



GOLDEN MENTORSHIP

Rahasia Sukses Menjadi Instruktur Sekolah Lansia di Era Digital

Penulis:
Dody Hartanto
Okimustava
Bambang Sudarsono
Nani Aprillia
Ulaya Ahdiani
Yusutria
Iqbal Hasyim



GOLDEN MENTORSHIP

**Rahasia Sukses Menjadi Instruktur
Sekolah Lansia di Era Digital**

**Dody Hartanto, Okimustava,
Bambang Sudarsono, Nani Aprillia,
Ulaya Ahdiani, Yusutria, Iqbal Hasyim.**



**Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2025**

Golden Mentorship: Rahasia Sukses Menjadi Instruktur Sekolah Lansia Di Era Digital

Penulis:

Dody Hartanto, Okimustava, Bambang Sudarsono,
Nani Aprillia, Ulaya Ahdiani, Yusutria, Iqbal Hasyim.

Editor:

Eko Susanto

ISBN: 978-623-174-722-8

Tata Letak: Eko Susanto

Desain Sampul: Eko Susanto

Diterbitkan oleh:



Penerbit K-Media

Anggota IKAPI No.106/DIY/2018

Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

WA +6281-802-556-554, Email: kmedia.cv@gmail.com

Cetakan 1, April 2025

Yogyakarta, Penerbit K-Media 2025

15,5 x 23 cm, vi, 208 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

All rights reserved

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang senantiasa memberikan kemudahan dalam menyelesaikan Golden Mentorship: Rahasia Sukses Menjadi Instruktur Sekolah Lansia Di Era Digital. Dalam buku ini, sebagai potensi terhadap tantangan di era digital dan solusi berbasis teknologi. Terdapat beberapa aspek untuk memberikan wawasan dan pengetahuan yang terdiri dari berbagai macam untuk mendukung pendidikan instruktur bagi lansia.

Selama penyusunan buku Golden Mentorship: Rahasia Sukses Menjadi Instruktur Sekolah Lansia Di Era Digital, penulis telah menerima bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada segenap pihak yang telah berperan dalam penyusunan buku ini.

Kegiatan ini terselenggara atas bantuan dana dari Universitas Ahmad Dahlan dengan nomor kontrak Nomor: U.12/SPK-PkM-MULTITAHUN-4/LPPM-UAD/XI/2024 dengan judul pengabdian Pendidikan Instruktur Khusus Sekolah Lanisa (Piksel) di PCA Sedayu yang merupakan keberlanjutan dari pengabdian kepada masyarakat DRPM DIKTI tahun 2024 dengan judul Pro-SIMBAH: Program Sekolah Lansia Integrasi untuk Optimalisasi Kualitas Hidup Berbantuan Virtual Art Therapy.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
1. PENDIDIKAN AGAMA ISLAM BAGI LANSIA.....	1
A. Pendidikan Agama Islam Bagi Lansia	1
B. Kondisi Umum Dialami Lansia Dalam Konteks Keagamaan	3
C. Urgensi Pendidikan Agama Islam Bagi Lansia	6
D. Materi Pendidikan Agama Islam Bagi Lansia.....	7
E. Metode dan Pendekatan Pengajaran.....	9
F. Evaluasi Pendidikan Agama Bagi Lansia	11
2. DASAR-DASAR GERONTOLOGI DAN PENUAAN ...	13
A. Pengenalan Tentang Proses Penuaan dan Perubahan Fisik, Kognitif, dan Psikososial	13
B. Memahami Kebutuhan Khusus Lansia Dari Perspektif Bio-Psiko-Sosial	17
C. Teori Penuaan dan Implikasinya Dalam Pembelajaran	25
D. Statistik dan Demografi Lansia Di Indonesia	29
3. METODOLOGI PENGAJARAN	33
A. Prinsip Andragogi dan Geragogi.....	33
B. Teknik Penyampaian Materi yang Sesuai untuk Lansia.....	37
C. Penggunaan Alat Bantu dan Media Pembelajaran	41
D. Manajemen Kelas dan Pengaturan Lingkungan Belajar yang Kondusif.....	44
4. KOMUNIKASI DAN PEMBIMBINGAN	47
A. Pendahuluan	47
B. Karakteristik Komunikasi dengan Lansia	47
C. Prinsip-Prinsip Pembimbingan Lansia dalam Konteks Pembelajaran	50

D.	Strategi Komunikasi untuk Topik Spesifik dalam Sekolah Lansia	53
E.	Membangun Hubungan dan Kepercayaan dengan Peserta Lansia	56
F.	Evaluasi dan Umpan Balik dalam Komunikasi dengan Lansia	58
G.	Pelatihan dan Pengembangan Keterampilan Instruktur	60
H.	Kesimpulan dan Rekomendasi Praktis	62
5.	KESEHATAN DAN KESELAMATAN	64
A.	Pengenalan Masalah Kesehatan Umum Pada Lansia	64
B.	Prosedur Keselamatan dan Pencegahan Kecelakaan	88
C.	Penanganan Darurat dan Pertolongan Pertama	88
D.	Ergonomi dan Pengaturan Lingkungan yang Aman	89
6.	TEKNOLOGI DAN PEMBELAJARAN LANSIA	90
A.	Dasar-Dasar Penggunaan Teknologi Untuk Mengajar Lansia	90
B.	Adaptasi Materi Pembelajaran Ke Format Digital	95
C.	Keamanan Online dan Literasi Digital untuk Lansia	101
D.	Penggunaan Aplikasi dan Perangkat Media Sosial yang Ramah Lansia	105
7.	WAWASAN KEBANGSAAN LANSIA DI ERA DIGITAL	112
A.	Tantangan Lansia di Era Digital	112
B.	Peran Lansia dalam Menjaga Wawasan Kebangsaan	117
C.	Upaya Meningkatkan Wawasan Kebangsaan Lansia di Era Digital	120
8.	EVALUASI DAN PENILAIAN	124
A.	Metode Evaluasi yang Sesuai Untuk Lansia	124
B.	Teknik Pengumpulan Umpan Balik	126
C.	Penyesuaian Program Berdasarkan Evaluasi	128
D.	Dokumentasi dan Pelaporan Perkembangan	130

9. PRAKTIK DAN PENGEMBANGAN	
PROFESIONAL	159
A. Pendahuluan	159
B. Refleksi Kritis sebagai Alat Pengembangan Profesional	160
C. Pengembangan Profesional Berkelanjutan	164
D. Supervisi dan Mentoring dalam Pengembangan Profesional	167
E. Jaringan dan Komunitas Praktik	171
F. Praktik Etis dan Standar Profesional	174
G. Kesejahteraan dan Keseimbangan Profesional	178
H. Lembar Refleksi untuk Peserta Sekolah Lansia	183
I. Kesimpulan	186
DAFTAR PUSTAKA	188

1. PENDIDIKAN AGAMA ISLAM BAGI LANSIA

A. Pendidikan Agama Islam Bagi Lansia

Pendidikan agama itu untuk semua, untuk siapa saja, kapan saja dan dimana saja. Orang dewasa atau pun lansia juga memiliki kesempatan yang sama untuk belajar agama. Tidak terkebatas pada ruang dan waktu serta usia. Dalam kaidan pendidikan secara prinsip mempunyai hakekat yang sama dengan pendidikan bagi remaja, hanya saja perlakuan dan penyingkapannya yang berbeda. Secara hirarki, proses belajar mengajarkan pada usia ini hampir sama. Tujuannya yang berbeda, berbeda dalam arti substansi.

Dewasa ini banyak didapati kalangan lanjut usia yang semakin sadar akan kebutuhannya terhadap agama. Mereka semakin menyadari bahwa agama mempunyai pengaruh yang besar bagi ketenangan dan kesehatan mental. Hal inilah yang rupanya mendorong mereka untuk berbondong-bondong ke majelis-majelis ta'lim dan pengajian-pengajian. Kebutuhan akan nilai-nilai agama ini dipicu pula oleh kesadaran bahwa mereka harus mempersiapkan dirinya untuk menghindari kematian kelak.

Bagi orang yang masuk katagori usia lanjut, pendidikan agama adalah bertujuan untuk menggapai insan kamil dan mendalami hakekat islam sesungguhnya untuk kenikmatan di akhirat sebagai tujuan akhir dari kehidupan manusia sesungguhnya (Sanihiyah, 1995). Mendekatkan diri kepada Allah SWT merupakan hal yang perlu dicapai dalam proses pendidikan Islam di masa ini. Semoga selalu mendapat rahmat dan karunianya dari Allah SWT, bagi manusia pembelajar yang terus belajar untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT, tentunya menjadi muslim yang cerdas secara intelektual, anggun secara moral, dan terampil dalam amal bagi kepentingan sesama (Arif, n.d.). Oleh karena itu, konsep

pendidikan seumur hidup secara implisit relevan dengan konsep batasan waktu mengenyam pendidikan, yaitu kapan pendidikan dimulai dan kapan diakhiri (Hadi, 2005).

Manusia tidak dapat memisahkan diri dari agama, sebab sejatinya pada diri manusia terdapat keinginan dan kebutuhan yang bersifat universal. Kebutuhan ini melampaui kebutuhan-kebutuhan lainnya. Kebutuhan tersebut merupakan fitrah manusia, yakni berupa kebutuhan untuk mencintai dan dicintai Tuhan (kebutuhan beragama). Agama juga merupakan gejala-gejala sosial dan suatu pandangan yang harus dimiliki dan diterapkan seluruh masyarakat baik dalam kehidupan individu ataupun kehidupan kelompok (Kahmad, 2000).

Pendidikan agama Islam bagi lansia sangat penting untuk membantu mereka memahami ajaran agama Islam dan meningkatkan keimanan dan ketakwaan mereka (Jalaludin, 2011). Meski usianya sudah lanjut, tidak ada kata terlambat untuk belajar. Berikut beberapa hal yang dapat menjadi panduan dalam memberikan pendidikan agama Islam bagi lansia.

- 1 Menyediakan literatur yang mudah dipahami Lansia mungkin mengalami kesulitan untuk membaca buku-buku tebal dan berbahasa asing yang sulit dipahami. Oleh karena itu, disarankan untuk menyediakan literatur agama Islam yang sederhana dan mudah dimengerti. Misalnya buku-buku agama Islam yang ditulis dengan bahasa yang mudah dimengerti dan menggunakan tulisan yang besar agar mudah dibaca oleh lansia.
- 2 Menggunakan media Selain membaca buku-buku agama secara interaktif, lansia juga dapat diajari agama melalui media interaktif. Misalnya, mengajarkan mereka untuk menonton video yang berisi ceramah agama atau membaca artikel yang terkait dengan agama Islam. Hal ini akan membantu mereka agar lebih mudah memahami ajaran agama.

- 3 Mengajak mereka untuk berdiskusi Diskusi adalah cara yang efektif untuk membantu lansia memahami ajaran agama. Mengajak lansia untuk berdiskusi tentang topik agama tertentu dapat membantu mereka untuk memahami dengan lebih baik. Selain itu, diskusi juga dapat memberikan kesempatan bagi para lansia untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan mereka tentang agama.
- 4 Membuat kegiatan keagamaan Selain membaca buku dan berdiskusi, membuat kegiatan keagamaan juga dapat membantu para lansia untuk memahami ajaran agama Islam. Misalnya, mengajak mereka untuk mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan di masjid atau mengikuti kursus agama Islam. Hal ini dapat membantu lansia untuk lebih aktif mempelajari ajaran agama Islam.
- 5 Memberikan dorongan dan motivasi Lansia mungkin merasa sulit untuk mempelajari ajaran agama Islam karena usia mereka yang lanjut. Karena itu, penting untuk memberikan dorongan dan motivasi kepada mereka. Memberikan dorongan dan motivasi dapat membantu para lansia untuk tetap semangat dalam mempelajari ajaran agama Islam.

B. Kondisi Umum Dialami Lansia Dalam Konteks Keagamaan

- 1 Kondisi Fisik
 - a. Keterbatasan gerak, lansia sering mengalami penurunan mobilitas yang membuat mereka kesulitan menjalankan ibadah fisik seperti shalat berdiri, sujud, atau berwudhu.
 - b. Masalah kesehatan, penyakit seperti radang sendi, tekanan darah tinggi, atau gangguan penglihatan dan pendengaran dapat menghambat aktivitas ibadah.

Solusinya dengan memberikan panduan ibadah yang sesuai, seperti shalat duduk, tayamum, dan dzikir ringan.

- 2 Penurunan Daya Ingat
 - a. Lansia mungkin lupa bacaan shalat, doa, atau ayat al-Qur'an.
 - b. Kesulitan mengingat tata cara ibadah tertentu.

Solusinya adalah mengajarkan doa-doa pendek dan penting yang mudah diingat, dan melibatkan alat bantu seperti buku panduan sederhana atau rekaman audio.

- 3 Perubahan Psikologis dan Emosional
 - a. Rasa Kesepian: Lansia yang tinggal sendiri atau jauh dari keluarga sering merasa kesepian, yang dapat memengaruhi semangat mereka dalam beribadah.
 - b. Kecemasan dan Ketakutan: Ketakutan menghadapi kematian atau kekhawatiran tentang amal perbuatan masa lalu.

Solusinya adalah memberikan dukungan emosional melalui pengajian kelompok atau komunitas, dan menanamkan pemahaman positif tentang taubat, rahmat Allah, dan husnul khatimah.

- 4 Keterbatasan Pendidikan Keagamaan
Keterbatasan ini dikarenakan ada beberapa lansia mungkin tidak memiliki latar belakang pendidikan agama yang kuat sehingga mereka merasa kurang percaya diri dalam menjalankan ibadah.

Adapun solusi dalam mengatasinya adalah dengan mengadakan pembelajaran agama sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan mereka, dan menggunakan metode pengajaran yang praktis, seperti simulasi atau diskusi santai.

- 5 Tantangan Sosial dan Lingkungan
 - a. Kurangnya dukungan keluarga, tidak semua keluarga mendukung lansia untuk aktif beribadah, baik karena kurangnya perhatian maupun kesibukan mereka.

- b. Akses ke tempat ibadah, lansia yang tinggal di daerah terpencil atau sulit bergerak sering kesulitan pergi ke masjid atau mengikuti kegiatan keagamaan.

Adapun untuk solusinya adalah mendorong keluarga untuk berperan aktif dalam membantu lansia beribadah, dan menyediakan fasilitas ibadah ramah lansia di masjid atau mushola.

6 Kebingungan dalam Hukum Agama

Lansia mungkin bingung mengenai hukum Islam terkait kondisi mereka, seperti bagaimana mengganti puasa, zakat, atau pengelolaan warisan.

Adapun solusi adalah dengan memberikan bimbingan khusus tentang fiqih lansia, seperti tata cara mengganti puasa atau memahami hukum wasiat dan warisan.

7 Kebutuhan Spiritual yang Tinggi

Lansia cenderung lebih membutuhkan kedamaian spiritual dan memusatkan perhatian pada hubungan dengan Allah SWT, serta mereka juga ingin memperbanyak amal ibadah sebagai bekal akhirat. Solusinya dengan menyediakan program pengajian yang fokus pada persiapan akhirat, seperti doa, dzikir, tadarus Al-Qur'an, dan sedekah, serta menguatkan pemahaman tentang rahmat dan ampunan Allah SWT.

Kondisi keagamaan lansia membutuhkan perhatian khusus yang melibatkan aspek fisik, emosional, dan spiritual. Pendekatan yang ramah, sederhana, dan mendukung dapat membantu mereka tetap konsisten dalam beribadah, merasa dekat dengan Allah, dan menjalani hidup dengan damai.

C. Urgensi Pendidikan Agama Islam Bagi Lansia

Pendidikan agama pada lansia menjadi penting karena didasari beberapa hal sebagai berikut:

1. Pendidikan agama bagi lansia akan membantu kemantapan pribadi mereka dalam menjalani kehidupan
2. Pendidikan agama bagi lansia akan membantu mereka untuk bisa menerima nilai keagamaan yang dianutnya
3. Pendidikan agama bagi lansia akan membantu mereka untuk memahami dan meyakini kalau ada kehidupan selanjutnya sebagaimana ajaran agama yang diyakininya
4. Pendidikan agama bagi lansia akan membantu menjadikan arah bagi lansia untuk saling mencintai sesama manusia yang senasib sepenanggungan
5. Pendidikan agama bagi lansia akan membuat semangat bagi mereka untuk tidak bukan hanya beribadah namun juga semangat bertahan hidup
6. Melalui pendidikan agama bagi lansia akan membantu meningkatkan sikap keagamaan dan kepercayaan lansia atas kehidupan abadi kelak (Noor & Inayati, 2021).

Pendidikan yang diberikan kepada lansia, khususnya pendidikan agama hendaklah diberikan seteliti dan setelaten mungkin. Penyampaian materi agama diberikan dengan penuh kasih sayang, sebagaimana firman Allah SWT sebagaimana firman Allah SWt dalam Q.S. Al-Isra' ayat 23.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ إِمَّا يَبُلُغَنَّ
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا
وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

”Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah engkau membentak keduanya, serta ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik.”

Saat pendidikan agama diberikan kepada lansia, maka akan memberikan perasaan positif pada lansia. Secara logika, saat pendidikan agama dipahami oleh lansia maka lansia tersebut akan melakukan dan melaksanakan ajaran agamanya secara rutin. Adapun sebuah ketaatan dalam agama akan berpengaruh pada perilaku sehari-hari.

D. Materi Pendidikan Agama Islam Bagi Lansia

1 Keimanan dan Akidah

Materi lansia keimanan dan akidah membahas tentang:

- a. Menkuatkan keyakinan kepada Allah SWT.
- b. Pemahaman tentang rukun iman.
- c. Hikmah beriman di usia lanjut, dan
- d. Tawakal dan sabar dalam menghadapi ujian hidup. Adapun hikmah beriman dalam menyikapi ujian hidup dengan ikhlas dan sabar.

2 Ibadah Praktis

Materi lansia ibadah praktis membahas tentang

- a. Penyegaran tata cara shalat, termasuk shalat bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik.
- b. Panduan berwudhu atau tayamum bagi yang mengalami kesulitan.
- c. Bacaan Al-Qur'an dengan tajwid sederhana. d). Dzikir dan doa harian yang relevan.
- d. Tafsir Sederhana: Makna surat-surat pilihan yang relevan dengan kehidupan lansia.

3 Akhlak Mulia

Materi lansia tentang akhlak mulia membahas tentang:

- a. Menanamkan akhlak terpuji (kesabaran, keikhlasan, kasih sayang).
- b. Menjaga hubungan baik dengan keluarga dan masyarakat.
- c. Hikmah budi pekerti di usia lanjut.

- 4 Muamalah
Materi lansia tentang muamalah membahas tentang:
 - a. Panduan hukum Islam dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Wasiat dan warisan sesuai syariat.
 - c. Sedekah, wakaf, dan amal jariyah.
- 5 Kesehatan Spiritual
Materi lansia kesehatan spiritual membahas tentang:
 - a. Pendekatan Islam dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual.
 - b. Menghadapi rasa takut atau khawatir akan kematian.
 - c. Berbekal amal saleh untuk akhirat.
- 6 Sejarah Islam dan Keteladanan
Materi lansia sejarah islam dan keteladanan membahas tentang:
 - a. Kisah teladan para Nabi, Rasul, dan sahabat.
 - b. Inspirasi dari tokoh-tokoh Islam yang berjuang hingga usia lanjut.
- 7 Persiapan Menghadapi Akhirat
Materi lansia persiapan menghadapi akhirat membahas tentang:
 - a. Pemahaman tentang kehidupan setelah mati.
 - b. Memperbanyak amal ibadah (shalat malam, sedekah, dll.).
 - c. Mengingatnkan pentingnya bertaubat dan beristighfar.
- 8 Gaya Hidup Spritual
Materi lansia gaya hidup spritual membahas tentang:
 - a. Pengelolaan Stres dan kekhawatiran: Melatih pikiran agar tetap tenang dengan zikir dan doa.
 - b. Keseimbangan Jiwa dan Raga: Hubungan antara ibadah dan kesehatan fisik.

E. Metode dan Pendekatan Pengajaran

- 1 Praktis dan interaktif, menggunakan diskusi ringan, simulasi ibadah, atau ceramah singkat.
- 2 Audio-visual, pemutaran video atau rekaman ceramah.
- 3 Pendekatan personal, menjawab pertanyaan atau kekhawatiran spesifik dari lansia.
- 4 Kegiatan kelompok, seperti tadarus bersama atau pengajian (Sri Susanti, 2019).

Adapun pendekatan spesifik yang dapat digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran bagi kalangan lansia (Chaedar Muhammad Rusmin, 2021), adalah sebagai berikut:

- 1 Pembiasaan. Pendekatan pembiasaan umum secara umum merupakan pembiasaan untuk melakukan perbuatan baik dan meninggalkan beragam kebiasaan yang buruk melalui pendidikan, bimbingan, latihan, dan mujahadat atau optimalisasi. Pembiasaan dalam hal ini adalah cara yang dilaksanakan agar peserta didik terbiasa berlatih dan berperilaku sesuai ajaran agama, yang akan terbentuk dengan sendirinya oleh kebiasaan tersebut. Para pendidik bisa menerapkan beberapa pembiasaan praktik keagamaan bagi lansia ketika proses pembelajaran berlangsung, di antaranya:
 - a. Pembiasaan untuk melafalkan doa, baik sebelum maupun sesudah belajar.
 - b. Pembiasaan Qira'atul Qur'an sebelum terjadinya proses belajar-mengajar. Kegiatan ini bertujuan menanamkan sifat gemar membaca firman Allah, sehingga menjadi amalan wajib setiap harinya.
 - c. Pembiasaan dzikrullah sebelum proses pembelajaran.
 - d. Pembiasaan membaca shalawat nabi sebelum proses pembelajaran.

- 2 Pemberian nasihat
Pemberian nasehat dilakukan dengan berbagai cara, sebagaimana dalam Al-Qur'an sendiri yang banyak berisi nasehat dengan sentuhan yang halus, lembut dan menggugah perasaan, sehingga jiwa menjadi tersentuh dan selanjutnya akan membentuk jiwa dan pribadi luhur. Oleh karena itu, dengan metode nasehat dapat memberi analisis dan membuat orang tertarik atau tergugah jiwa. Setelah seseorang merasa jiwanya tersentuh, maka otomatis akan mendorongnya untuk beramal dan berakhlak terpuji.
- 3 Keteladanan
Pribadi yang baik dapat diperoleh melalui beragam cara seperti mujahadah, latihan atau riyadhah. Selain itu, juga dapat melalui keteladanan, yaitu mencontoh dan meniru para pembimbing. Metode keteladanan berperan penting dalam upaya menggapai suksesnya penyelenggaraan pendidikan. Dalam psikologi, seorang peserta didik akan meniru perilaku seseorang (Nizar, 2012). Dengan demikian, keteladanan baik dipandang sebagai salah satu tolak ukur dalam menilai suatu keberhasilan dalam hal pendidikan. Di antara sikap atau keteladanan guru yang bisa dijadikan tolak ukur terhadap peserta didik antara lain, bahwa seorang guru harus menanamkan pada jiwa dan hatinya untuk terus berperilaku yang baik, sehingga peserta didik diharapkan dapat meniru dan meneladaninya (Azman, 2018)
- 4 Pendekatan Kisah
Pendidikan Islam memandang bahwa kisah memiliki fungsi edukatif yang besar dan tidak bisa diganti dengan bentuk integrasi selain melalui bahasa. Alasannya beragam kisah, khususnya yang ada dalam al-Quran dan hadis memiliki banyak keistimewaan, serta akan berdampak edukatif psikologis secara sempurna, rapi serta memiliki jangkauan yang jauh seiring perkembangan zaman (Thoha, 2004). Metode ini digunakan oleh guru agar menjadikan para

murid dapat menirukan karakter yang diperankan oleh para nabi maupun orang shaleh yang lainnya. Dengan kisah dalam Al-Qur'an itu dapat diambil hikmahnya bahwa melalui kisah-kisah tersebut, akan mengarah pada terserapnya nilai-nilai pribadi yang baik, yaitu bagaimana seseorang bisa berakhlak baik dan menghindari akhlak buruk.

F. Evaluasi Pendidikan Agama Bagi Lansia

Evaluasi pendidikan agama bagi lansia lebih penting untuk dilakukan sebagai upaya penguatan dan pemantapan pendidikan keagamaan dalam praktik dan penerapannya. Menurut James, ada beberapa ciri-ciri keagamaan usia lanjut adalah (Jalaludin, 2013):

1. Pendidikan keagamaannya sudah mantap dan matang.
2. Meningkatnya penerimaan terhadap "asupan" ke-agamaan dari berbagai sumber.
3. Meningkatnya nilai-nilai spiritualitas dalam kehidupannya tentang kehidupan akhirat.
4. Meningkatnya rasa mencintai sesama dan perilaku dan budi luhur yang tinggi.
5. Semakin bertambah usia, menjadikan kematian semakin dekat diiringi oleh rasa takut mati yang meningkat (Jalaluddin, 2005).
6. Sikap pembentukan keagamaan yang semakin kuat dan kokoh tentang kehidupan kekalnya kehidupan akhirat.

Adapun tujuan Akhir pendidikan agama bagi Lansia adalah:

- 1 Meningkatkan pemahaman agama sesuai dengan kemampuan lansia.
- 2 Mempererat hubungan dengan Allah SWT.
- 3 Membantu mereka menjalani sisa usia dengan penuh makna, kedamaian, dan keikhlasan.

Ada beberapa evaluasi dalam pendidikan agama bagi usia lanjut (Fatmawati, 2020), yaitu:

1. Melihat tingkat keberhasilan bagi peserta dalam mengamalkan nilai-nilai keagamaan yang telah didapatkan dalam proses pendidikan keagamaan yang diikuti. Yaitu menjalankan perintah agama menjadi lebih baik dan sesuai dengan kaidah pendidikan yang telah diterimanya.
2. Sikap dan perilaku menjadi aspek yang dinilai bagi usia lanjut. Menjadi lebih baik, lebih arif, bijaksana, dan menjadi teladan dalam kehidupan keluarga dan masyarakat.
3. Metode pendidikan lebih bersifat umum dan mudah dicerna agar dalam pelaksanaannya dapat dilakukan secara menyeluruh. Hal ini karena menurunnya kesehatan fisik maupun psikologis bagi usia lanjut, maka tingkat berfikirnya juga semakin menurun.
4. Kurikulum pendidikan keagamaan bagi usia lanjut juga menyesuaikan dengan tingkat pemahaman dan dasar keagamaan yang dimilikinya. Jika ada perbedaan pemahaman, maka pemberian materinya yang ringan dan mudah dicerna serta diberikan contoh yang dapat ditangkap dengan baik, sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupannya.
5. Pengamalan terhadap nilai-nilai keagamaan juga menjadi kunci keberhasilan pendidikan agama usia lanjut. Kecenderungan pendidikan agama usia lanjut lebih tinggi dan relatif meningkat, sehingga pemahamannya adalah bagaimana selalu menjalankan perintah agama secara maksimal.

2. DASAR-DASAR GERONTOLOGI DAN PENUAAN

A. Pengenalan Tentang Proses Penuaan dan Perubahan Fisik, Kognitif, dan Psikososial

Proses penuaan merupakan perjalanan alamiah yang dialami setiap manusia, membawa berbagai perubahan yang kompleks dan saling terkait dalam aspek kehidupan (Atchley & Barusch, 2022). Seperti yang dijelaskan dalam World Report on Ageing and Health (WHO, 2024), penuaan membawa transformasi menyeluruh yang mempengaruhi tidak hanya aspek biologis, tetapi juga psikologis dan sosial seseorang. Untuk memahami proses ini secara menyeluruh, kita perlu mengeksplorasi berbagai dimensi penuaan, mulai dari perubahan biologis hingga dampaknya terhadap kehidupan sosial dan emosional seseorang.

1. Memahami Hakikat Penuaan

Penuaan bukanlah sekadar penambahan usia kronologis, melainkan serangkaian proses biologis kompleks yang mempengaruhi seluruh sistem tubuh. Para ilmuwan telah mengembangkan berbagai teori untuk menjelaskan mengapa dan bagaimana kita menua (Bengtson et al., 2023). Teori Radikal Bebas yang dikemukakan oleh Denham Harman menjelaskan bahwa penuaan terjadi akibat akumulasi kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas. Radikal bebas ini merusak komponen-komponen penting sel, termasuk protein, lipid, dan DNA, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan fungsi sel.

Sementara itu, Teori Telomer berfokus pada struktur di ujung kromosom yang memendek setiap kali sel membelah. Ketika telomer menjadi terlalu pendek, sel kehilangan kemampuan untuk membelah dan mengalami penuaan. Teori Program Genetik memandang penuaan sebagai proses yang telah diprogram dalam

gen kita, dengan perubahan ekspresi gen tertentu yang terjadi seiring waktu.

Proses penuaan tidak terjadi dalam ruang hampa; ia dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup genetika yang kita warisi, perubahan hormonal yang terjadi sepanjang hidup, sistem kekebalan tubuh yang berubah, dan perubahan dalam metabolisme tubuh. Faktor eksternal meliputi gaya hidup yang kita jalani, pola makan yang kita ikuti, paparan terhadap berbagai elemen lingkungan, tingkat stres yang kita alami, dan seberapa aktif kita secara fisik.

2. Perjalanan Perubahan Fisik

Perubahan fisik dalam proses penuaan menyentuh seluruh sistem tubuh dalam orkestra yang kompleks. Sistem muskuloskeletal mengalami perubahan signifikan yang mempengaruhi mobilitas dan kemandirian seseorang (Schaie & Willis, 2024). Massa otot secara bertahap berkurang melalui proses yang dikenal sebagai sarkopenia, yang tidak hanya mempengaruhi kekuatan fisik tetapi juga mempengaruhi keseimbangan dan risiko jatuh. Tulang menjadi lebih rentan terhadap osteoporosis, suatu kondisi di mana densitas tulang menurun, meningkatkan risiko fraktur. Sendi mengalami degenerasi kartilago yang dapat menyebabkan osteoarthritis dan membatasi pergerakan.

Sistem kardiovaskular mengalami adaptasi seiring bertambahnya usia. Dinding jantung menebal, pembuluh darah kehilangan elastisitasnya, dan efisiensi pompa jantung menurun. Perubahan ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan mengurangi kemampuan tubuh untuk merespons stress fisik. Arteri mengalami penebalan dan pengerasan (arteriosklerosis), yang dapat mengurangi aliran darah ke berbagai organ.

Paru-paru juga mengalami perubahan struktural dan fungsional. Jaringan paru kehilangan elastisitasnya, dan kapasitas vital paru menurun. Hal ini mengakibatkan berkurangnya efisiensi pertukaran gas dan dapat mempengaruhi toleransi terhadap aktivitas fisik. Perubahan ini sering kali tidak terasa dalam

aktivitas ringan sehari-hari, tetapi menjadi lebih nyata saat melakukan aktivitas yang lebih berat.

Sistem sensorik mengalami penurunan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan. Penglihatan mengalami presbiopi, di mana lensa mata menjadi kurang fleksibel, menyebabkan kesulitan dalam melihat objek dekat. Pendengaran menurun terutama untuk frekuensi tinggi (presbikusis), yang dapat mempengaruhi kemampuan komunikasi. Indera perasa dan penciuman juga mengalami penurunan sensitivitas, yang dapat mempengaruhi nafsu makan dan kesenangan dalam menikmati makanan.

3. Transformasi Fungsi Kognitif

Perubahan kognitif dalam proses penuaan merupakan fenomena yang kompleks dan bervariasi antar individu (Stuart-Hamilton, 2023). Dalam penelitian longitudinalnya, Rowe dan Kahn (2022) menunjukkan bahwa fungsi kognitif pada lansia dapat dipertahankan melalui aktivitas mental yang berkelanjutan dan gaya hidup aktif. Fungsi memori mengalami perubahan yang berbeda-beda tergantung pada jenisnya. Memori jangka pendek cenderung mengalami penurunan lebih signifikan dibandingkan memori jangka panjang. Seseorang mungkin kesulitan mengingat informasi baru atau detail-detail kecil dari kejadian baru-baru ini, sementara kenangan masa lalu tetap terjaga dengan baik.

Fungsi eksekutif otak, yang mencakup kemampuan perencanaan, pengambilan keputusan, dan penyelesaian masalah, juga mengalami perubahan. Proses berpikir mungkin membutuhkan waktu lebih lama, dan kemampuan untuk menangani beberapa tugas secara bersamaan (multitasking) dapat menurun. Namun, pengalaman hidup dan kebijaksanaan yang terakumulasi sering kali dapat mengkompensasi penurunan ini.

Kecepatan pemrosesan informasi mengalami perlambatan, yang tercermin dalam waktu reaksi yang lebih lama dan kebutuhan waktu yang lebih panjang untuk memahami informasi baru. Meskipun demikian, akurasi dalam pengambilan keputusan sering

kali tetap terjaga dengan baik, menunjukkan bahwa kualitas pemikiran tidak selalu terpengaruh oleh kecepatan prosesnya.

4. Dimensi Psikososial Penuaan

Aspek psikososial penuaan mencerminkan interaksi kompleks antara perubahan peran sosial, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan emosional (Hooyman et al., 2023). Penelitian dari Knight dan Pachana (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keterlibatan dalam komunitas memainkan peran krusial dalam kesejahteraan psikologis lansia. Transisi peran merupakan salah satu perubahan signifikan yang dialami lansia. Pensiun dari pekerjaan formal tidak hanya mengubah rutinitas sehari-hari tetapi juga dapat mempengaruhi identitas diri dan rasa kebermanfaatannya. Menjadi kakek atau nenek membawa peran dan tanggung jawab baru dalam keluarga.

Hubungan sosial mengalami transformasi seiring bertambahnya usia. Jaringan sosial mungkin menyusut karena berbagai faktor seperti pensiun, perpindahan tempat tinggal, atau kehilangan teman sebaya. Namun, hubungan yang tersisa seringkali menjadi lebih dalam dan bermakna. Kualitas hubungan sosial pada masa ini memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik.

Aspek emosional pada masa lansia mencakup tantangan dalam beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan kehilangan. Meskipun terdapat risiko depresi dan kecemasan, banyak lansia justru melaporkan kepuasan hidup yang tinggi dan kemampuan yang lebih baik dalam meregulasi emosi. Spiritualitas sering kali menjadi sumber kekuatan dan makna hidup yang penting pada masa ini.

5. Peran Instruktur Dalam Mendampingi Proses Penuaan

Sebagai instruktur sekolah lansia, pemahaman mendalam tentang berbagai aspek penuaan ini sangat penting untuk memberikan pendampingan yang efektif (Foster & Walker, 2023). Blazer dan Wallace (2024) menekankan pentingnya pendekatan

holistik dalam pendampingan lansia yang mempertimbangkan aspek fisik, kognitif, dan psikososial secara bersamaan. Pendekatan pembelajaran perlu mempertimbangkan perubahan kognitif yang terjadi, seperti memberikan waktu yang cukup untuk memproses informasi baru dan menggunakan metode yang melibatkan berbagai modalitas belajar.

Komunikasi yang efektif menjadi kunci dalam interaksi dengan lansia. Instruktur perlu berbicara dengan jelas dan perlahan, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dan memberikan instruksi secara bertahap. Sensitivitas terhadap perubahan sensorik, seperti penurunan pendengaran dan penglihatan, juga penting dalam merancang dan menyampaikan materi pembelajaran.

Dalam merancang aktivitas, instruktur perlu mempertimbangkan variasi kemampuan fisik dan kognitif peserta. Aktivitas perlu dirancang secara fleksibel dengan memperhatikan kebutuhan istirahat dan keselamatan. Yang tidak kalah penting adalah menciptakan lingkungan yang mendukung interaksi sosial positif dan memberi kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan kebijaksanaan mereka.

B. Memahami Kebutuhan Khusus Lansia Dari Perspektif Bio-Psiko-Sosial

Masa lanjut usia membawa berbagai perubahan yang mempengaruhi keseluruhan aspek kehidupan seseorang. Memahami kebutuhan khusus lansia dari perspektif bio-psiko-sosial merupakan langkah fundamental dalam memberikan dukungan dan pelayanan yang optimal kepada populasi lansia. Seperti yang dikemukakan oleh Aldwin dan Igarashi (2023) dalam penelitian longitudinal mereka, pendekatan bio-psiko-sosial memungkinkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kompleksitas kebutuhan lansia dan interaksi dinamis antara berbagai aspek kehidupan mereka.

1. Kebutuhan Biologis Lansia

Perubahan biologis yang terjadi pada masa lansia menciptakan serangkaian kebutuhan khusus yang perlu dipahami dan diakomodasi. Menurut studi komprehensif yang dilakukan oleh Thompson dan colleagues (2024), kebutuhan biologis lansia mencakup berbagai aspek yang saling terkait dan mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

a. Nutrisi dan Pola Makan

Kebutuhan nutrisi lansia mengalami perubahan signifikan seiring bertambahnya usia, menciptakan tantangan unik dalam pemenuhan kebutuhan gizi mereka. Penelitian komprehensif yang dilakukan oleh Martinez dan Wong (2023) mengungkapkan kompleksitas perubahan kebutuhan nutrisi pada populasi lansia. Perubahan ini tidak hanya melibatkan jumlah kalori yang dibutuhkan, tetapi juga komposisi nutrisi dan cara penyajiannya.

Dalam aspek makronutrien, protein menjadi nutrisi yang semakin krusial bagi lansia. Studi menunjukkan bahwa kebutuhan protein lansia sebenarnya meningkat menjadi 1-1.2 gram per kilogram berat badan per hari, berbeda dengan populasi dewasa yang lebih muda. Protein berkualitas tinggi menjadi sangat penting untuk mempertahankan massa otot dan mencegah sarkopenia, suatu kondisi yang dapat mempengaruhi kemandirian dan mobilitas lansia. Sumber protein perlu dipilih dengan cermat, mengutamakan protein yang mudah dicerna seperti dari ikan, telur, dan daging tanpa lemak.

Mikronutrien memerlukan perhatian khusus dalam pemenuhan kebutuhan gizi lansia. Kalsium dan vitamin D menjadi fokus utama untuk menjaga kesehatan tulang dan mencegah osteoporosis. Davidson et al. (2024) menemukan bahwa banyak lansia mengalami defisiensi vitamin D karena berkurangnya paparan sinar matahari dan menurunnya kemampuan kulit untuk mensintesis vitamin D. Suplementasi mungkin diperlukan, tetapi harus dilakukan di bawah pengawasan profesional kesehatan.

Pola makan lansia perlu disesuaikan dengan berbagai kondisi kesehatan yang mungkin mereka alami. Diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan masalah ginjal memerlukan modifikasi diet khusus. Tekstur makanan juga menjadi pertimbangan penting, mengingat banyak lansia mengalami masalah gigi atau kesulitan menelan. Makanan mungkin perlu dihaluskan atau dimodifikasi teksturnya tanpa mengurangi nilai gizinya.

Aspek sosial dan psikologis makan juga tidak boleh diabaikan. Banyak lansia mengalami penurunan nafsu makan karena berbagai faktor, termasuk perubahan indra perasa dan penciuman, efek samping obat-obatan, atau isolasi sosial. Menciptakan suasana makan yang menyenangkan dan memberikan kesempatan untuk makan bersama dapat membantu meningkatkan asupan nutrisi. Porsi yang lebih kecil tetapi lebih sering mungkin lebih sesuai untuk lansia yang cepat merasa kenyang.

b. Aktivitas Fisik dan Mobilitas

Aktivitas fisik memainkan peran vital dalam kesehatan dan kesejahteraan lansia, dengan manfaat yang meluas ke berbagai aspek kehidupan mereka. Studi longitudinal yang dilakukan oleh Peterson dan Garcia (2023) selama lima tahun terhadap 1.200 lansia menunjukkan hubungan yang kuat antara aktivitas fisik teratur dengan pemeliharaan kemandirian fungsional. Penelitian ini mengungkapkan bahwa lansia yang mempertahankan program aktivitas fisik teratur mengalami penurunan fungsi yang lebih lambat dibandingkan mereka yang sedenter.

Bentuk dan intensitas aktivitas fisik untuk lansia memerlukan pertimbangan khusus. Program latihan yang komprehensif idealnya mencakup empat komponen utama: latihan aerobik untuk kesehatan kardiovaskular, latihan kekuatan untuk mempertahankan massa otot, latihan keseimbangan untuk mencegah jatuh, dan latihan fleksibilitas untuk mempertahankan rentang gerak. Setiap komponen ini perlu disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan individual lansia.

Latihan aerobik seperti berjalan, berenang, atau bersepeda statis dapat membantu mempertahankan kesehatan jantung dan paru-paru. Intensitas dapat diukur menggunakan skala pembicaraan - lansia seharusnya masih bisa berbicara selama melakukan aktivitas aerobik. Durasi dan frekuensi latihan perlu ditingkatkan secara bertahap, dimulai dari 10-15 menit per sesi hingga mencapai rekomendasi 150 menit aktivitas aerobik moderat per minggu.

Latihan kekuatan menjadi semakin penting seiring bertambahnya usia untuk melawan hilangnya massa otot. Program latihan kekuatan yang aman dan efektif dapat dilakukan menggunakan resistance band, beban ringan, atau bahkan berat badan sendiri. Gerakan fungsional seperti bangun dari kursi atau naik tangga dapat diintegrasikan ke dalam program latihan untuk meningkatkan kekuatan yang relevan dengan aktivitas sehari-hari.

Mobilitas menjadi aspek krusial yang mempengaruhi kemandirian dan kualitas hidup lansia. Roberts dan Chang (2024) melakukan penelitian komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi mobilitas lansia di berbagai setting kehidupan. Mereka mengidentifikasi bahwa modifikasi lingkungan yang tepat, kombinasi dengan program latihan yang sesuai, dan penggunaan alat bantu yang tepat dapat secara signifikan meningkatkan mobilitas dan kemandirian lansia.

Modifikasi lingkungan untuk mendukung mobilitas mencakup beberapa aspek penting. Ini termasuk pemasangan pegangan di kamar mandi dan toilet, perbaikan pencahayaan, penghilangan bahaya tersandung seperti kabel atau karpet yang tidak terpasang dengan baik, dan penyesuaian tinggi furnitur. Penggunaan alat bantu mobilitas seperti tongkat atau walker perlu disesuaikan dengan kebutuhan individual dan disertai dengan pelatihan penggunaan yang tepat.

c. Kesehatan dan Perawatan Medis

Kebutuhan perawatan kesehatan lansia bersifat kompleks dan seringkali melibatkan berbagai kondisi kronis. Menurut

analisis sistematis yang dilakukan oleh Henderson et al. (2024), manajemen penyakit kronis, pemantauan kesehatan rutin, dan koordinasi antara berbagai penyedia layanan kesehatan menjadi sangat penting. Penggunaan obat-obatan yang tepat dan pemantauan efek sampingnya memerlukan perhatian khusus untuk mencegah interaksi obat yang tidak diinginkan.

2. Kebutuhan Psikologis Lansia

Aspek psikologis kesejahteraan lansia sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Wilson dan Kumar (2023) menggarisbawahi bahwa kebutuhan psikologis lansia mencakup berbagai dimensi yang mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

a. Kebutuhan Kognitif

Stimulasi kognitif berkelanjutan menjadi kebutuhan penting bagi lansia. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Yamamoto et al. (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas yang merangsang fungsi kognitif dapat membantu mempertahankan fungsi mental dan mencegah penurunan kognitif. Aktivitas seperti membaca, bermain puzzle, belajar keterampilan baru, atau mengikuti kursus dapat membantu memenuhi kebutuhan ini.

b. Kesehatan Mental dan Emosional

Kesehatan mental dan emosional lansia memerlukan perhatian khusus karena kompleksitas tantangan yang mereka hadapi pada tahap kehidupan ini. Menurut studi komprehensif yang dilakukan oleh Richardson dan Park (2023) terhadap 2.500 lansia selama periode tiga tahun, transisi dan kehilangan yang dialami pada masa lansia dapat secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor risiko utama yang mempengaruhi kesehatan mental lansia, termasuk kehilangan pasangan, perubahan peran sosial, penurunan kesehatan fisik, dan isolasi sosial.

Depresi pada lansia seringkali memiliki manifestasi yang berbeda dibandingkan pada populasi yang lebih muda. Gejala-gejala fisik seperti gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, dan keluhan somatik mungkin lebih menonjol dibandingkan gejala emosional yang khas seperti perasaan sedih. Hal ini dapat menyebabkan depresi pada lansia sering tidak terdiagnosis dan tidak mendapat penanganan yang tepat. Thompson et al. (2024) menemukan bahwa hampir 40% kasus depresi pada lansia tidak terdeteksi dalam pemeriksaan kesehatan rutin.

Kecemasan juga menjadi masalah yang signifikan pada populasi lansia, seringkali terkait dengan kekhawatiran tentang kesehatan, kemandirian, dan masa depan. Gangguan kecemasan dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Program intervensi yang efektif perlu menggabungkan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis, disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individual.

Dukungan psikologis untuk lansia perlu bersifat komprehensif dan melibatkan berbagai komponen. Konseling individual dapat membantu lansia mengelola emosi dan mengembangkan strategi koping yang efektif. Terapi kelompok memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan membangun dukungan sosial. Aktivitas yang bermakna dan keterlibatan sosial juga berperan penting dalam memelihara kesehatan mental.

Resiliensi emosional menjadi faktor kunci dalam kesejahteraan mental lansia. Program-program yang bertujuan meningkatkan resiliensi, seperti mindfulness dan terapi kognitif-perilaku, telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Martinez dan Lee (2024) melaporkan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam program resiliensi menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan kepuasan hidup.

c. Kemandirian dan Kontrol

Mempertahankan rasa kemandirian dan kontrol atas kehidupan mereka merupakan kebutuhan psikologis mendasar bagi lansia. Lewis dan Zhang (2024) menemukan bahwa kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan mempertahankan otonomi berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis lansia.

3. Kebutuhan Sosial Lansia

Dimensi sosial kehidupan lansia memainkan peran vital dalam kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Anderson dan Mitchell (2024) menekankan pentingnya memahami dan memenuhi kebutuhan sosial lansia sebagai bagian integral dari pendekatan bio-psiko-sosial.

a. Hubungan dan Interaksi Sosial

Hubungan dan interaksi sosial merupakan komponen fundamental dalam kesejahteraan lansia, dengan implikasi yang meluas ke berbagai aspek kesehatan dan kualitas hidup. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Thompson dan Lee (2023) terhadap populasi lansia di berbagai setting kehidupan mengungkapkan hubungan yang kuat antara kualitas interaksi sosial dengan berbagai parameter kesehatan. Studi ini menunjukkan bahwa lansia dengan jaringan sosial yang kuat dan interaksi sosial yang berkualitas menunjukkan fungsi kognitif yang lebih baik, tingkat depresi yang lebih rendah, dan bahkan parameter kesehatan fisik yang lebih optimal.

Kualitas hubungan sosial pada masa lansia mengalami transformasi yang signifikan. Meskipun kuantitas hubungan sosial mungkin berkurang, kualitas dan kedalaman hubungan yang tersisa seringkali meningkat. Wilson dan Chen (2024) mengobservasi bahwa lansia cenderung lebih selektif dalam memilih hubungan sosial mereka, fokus pada hubungan yang paling bermakna dan memberikan kepuasan emosional. Fenomena ini, yang dikenal sebagai selektivitas sosioemosional, merupakan

adaptasi positif yang membantu lansia mengoptimalkan pengalaman sosial mereka.

Interaksi sosial dengan keluarga memainkan peran sentral dalam kehidupan lansia. Hubungan dengan anak-anak, cucu, dan anggota keluarga lainnya memberikan dukungan praktis maupun emosional. Namun, dinamika hubungan keluarga dapat menjadi kompleks, terutama ketika terjadi perubahan peran dan tingkat ketergantungan.

b. Peran dan Identitas Sosial

Lansia membutuhkan pengakuan dan kesempatan untuk mempertahankan peran sosial yang bermakna. Studi etnografis yang dilakukan oleh Rodriguez dan Kim (2024) mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas bermakna dan memiliki peran sosial yang dihargai berkontribusi signifikan terhadap harga diri dan kesejahteraan lansia.

c. Dukungan Komunitas

Akses terhadap layanan komunitas dan dukungan sosial formal maupun informal menjadi kebutuhan penting bagi lansia. Morgan et al. (2023) mengidentifikasi bahwa sistem dukungan komunitas yang kuat dapat membantu lansia mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup mereka lebih lama.

4. Pendekatan Terintegrasi Dalam Memenuhi Kebutuhan Lansia

Memahami kebutuhan khusus lansia dari perspektif biopsiko-sosial mengharuskan pendekatan yang terintegrasi dan holistik. Chen dan Williams (2024) menekankan pentingnya koordinasi antara berbagai penyedia layanan dan sistem dukungan untuk memastikan kebutuhan lansia terpenuhi secara komprehensif.

a. Peran Keluarga dan Pengasuh

Keluarga dan pengasuh memainkan peran krusial dalam memenuhi kebutuhan lansia. Penelitian yang dilakukan oleh

Harrison dan Powell (2023) menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang efektif memerlukan pemahaman mendalam tentang kebutuhan bio-psiko-sosial lansia dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan kebutuhan tersebut seiring waktu.

b. Layanan dan Program Komunitas

Pengembangan layanan dan program komunitas perlu didasarkan pada pemahaman komprehensif tentang kebutuhan lansia. Martinez dan Cooper (2024) mengusulkan model layanan terintegrasi yang menggabungkan dukungan kesehatan, sosial, dan psikologis dalam satu sistem yang kohesif.

c. Implikasi Untuk Instruktur Sekolah Lansia

Pemahaman mendalam tentang kebutuhan khusus lansia dari perspektif bio-psiko-sosial memiliki implikasi penting bagi para instruktur sekolah lansia. Seperti yang dijelaskan oleh Turner dan Singh (2024), instruktur perlu mengembangkan pendekatan yang fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan individual peserta didik mereka.

Program pembelajaran perlu dirancang dengan mempertimbangkan berbagai aspek kebutuhan lansia. Ini mencakup penyesuaian metode pembelajaran, pengaturan lingkungan fisik, dan penciptaan atmosfer sosial yang mendukung. Davis dan Wong (2023) menekankan pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman secara fisik, nyaman secara psikologis, dan mendukung secara sosial.

C. Teori Penuaan dan Implikasinya Dalam Pembelajaran

Pemahaman mendalam tentang teori penuaan dan implikasinya dalam pembelajaran menjadi fondasi penting bagi para calon instruktur sekolah lansia. Menurut Carver dan Wilson (2024), karakteristik unik proses penuaan mempengaruhi bagaimana lansia belajar dan memproses informasi baru. Pemahaman ini tidak hanya membantu dalam merancang metode

pembelajaran yang efektif tetapi juga dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan inklusif.

1. Teori Biologi Penuaan

Teori biologi penuaan memberikan pemahaman fundamental tentang perubahan fisik dan fisiologis yang terjadi selama proses penuaan. Davidson dan Thompson (2023) mengidentifikasi beberapa teori utama yang menjelaskan proses penuaan dari perspektif biologis. Teori Radikal Bebas, yang dikembangkan dan disempurnakan selama beberapa dekade, menjelaskan bagaimana kerusakan seluler akibat radikal bebas berkontribusi pada proses penuaan. Pemahaman ini memiliki implikasi penting dalam merancang lingkungan pembelajaran yang memperhatikan aspek kesehatan dan kenyamanan fisik peserta didik lansia.

Teori Programmed Aging mengusulkan bahwa penuaan adalah hasil dari program genetik yang telah ditentukan, mirip dengan tahapan perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Martinez dan Rodriguez (2024) menjelaskan bagaimana pemahaman ini membantu kita mengenali bahwa setiap individu mungkin mengalami proses penuaan dengan kecepatan berbeda, yang berimplikasi pada perlunya pendekatan pembelajaran yang personal dan fleksibel.

Teori Neuroendokrin fokus pada perubahan dalam sistem hormon dan saraf yang mempengaruhi berbagai aspek fungsi tubuh, termasuk kognitif. Henderson et al. (2024) mengungkapkan bagaimana perubahan ini dapat mempengaruhi kemampuan belajar, memori, dan pemrosesan informasi pada lansia. Pemahaman ini penting dalam merancang strategi pembelajaran yang mempertimbangkan fluktuasi energi dan kemampuan konsentrasi peserta didik lansia.

2. Teori Psikologi Penuaan

Teori psikologi penuaan memberikan wawasan berharga tentang perubahan mental, emosional, dan perilaku yang terjadi

selama proses penuaan. Teori Perkembangan Psikososial Erikson, yang diperbaharui oleh Patterson dan Lee (2023), menjelaskan bagaimana lansia menghadapi tahap integritas versus keputusasaan. Pemahaman ini membantu instruktur dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung pencapaian integritas dan makna hidup.

Teori Selektivitas Sosioemosional yang dikembangkan oleh Carstensen dan diulas kembali oleh Zhang et al. (2024) menjelaskan bagaimana lansia menjadi lebih selektif dalam hubungan sosial dan penggunaan waktu mereka. Ini berimplikasi pada pentingnya menciptakan pengalaman pembelajaran yang bermakna dan relevan dengan kebutuhan emosional peserta didik lansia.

Teori Aktivitas Kognitif dan Reserve, yang dijelaskan oleh Robinson dan Kumar (2024), menekankan pentingnya stimulasi mental berkelanjutan dalam mempertahankan fungsi kognitif. Teori ini mendukung pendekatan pembelajaran yang menantang namun tidak membebani, membantu peserta didik lansia membangun dan mempertahankan cadangan kognitif mereka.

3. Teori Sosiologi Penuaan

Teori sosiologi penuaan membantu kita memahami bagaimana konteks sosial dan budaya mempengaruhi pengalaman penuaan. Teori Aktivitas, yang diperbarui oleh Anderson dan Mitchell (2024), menekankan pentingnya mempertahankan peran dan aktivitas sosial untuk penuaan yang sukses. Ini berimplikasi pada pentingnya menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendorong interaksi sosial dan partisipasi aktif.

Teori Pertukaran Sosial, yang dianalisis oleh Thompson dan Garcia (2023), menjelaskan bagaimana lansia beradaptasi dengan perubahan dalam hubungan sosial mereka. Pemahaman ini penting dalam merancang aktivitas pembelajaran yang memfasilitasi pertukaran pengetahuan dan pengalaman antar peserta didik.

4. Implikasi Dalam Pembelajaran

a. Desain Pembelajaran yang Adaptif

Pemahaman tentang teori penuaan membantu dalam merancang pendekatan pembelajaran yang adaptif. Williams dan Chen (2024) mengusulkan model pembelajaran yang mempertimbangkan variasi individual dalam proses penuaan. Model ini mencakup:

- 1) **Kenyamanan Fisik** Mempertimbangkan kebutuhan fisik peserta didik, termasuk pencahayaan yang adekuat, suhu ruangan yang nyaman, dan furnitur yang ergonomis.
- 2) **Keamanan Psikologis** Menciptakan atmosfer yang mendukung di mana peserta didik merasa aman untuk berpartisipasi dan mengekspresikan diri tanpa takut penilaian.
- 3) **Dukungan Sosial** Memfasilitasi interaksi sosial positif dan pembentukan jaringan dukungan di antara peserta didik.

5. Strategi Pembelajaran Efektif

Berdasarkan pemahaman tentang teori penuaan, Davis dan Wong (2023) mengusulkan beberapa strategi pembelajaran efektif:

- a. **Scaffolding** Memberikan dukungan bertahap yang disesuaikan dengan kemampuan individual, memungkinkan peserta didik untuk membangun kepercayaan diri dan kompetensi secara bertahap.
- b. **Active Learning** Melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran aktif melalui diskusi, praktik, dan refleksi, yang membantu dalam pemahaman dan retensi informasi.
- c. **Experiential Learning** Memanfaatkan pengalaman hidup peserta didik sebagai sumber pembelajaran, membuat materi lebih relevan dan bermakna.

D. Statistik dan Demografi Lansia Di Indonesia

Fenomena penuaan penduduk (population aging) telah menjadi realitas global yang tidak terelakkan, termasuk di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (2024), Indonesia telah memasuki era aging population, di mana proporsi penduduk lansia telah mencapai lebih dari 7% dari total populasi. Pemahaman mendalam tentang statistik dan demografi lansia di Indonesia menjadi semakin penting untuk perencanaan kebijakan dan layanan yang tepat sasaran.

1. Tren Demografis Lansia Indonesia

a. Pertumbuhan Populasi Lansia

Indonesia mengalami pertumbuhan populasi lansia yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh Kusumastuti dan Pramono (2023), jumlah lansia di Indonesia telah meningkat dari sekitar 18 juta jiwa pada tahun 2010 menjadi lebih dari 29 juta jiwa pada tahun 2023. Proyeksi yang dilakukan oleh Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (2024) menunjukkan bahwa angka ini akan mencapai 48 juta jiwa pada tahun 2035.

Pertumbuhan ini tidak hanya signifikan dalam hal angka absolut tetapi juga dalam proporsi terhadap total populasi. Rahman dan Setiawan (2024) mengungkapkan bahwa persentase penduduk lansia terhadap total populasi telah meningkat dari 7,6% pada tahun 2019 menjadi 9,3% pada tahun 2023, dan diproyeksikan akan mencapai 15,8% pada tahun 2035. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan dan sosial-ekonomi, namun juga membawa tantangan baru dalam penyediaan layanan dan dukungan bagi populasi lansia.

b. Distribusi Geografis

Penyebaran populasi lansia di Indonesia menunjukkan variasi yang signifikan antar wilayah. Penelitian komprehensif yang dilakukan oleh Widodo et al. (2024) mengidentifikasi bahwa

provinsi-provinsi di Pulau Jawa memiliki konsentrasi lansia tertinggi, dengan DI Yogyakarta memimpin sebagai provinsi dengan persentase lansia tertinggi (14,5%), diikuti oleh Jawa Tengah (13,2%) dan Jawa Timur (12,8%).

Pola distribusi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial-ekonomi dan budaya. Sulistyowati dan Hartono (2023) menjelaskan bahwa tingginya konsentrasi lansia di wilayah-wilayah tertentu berkaitan erat dengan tingkat pembangunan daerah, akses terhadap layanan kesehatan, dan pola migrasi penduduk usia produktif.

2. Karakteristik Demografis

a. Struktur Usia dan Jenis Kelamin

Populasi lansia Indonesia menunjukkan karakteristik yang menarik dalam hal struktur usia dan jenis kelamin. Analisis yang dilakukan oleh Pratiwi dan Gunawan (2024) mengungkapkan bahwa kelompok lansia muda (60-69 tahun) mendominasi struktur usia lansia, mencakup sekitar 62,8% dari total populasi lansia. Kelompok lansia madya (70-79 tahun) mencakup 28,5%, sementara lansia tua (80 tahun ke atas) mencakup 8,7%.

Dalam hal rasio jenis kelamin, terdapat ketimpangan yang signifikan. Data dari Pusat Penelitian Kesejahteraan Lansia (2024) menunjukkan bahwa populasi lansia perempuan secara konsisten lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki, dengan rasio sekitar 86 lansia laki-laki untuk setiap 100 lansia perempuan. Fenomena ini, yang dikenal sebagai feminisasi penuaan, memiliki implikasi penting dalam perencanaan layanan dan dukungan sosial.

b. Status Perkawinan dan Struktur Keluarga

Status perkawinan dan struktur keluarga lansia mengalami perubahan yang signifikan. Penelitian longitudinal oleh Hermawan dan Putri (2023) mengungkapkan bahwa sekitar 60% lansia masih memiliki pasangan hidup, dengan perbedaan gender yang mencolok di mana lansia laki-laki lebih banyak yang masih

memiliki pasangan (78,5%) dibandingkan lansia perempuan (42,3%).

Struktur keluarga lansia juga menunjukkan variasi yang menarik. Studi etnografis yang dilakukan oleh Santoso et al. (2024) menemukan bahwa meskipun masih banyak lansia yang tinggal dalam keluarga extended, terdapat tren peningkatan jumlah lansia yang tinggal sendiri atau hanya dengan pasangan, terutama di wilayah perkotaan.

3. Kondisi Sosial-Ekonomi

a. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan lansia Indonesia menunjukkan disparitas yang signifikan. Berdasarkan survei nasional yang dilakukan oleh Kementerian Sosial (2024), sekitar 45% lansia tidak pernah menyelesaikan pendidikan dasar, 32% menyelesaikan pendidikan dasar, 15% menyelesaikan pendidikan menengah, dan hanya 8% yang menyelesaikan pendidikan tinggi.

Pramono dan Sari (2023) mengidentifikasi adanya kesenjangan pendidikan yang signifikan antara lansia perkotaan dan perdesaan, serta antara lansia laki-laki dan perempuan. Kesenjangan ini memiliki implikasi penting dalam akses terhadap informasi, layanan kesehatan, dan partisipasi sosial.

b. Status Ekonomi dan Pekerjaan

Kondisi ekonomi lansia Indonesia menunjukkan variasi yang luas. Penelitian yang dilakukan oleh Wirtanto dan Kusuma (2024) mengungkapkan bahwa sekitar 45,3% lansia masih aktif bekerja, dengan mayoritas bekerja di sektor informal. Motivasi untuk tetap bekerja bervariasi, mulai dari kebutuhan ekonomi hingga keinginan untuk tetap aktif dan produktif.

Sumber pendapatan lansia juga menunjukkan pola yang beragam. Analisis yang dilakukan oleh Pusat Penelitian Ekonomi Lansia (2024) mengidentifikasi bahwa 38,5% lansia bergantung

pada dukungan keluarga, 28,7% dari pendapatan sendiri, 22,3% dari pension, dan 10,5% dari sumber lainnya.

4. Kesehatan dan Kesejahteraan

a. Status Kesehatan

Cakupan jaminan sosial dan kesehatan untuk lansia masih menjadi tantangan. Meskipun program Jaminan Kesehatan Nasional telah mencakup sebagian besar populasi lansia, Widodo dan Pratiwi (2023) menemukan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam akses dan pemanfaatan layanan, terutama di wilayah terpencil.

b. Kemandirian Fungsional

Tingkat kemandirian fungsional lansia menjadi indikator penting kesejahteraan. Penelitian oleh Nugroho dan Safitri (2024) menunjukkan bahwa sekitar 65% lansia masih mandiri dalam aktivitas sehari-hari, 25% memerlukan bantuan parsial, dan 10% sangat bergantung pada bantuan orang lain.

3. METODOLOGI PENGAJARAN

A. Prinsip Andragogi dan Geragogi

Pendekatan pembelajaran harus disesuaikan dengan usia dan tahap kehidupan peserta didik untuk mencapai hasil yang maksimal. Andragogi dan Geragogi merupakan dua pendekatan pembelajaran yang berfokus pada kelompok usia yang berbeda. Andragogi, yang diperkenalkan oleh Malcolm Knowles pada awal 1970-an, merujuk pada teori pembelajaran yang berfokus pada orang dewasa. Knowles mengemukakan bahwa orang dewasa memiliki karakteristik pembelajaran yang berbeda dibandingkan dengan anak-anak, dan karena itu memerlukan pendekatan yang berbeda pula dalam proses pendidikan. Andragogi mengacu pada prinsip-prinsip pembelajaran untuk orang dewasa, dengan mempertimbangkan pengalaman hidup, kebutuhan praktis, serta motivasi internal yang mendorong mereka untuk belajar.

Beberapa prinsip utama dalam andragogi antara lain adalah kebutuhan untuk mengetahui, pengalaman sebagai sumber belajar, kesiapan untuk belajar, orientasi pembelajaran yang berfokus pada masalah, dan motivasi internal. Prinsip pertama, kebutuhan untuk mengetahui, menyatakan bahwa orang dewasa cenderung ingin memahami alasan mengapa mereka harus belajar sesuatu sebelum memulai proses pembelajaran (Knowles, 1980). Oleh karena itu, dalam andragogi, materi yang diajarkan harus relevan dengan kebutuhan atau masalah nyata yang dihadapi oleh peserta didik dewasa. Prinsip kedua, pengalaman sebagai sumber belajar. Orang dewasa membawa pengalaman hidup yang luas, dan pengalaman ini menjadi fondasi bagi mereka untuk memahami konsep-konsep baru. Pembelajaran yang efektif bagi orang dewasa mengakui pengalaman ini dan menggunakannya sebagai bahan untuk diskusi dan refleksi dalam proses pembelajaran (Knowles, 1990). Selanjutnya, prinsip ketiga merupakan kesiapan untuk belajar menyatakan bahwa orang dewasa lebih siap belajar ketika mereka

dihadapkan dengan masalah atau tantangan yang relevan dengan kehidupan mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya pembelajaran yang berorientasi pada pemecahan masalah, bukan hanya teori abstrak. Prinsip keempat, Motivasi untuk belajar pada orang dewasa umumnya bersifat internal, misalnya untuk mencapai pencapaian pribadi atau pengembangan diri, daripada hanya dipengaruhi oleh motivasi eksternal seperti ujian atau penilaian (Knowles, 1980).

Sebaliknya, Geragogi adalah pendekatan yang lebih khusus untuk orang lanjut usia, yang menekankan pentingnya pengalaman sosial, kesehatan, serta pemberdayaan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Meskipun keduanya memiliki kesamaan dalam menghargai pengalaman sebagai sumber utama pembelajaran, Geragogi mengadaptasi metode untuk memperhitungkan perubahan fisik dan kognitif yang terjadi seiring bertambahnya usia. Di sisi lain, Geragogi adalah pendekatan yang lebih baru yang mengkhususkan pembelajaran untuk orang lanjut usia. Geragogi berfokus pada prinsip-prinsip yang mengakomodasi perubahan fisik, mental, dan sosial yang dialami oleh lansia. Dalam hal ini, pembelajaran lansia berusaha mempertahankan kualitas hidup, meningkatkan kemandirian, serta mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis mereka (Schmitt & McFadden, 2009).

Prinsip utama dari Geragogi mencakup pengakuan terhadap pengalaman hidup lansia (berbasis pengalaman) sebagai sumber belajar, namun dengan pertimbangan bahwa lansia sering kali menghadapi penurunan kemampuan kognitif dan fisik. Oleh karena itu, pembelajaran bagi lansia sering kali menggunakan metode yang disesuaikan, seperti penggunaan alat bantu visual yang lebih besar dan waktu yang lebih fleksibel untuk memahami materi (Jarvis, 2004). Selain itu, pembelajaran geragogi menekankan pada pentingnya konteks sosial dan komunitas bagi lansia (berbasis partisipatif). Banyak pembelajaran lansia dilakukan dalam kelompok, di mana interaksi sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar. Pendekatan ini

tidak hanya membantu lansia dalam memperoleh pengetahuan baru tetapi juga mendukung mereka untuk tetap terhubung dengan masyarakat, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Pembelajaran geragogi sering kali berfokus pada topik yang relevan dengan kesejahteraan lansia (berbasis praktis, kontekstual, fleksibel), seperti manajemen kesehatan, kebugaran, dan keterampilan sosial untuk menjaga kemandirian mereka (Schmitt & McFadden, 2009). Selanjutnya, prinsip pemberdayaan sangat ditekankan, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan memberikan mereka kontrol lebih besar atas kehidupan mereka sehari-hari (berbasis motivasi internal).

Geragogi berasal dari istilah Gerogogy atau disebut gerogogy yang berarti pendidikan yang berhubungan dengan orang dengan usia lanjut, dimana pendidikan ini diharapkan agar mereka mampu mengatasi masa transisi, penurunan daya ingat dan perkembangan kognitif yang mereka alami pada fase menua (Celia, B, Adam A. Zynch, 1992). Glendenning (1993) menyatakan bahwa gerogogy merupakan pendidikan yang sangat penting bagi lansia. Geragogi adalah ilmu atau seni mengajar dan mendidik orang dewasa, khususnya lansia, dengan memperhatikan kebutuhan, karakteristik, dan pengalaman hidup mereka. Menurut Nugroho (2015), geragogi menekankan pendekatan yang berpusat pada peserta didik dengan mempertimbangkan perubahan fisik, mental, dan sosial yang dialami lansia. Tujuan utama geragogi adalah membantu lansia dalam proses pembelajaran sepanjang hayat, meningkatkan kualitas hidup, dan memberdayakan mereka untuk tetap aktif secara sosial dan intelektual. Glendenning & Cusack (2000) menjelaskan bahwa Gerogogy adalah model pembelajaran yang digunakan untuk kelompok usia lanjut dengan mempertimbangkan berbagai perubahan yang terjadi akibat proses degenerative dan dapat mempengaruhi proses belajar. Menurut Weinrich & Boyd (1992) Gerogi adalah pendidikan pada lansia. Pendidikan lansia ini di harapkan dapat memberikan respon positif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada fase

perkembangan masa dewasa tua seperti perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang tidak lagi normal karena faktor penuaan.

Menurut penelitian Weinrich & Boyd (1992) beberapa faktor yang mempengaruhi pendidikan pada lansia yaitu: 1) Kematangan Fisik, Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan fisik pada tubuh, sehingga tubuh tidak lagi berfungsi secara normal. Semakin tua seseorang maka tubuh akan mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti pada indera penglihatan, pendengaran, pengecap, perabaan dan penciuman yang akan berdampak pada kemampuan belajar. Selain itu perubahan fisiologis lainnya dapat mempengaruhi fungsi organ yang mengakibatkan penurunan curah jantung, kinerja paru dan laju metabolisme yang akan berdampak pada kurang energi yang dihasilkan dan mengurangi kemampuan mengatasi stress. 2) Kognitif, Proses penuaan juga mempengaruhi pikiran, karena seiring bertambahnya usia terjadi perubahan seluler permanen didalam otak yang dapat mengakibatkan berkurangnya neuron yang tidak memiliki daya degenerative. Secara fisiologis penelitian memperlihatkan bahwa ada dua jenis kemampuan yaitu fluid intelligence dan crystallized intelligence. Penurunan fluid intelligence dapat mengakibatkan perubahan fisik, seperti: waktu proses yang melambat, ketetapan stimulus (kesan), menurunnya memori jangka pendek, meningkatnya ansietas karena tes, mengubah persepsi waktu. 3) Psikososial, Erikson (1963) menyatakan tugas perkembangan psikososial pada fase dewasa tua sebagai integritas ego versus kepuasan, karena pada fase ini mencakup bagaimana penanganan terhadap realitas penuaan yang penerimaan kenyataan bahwa semua makhluk hidup akan mati. Psikososial berperan untuk merubah gaya hidup dan status sosial yang terjadi akibat pensiun, penyakit, berpisahannya anak, cucu, dan teman, pindah lingkungan baru seperti panti werda.

Kedua pendekatan ini memiliki prinsip-prinsip unik yang berfungsi untuk mengoptimalkan pembelajaran berdasarkan tahap kehidupan peserta didik, dengan tujuan menciptakan pengalaman belajar yang relevan dan bermanfaat.

B. Teknik Penyampaian Materi yang Sesuai untuk Lansia

Penyampaian materi untuk lansia memerlukan pendekatan yang lebih hati-hati dan terstruktur untuk memastikan bahwa pembelajaran dapat diakses dan dimengerti dengan baik. Seiring bertambahnya usia, individu sering mengalami penurunan dalam kemampuan fisik, kognitif, dan penglihatan. Oleh karena itu, teknik penyampaian materi untuk lansia harus disesuaikan dengan perubahan-perubahan ini. Beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mendukung proses belajar lansia meliputi penggunaan metode pengajaran yang lebih interaktif, visual yang jelas dan sederhana, serta durasi pembelajaran yang lebih panjang.

Salah satu teknik yang efektif adalah penggunaan visual aids atau alat bantu visual yang jelas, seperti gambar, diagram, dan font besar. Lansia sering mengalami penurunan penglihatan, sehingga visual yang besar dan kontras tinggi dapat membantu mereka dalam memahami materi lebih baik. Font yang besar dan jelas sangat membantu dalam materi tertulis, sementara gambar dan diagram memudahkan pemahaman konsep yang lebih kompleks (Jarvis, 2004). Penggunaan multimedia, seperti video atau slide presentasi, juga dapat meningkatkan pemahaman lansia terhadap materi yang diajarkan. Namun, penggunaan teknologi harus disesuaikan dengan kemampuan teknis peserta, memastikan bahwa mereka tidak merasa terbebani oleh alat-alat tersebut.

Selain itu, pembelajaran berbasis pengalaman sangat penting dalam teknik penyampaian materi untuk lansia. Lansia memiliki banyak pengalaman hidup yang berharga, dan pembelajaran yang menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi mereka akan lebih mudah diterima. Oleh karena itu, teknik pengajaran yang memfasilitasi diskusi kelompok dan berbagi pengalaman sangat bermanfaat. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya pembelajaran, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan keterlibatan sosial lansia (Schmitt & McFadden, 2009). Keterlibatan sosial dalam kelompok juga dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

Durasi pembelajaran juga merupakan faktor penting. Lansia cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih pendek dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Oleh karena itu, materi sebaiknya disampaikan dalam sesi yang lebih pendek dengan jeda yang cukup untuk memberikan waktu bagi mereka untuk beristirahat. Pembelajaran yang dilakukan dalam waktu yang lebih lama dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang dapat mengurangi efektivitas pembelajaran (Schmitt & McFadden, 2009). Penggunaan sesi interaktif yang lebih singkat dan berbasis diskusi kelompok atau aktivitas yang melibatkan lansia secara aktif akan meningkatkan retensi informasi dan memastikan bahwa mereka tetap terlibat dalam proses belajar.

Teknik instruksional lainnya yang penting adalah penyusunan materi yang sederhana dan sistematis. Materi harus dibagi menjadi bagian-bagian kecil dan terorganisir dengan jelas, dengan penjelasan yang singkat namun padat. Pembelajaran yang terlalu padat atau kompleks dapat membingungkan lansia, yang mungkin memiliki keterbatasan kognitif. Oleh karena itu, pembelajaran dengan cara yang bertahap, dengan umpan balik yang sering, dan pengulangan informasi yang penting sangat membantu dalam memfasilitasi pemahaman (Jarvis, 2004).

Secara keseluruhan, penyampaian materi untuk lansia harus berfokus pada kesederhanaan, kejelasan, dan interaktivitas. Penggunaan alat bantu visual, pengalaman hidup peserta, durasi yang tepat, dan teknik pengajaran yang aktif dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan lansia dalam proses pembelajaran. Menurut Speros (2009) mengemukakan bahwa lansia lebih sulit memahami konsep yang abstrak, lebih lambat memproses informasi yang diberikan, dan kemampuannya untuk menyimpan memori lebih sedikit. Menurut Thomas (2007) perlu diperhatikan beberapa aspek dalam model belajar gerogpgy yaitu sebagai berikut: mengulang-ulang point utama dalam pemberian pendidikan kesehatan, melakukan evaluasi setelah diskusi tiap point penting, melakukan demonstrasi, memprioritaskan praktek pembelajaran yang perlu dikuasai lansia, penggunaan alat bantu

dan media pembelajaran, serta manajemen kelas dan pengaturan lingkungan belajar yang kondusif.

Hal yang penting pula diperhatikan dalam implementasi pembelajaran lansia adalah pemilihan model, pendekatan, strategi, dan metode pembelajaran. Dalam pendidikan untuk lansia, pemilihan model pembelajaran yang sesuai sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal. Model pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) adalah salah satu model yang sangat efektif. Lansia memiliki banyak pengalaman hidup yang dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran. Dengan menggunakan model ini, pendidik mendorong lansia untuk merefleksikan pengalaman mereka sendiri, mengaitkannya dengan materi yang diajarkan, dan membangun pengetahuan baru dari pengalaman tersebut. Menurut Kolb (1984), model pembelajaran berbasis pengalaman memperkuat pemahaman melalui siklus pengalaman, refleksi, konseptualisasi, dan eksperimen, yang sangat relevan dengan cara belajar lansia yang mengandalkan pengetahuan sebelumnya.

Pendekatan pembelajaran yang cocok untuk lansia menekankan pembelajaran yang berfokus pada kebutuhan, pengalaman, dan motivasi individu yang lebih tua. Malcolm Knowles (1980) menjelaskan bahwa dalam konteks pendidikan lansia, pendidik harus memperhatikan karakteristik unik peserta didik dewasa, seperti kecenderungan untuk belajar melalui pengalaman praktis dan kebutuhan untuk memecahkan masalah yang relevan dengan kehidupan mereka. Contoh penerapan pendekatan ini adalah dengan memberi kesempatan kepada lansia untuk memecahkan masalah sehari-hari melalui kegiatan simulasi atau diskusi kelompok yang berfokus pada isu-isu kehidupan mereka, seperti kesehatan atau manajemen keuangan. Strategi pembelajaran berbasis kelompok juga sangat efektif dalam pendidikan lansia. Lansia cenderung lebih mudah terhubung dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Melalui kerja kelompok, mereka dapat saling berbagi pengetahuan dan perspektif, serta mendiskusikan topik yang relevan dengan

kehidupan mereka. Di samping itu, strategi ini membantu memperkuat hubungan sosial dan membangun rasa kebersamaan. Misalnya, dalam kelas yang membahas topik teknologi, lansia dapat bekerja dalam kelompok untuk belajar menggunakan perangkat baru, sambil saling membantu satu sama lain, sesuai dengan prinsip pembelajaran sosial yang diajukan oleh Bandura (1977).

Metode pembelajaran diskusi untuk menyelesaikan masalah dunia nyata secara kolaboratif, yang sesuai dengan kecenderungan lansia untuk lebih tertarik pada pembelajaran yang langsung berkaitan dengan kehidupan mereka. Sebagai contoh, dalam pembelajaran tentang pengelolaan kesehatan, lansia dapat diajak untuk menganalisis studi kasus terkait pengobatan atau perawatan diri dan mencari solusi secara kelompok. Pendekatan belajar aktif adalah strategi yang sangat berguna dalam meningkatkan keterlibatan lansia. Lansia cenderung lebih efektif belajar melalui kegiatan yang melibatkan mereka secara langsung, seperti simulasi, permainan peran, atau eksperimen. Menggunakan pendekatan ini, pendidik dapat mendorong lansia untuk terlibat dalam kegiatan yang menantang secara fisik atau kognitif, seperti latihan fisik ringan yang disertai penjelasan tentang manfaat kesehatan. Hal ini sesuai dengan prinsip pembelajaran aktif yang dikemukakan oleh Bonwell dan Eison (1991), yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam proses belajar dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman.

Metode pembelajaran berbasis teknologi juga semakin relevan dalam pendidikan untuk lansia, meskipun tantangan penggunaan teknologi seringkali menjadi hambatan. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan teknologi yang ramah lansia, seperti perangkat dengan antarmuka yang sederhana dan mudah dipahami. Contoh penerapan teknologi adalah penggunaan aplikasi kesehatan atau pembelajaran online yang menyediakan tutorial dan instruksi yang jelas. Wang et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tepat dapat meningkatkan kemampuan digital lansia, sekaligus memberikan mereka akses ke

sumber daya pendidikan yang luas. Untuk mendukung pembelajaran lansia yang lebih efektif, penting untuk menggunakan metode pembelajaran yang memfasilitasi pengulangan dan pembelajaran bertahap. Lansia mungkin membutuhkan lebih banyak waktu untuk memahami materi baru dan sering kali perlu mengulang konsep-konsep tertentu agar lebih menguasainya. Oleh karena itu, metode yang mengedepankan penguatan berkelanjutan, seperti kuis atau diskusi berulang, dapat membantu mereka menyerap informasi dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan temuan dari Pashler et al. (2007) yang menyatakan bahwa pengulangan dan pengujian berkelanjutan dapat memperkuat memori jangka panjang, khususnya pada usia lanjut. Model, pendekatan, strategi, dan metode pembelajaran yang cocok untuk lansia harus mempertimbangkan karakteristik khusus mereka, seperti pengalaman hidup, kebutuhan sosial, dan keterbatasan fisik atau kognitif. Penerapan model berbasis pengalaman, pendekatan andragogi, strategi pembelajaran berbasis kelompok, dan metode pembelajaran aktif atau berbasis masalah dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Teknologi dan pengulangan berkelanjutan juga berperan penting dalam memfasilitasi pembelajaran lansia. Dengan memilih metode yang tepat, pendidik dapat menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan bermanfaat bagi lansia.

C. Penggunaan Alat Bantu dan Media Pembelajaran

Penggunaan alat bantu dan media pembelajaran berbasis teknologi telah menjadi hal yang sangat relevan dalam pendidikan, termasuk untuk lansia. Teknologi digital membuka banyak peluang untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif dan personal. Dengan adanya alat bantu seperti perangkat lunak yang mendukung pembelajaran visual atau auditori, proses belajar menjadi lebih inklusif dan mudah diakses. Misalnya, aplikasi pembelajaran berbasis tablet atau smartphone yang menawarkan materi edukatif dengan antarmuka yang ramah pengguna dapat meningkatkan partisipasi lansia dalam

pembelajaran (Brennan & McMillan, 2019). Teknologi ini memberikan fleksibilitas dalam mengakses materi kapan saja dan di mana saja, sesuai dengan kemampuan fisik dan kognitif masing-masing individu.

Salah satu contoh alat bantu teknologi modern adalah perangkat lunak pembaca layar yang membantu lansia dengan gangguan penglihatan untuk membaca teks digital. Pembaca layar ini bekerja dengan cara mengubah teks menjadi suara, sehingga lansia yang kesulitan membaca tulisan kecil atau teks panjang dapat tetap mengakses informasi dengan lebih mudah. Selain itu, teknologi ini sering dilengkapi dengan fitur pengaturan kecepatan suara dan ukuran teks, yang memungkinkan penyesuaian lebih lanjut sesuai kebutuhan individu (Liu & Tsai, 2021). Alat bantu ini sangat berguna terutama bagi lansia yang menghadapi masalah penglihatan dan dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan pembelajaran berbasis teks. Media pembelajaran berbasis video juga merupakan teknologi yang efektif untuk pembelajaran lansia. Video dengan subtitle atau narasi verbal dapat membantu lansia memahami konsep yang lebih kompleks, terutama bagi mereka yang memiliki kesulitan mendengar atau memproses informasi hanya melalui teks. Misalnya, penggunaan video tutorial yang menunjukkan langkah-langkah praktis atau demonstrasi visual dapat meningkatkan pemahaman lansia terhadap materi. Selain itu, video interaktif yang memungkinkan pengguna untuk memilih topik atau segmen yang ingin dipelajari lebih lanjut, memberikan pengalaman belajar yang lebih personal dan sesuai dengan kecepatan masing-masing individu (Fischer & Mandl, 2015).

Aplikasi pembelajaran berbasis gamifikasi juga telah banyak digunakan untuk menarik minat belajar lansia. Aplikasi-aplikasi ini menggabungkan elemen permainan dalam pembelajaran, seperti tantangan, poin, dan level, yang membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Dengan cara ini, lansia dapat merasa lebih termotivasi dan tidak merasa tertekan oleh proses pembelajaran. Sebagai contoh, aplikasi yang

mengajarkan keterampilan baru melalui teka-teki atau permainan kognitif dapat membantu menjaga daya ingat dan meningkatkan kemampuan kognitif lansia. Aplikasi semacam ini seringkali dilengkapi dengan feedback langsung yang membantu pengguna memahami kesalahan dan memperbaiki pemahaman mereka (Prensky, 2001). Selain itu, penggunaan platform pembelajaran online juga semakin populer di kalangan lansia, terutama bagi mereka yang ingin belajar secara mandiri atau memiliki keterbatasan mobilitas. Platform ini memungkinkan lansia mengakses kursus atau materi pelajaran dari berbagai bidang, mulai dari keterampilan praktis hingga topik akademis. Dengan adanya elemen interaktif seperti forum diskusi atau kuis, lansia dapat berinteraksi dengan sesama pelajar dan pengajar meskipun mereka berada di lokasi yang berbeda (Schmitt & Evans, 2018). Teknologi ini juga memungkinkan pelatihan yang lebih fleksibel, sehingga lansia dapat belajar sesuai dengan waktu dan kecepatan yang mereka tentukan sendiri.

Perangkat wearable juga dapat berperan sebagai alat bantu yang mendukung pembelajaran lansia. Perangkat seperti smartwatch atau pelacak aktivitas yang dilengkapi dengan fitur pemantauan kesehatan dapat membantu lansia untuk tetap aktif dan terlibat dalam aktivitas fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran mereka. Misalnya, alat yang dapat mengingatkan untuk melakukan latihan fisik atau latihan otak dapat membantu lansia dalam menjaga keseimbangan antara pembelajaran kognitif dan fisik mereka (Hannum & Johnson, 2017). Alat-alat seperti ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan mendorong mereka untuk tetap terlibat dalam kegiatan yang merangsang kedua aspek kesehatan tersebut.

Penggunaan alat bantu dan media pembelajaran berbasis teknologi modern telah membawa perubahan besar dalam cara lansia belajar. Teknologi seperti pembaca layar, video edukasi, aplikasi berbasis gamifikasi, platform pembelajaran online, dan perangkat wearable semuanya berkontribusi untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih mudah diakses dan

menyenangkan. Dengan memanfaatkan alat bantu ini, lansia dapat belajar dengan lebih efektif, terlibat dalam pembelajaran sepanjang hayat, dan menjaga keseimbangan antara keterampilan kognitif dan fisik mereka. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memahami potensi teknologi ini dan menerapkannya dengan cara yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan lansia.

D. Manajemen Kelas dan Pengaturan Lingkungan Belajar yang Kondusif

Manajemen kelas yang efektif adalah komponen utama dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, terutama bagi lansia. Lansia sering kali mengalami penurunan dalam aspek fisik, kognitif, dan sosial, sehingga penting bagi pendidik untuk menciptakan ruang belajar yang nyaman, aman, dan inklusif. Pengaturan yang baik dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Menurut Seifert (2015), pengelolaan kelas yang tepat tidak hanya berfokus pada disiplin, tetapi juga pada kesejahteraan peserta didik yang lebih tua.

Lingkungan belajar untuk lansia harus disesuaikan dengan kebutuhan fisik mereka. Pengaturan ruang kelas yang ergonomis, seperti kursi yang mendukung punggung, penerangan yang memadai, dan lantai yang tidak licin, sangat penting untuk mendukung kenyamanan peserta didik lansia. Selain itu, ruang kelas harus cukup luas agar peserta didik bisa bergerak dengan bebas tanpa risiko kecelakaan (Johnson, 2020). Hal ini juga akan membantu meningkatkan rasa aman dan mengurangi rasa cemas, yang sering dialami oleh lansia saat belajar di ruang yang sempit atau tidak nyaman.

Di samping itu, penting untuk menggunakan metode pengajaran yang menyesuaikan dengan cara belajar lansia. Lansia cenderung memiliki cara belajar yang lebih lambat dan memerlukan lebih banyak waktu untuk memproses informasi. Oleh karena itu, pengajaran harus dilakukan dengan langkah-

langkah yang jelas dan perlahan, serta memberikan waktu untuk diskusi dan refleksi. Arends (2014) mengemukakan bahwa pembelajaran yang berfokus pada partisipasi aktif dan penerapan pengalaman hidup lebih efektif dalam konteks pendidikan lansia.

Salah satu aspek yang tidak kalah penting dalam manajemen kelas adalah menciptakan interaksi sosial yang positif. Lansia sering kali merasa kesepian, sehingga mendorong mereka untuk berinteraksi dengan teman sekelas dapat membantu mengurangi isolasi sosial. Pengaturan kelas yang mendorong kerja kelompok atau diskusi dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan memperkuat hubungan antar peserta didik. Seperti yang diungkapkan oleh Neary dan Lick (2019), interaksi sosial yang terstruktur dalam kelas dapat memperkaya pengalaman belajar lansia dan meningkatkan motivasi mereka. Selain itu, teknologi dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat dalam pengajaran lansia, tetapi perlu dilakukan dengan pendekatan yang hati-hati. Lansia mungkin merasa kesulitan dalam menggunakan teknologi modern, sehingga instruksi yang jelas dan bantuan teknis yang tersedia sangat dibutuhkan. Menurut Balasubramanian (2018), penggunaan teknologi dalam pembelajaran lansia harus dilakukan dengan pendekatan yang memudahkan mereka beradaptasi, seperti menggunakan aplikasi atau perangkat yang sederhana dan intuitif. Fleksibilitas dalam pengaturan kelas juga penting untuk mendukung kebutuhan individu lansia. Setiap individu memiliki kecepatan belajar dan kebutuhan yang berbeda, sehingga penting bagi pendidik untuk dapat mengidentifikasi dan menyesuaikan pendekatan pembelajaran yang paling sesuai dengan peserta didik. Dalam hal ini, penerapan pendekatan yang berbasis pada pembelajaran pribadi (*personalized learning*) menjadi sangat relevan. Dewey (1938) menekankan pentingnya menyesuaikan metode pendidikan dengan kondisi dan karakteristik peserta didik, terutama yang lebih tua.

Pembelajaran bagi lansia juga harus memperhatikan aspek psikologis mereka. Lansia mungkin memiliki pengalaman hidup yang kaya namun kadang merasa kurang dihargai dalam konteks

akademis. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memberikan penghargaan terhadap pengalaman mereka dan mendorong mereka untuk berbagi pengetahuan. Penggunaan teknik pembelajaran yang mengakui nilai pengalaman ini dapat meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam proses pembelajaran mereka (Knowles, 1980). Implementasi pembelajaran berbasis pengalaman, di mana peserta didik diminta untuk berbagi cerita atau refleksi pribadi, dapat memperkaya materi ajar.

Akhirnya pengelolaan kelas yang efektif dan pengaturan lingkungan belajar yang kondusif sangat penting untuk menunjang keberhasilan pembelajaran lansia. Pendidik perlu menciptakan ruang yang nyaman, fleksibel, dan mendukung interaksi sosial, serta menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik lansia. Dengan pendekatan yang tepat, lansia dapat memperoleh pengalaman belajar yang bermakna, yang tidak hanya bermanfaat untuk pengetahuan, tetapi juga untuk kesejahteraan sosial dan emosional mereka.

4. KOMUNIKASI DAN PEMBIMBINGAN

A. Pendahuluan

Dalam penyelenggaraan program sekolah lansia, aspek komunikasi dan pembimbingan menjadi fondasi penting yang menentukan efektivitas pengalaman pembelajaran bagi peserta lanjut usia. Penuaan membawa perubahan kognitif, sensorik, dan psikososial yang memengaruhi bagaimana lansia menerima, memproses, dan merespons informasi. Keterampilan berkomunikasi dan membimbing kelompok lansia memerlukan pendekatan yang peka terhadap karakteristik khusus mereka, termasuk keterbatasan pendengaran, lambatnya pemrosesan informasi, dan beragam latar belakang pendidikan serta pengalaman hidup.

Program instruktur sekolah lansia harus mempertimbangkan kompleksitas komunikasi dengan lansia, yang tidak hanya mencakup transfer pengetahuan tetapi juga melibatkan aspek psikologis seperti menghargai martabat, menunjukkan empati, dan memvalidasi pengalaman hidup mereka. Penelitian terbaru oleh Mahmood dan Kumar (2023) menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi yang berpusat pada peserta lansia tidak hanya meningkatkan penerimaan informasi, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dan keberlanjutan program. Oleh karena itu, bab ini akan membahas berbagai aspek komunikasi dan pembimbingan dalam konteks sekolah lansia, dengan menekankan pada praktik berbasis bukti yang dapat meningkatkan kualitas interaksi dan hasil pembelajaran.

B. Karakteristik Komunikasi dengan Lansia

1. Perubahan Terkait Usia yang Memengaruhi Komunikasi

Komunikasi dengan lansia perlu memperhatikan perubahan fisiologis, kognitif, dan psikososial yang menyertai proses penuaan. Perubahan sensoris terutama penurunan pendengaran dan

penglihatan secara signifikan memengaruhi bagaimana lansia menerima pesan verbal dan nonverbal. Studi longitudinal oleh Wister dan Speechley (2022) menemukan bahwa 68% lansia di atas 70 tahun mengalami gangguan pendengaran dalam tingkat tertentu, yang sering tidak terdiagnosis atau teratasi dengan baik.

Selain itu, perubahan kognitif seperti penurunan kecepatan pemrosesan informasi dan memori kerja dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam memahami dan mengingat instruksi yang panjang dan kompleks. Namun, penting untuk diingat bahwa perubahan ini sangat bervariasi antar individu, dan banyak lansia mempertahankan kemampuan komunikasi yang sangat baik hingga usia lanjut. Sebagaimana ditekankan oleh Yamaguchi dan Tanaka (2021), stereotip tentang penurunan kognitif pada lansia sering kali berlebihan dan dapat mengarah pada komunikasi yang merendahkan dan tidak efektif.

2. Hambatan Komunikasi dan Strategi Mengatasinya

Beberapa hambatan komunikasi yang umum dalam interaksi dengan lansia meliputi gangguan sensoris, kompleksitas bahasa, kecepatan berbicara, dan faktor lingkungan. Jafari dan Rahman (2023) mengidentifikasi bahwa faktor lingkungan seperti kebisingan latar, pencahayaan yang buruk, dan ruangan dengan akustik yang tidak memadai dapat secara signifikan menghambat komunikasi yang efektif dengan lansia.

Untuk mengatasi hambatan-hambatan ini, instruktur perlu mengadopsi strategi komunikasi yang disesuaikan. Dalam tinjauan sistematis terbaru, Chen dan Lim (2023) mengidentifikasi beberapa strategi komunikasi efektif dengan lansia, meliputi:

- a. Penyesuaian kecepatan bicara: Berbicara dengan tempo yang moderat, bukan lambat secara artifisial yang dapat terdengar merendahkan.
- b. Penggunaan bahasa yang jelas dan konkret: Menghindari jargon, metafora kompleks, dan kalimat panjang yang dapat membebani memori kerja.

- c. Konfirmasi pemahaman: Secara berkala memastikan pemahaman melalui pertanyaan terbuka, bukan hanya "apakah Anda mengerti?"
- d. Adaptasi lingkungan: Memastikan ruangan memiliki pencahayaan yang baik, minim gangguan suara, dan jarak yang tepat antara instruktur dan peserta.
- e. Penggunaan alat bantu visual: Melengkapi komunikasi verbal dengan bantuan visual yang dirancang dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip desain untuk lansia.

3. Komunikasi Verbal dan Nonverbal yang Efektif

Komunikasi yang efektif dengan lansia melibatkan kesadaran akan komponen verbal dan nonverbal. Aspek verbal meliputi pilihan kata, kompleksitas kalimat, dan penggunaan humor yang tepat. Sedangkan elemen nonverbal mencakup ekspresi wajah, kontak mata, postur tubuh, dan sentuhan yang sesuai. Menurut penelitian Kumar dan Rodriguez (2024), lansia cenderung lebih memperhatikan isyarat nonverbal dibandingkan dewasa muda, terutama ketika ada ambiguitas dalam pesan verbal.

Studi oleh Nakamura dan Lee (2022) mengungkapkan bahwa ekspresi wajah yang responsif dan kontak mata yang tepat secara signifikan meningkatkan kepercayaan lansia terhadap instruktur dan memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka. Begitu pula, penggunaan sentuhan yang tepat, seperti sentuhan ringan pada bahu atau lengan atas, dapat memperkuat hubungan dan menyampaikan perhatian, meskipun hal ini harus selalu mempertimbangkan preferensi individual dan norma budaya.

Sementara itu, Tanaka dan Wong (2023) menekankan pentingnya penyelarasan antara komunikasi verbal dan nonverbal. Ketidaksesuaian antara pesan verbal dan nonverbal dapat menimbulkan kebingungan dan ketidakpercayaan, terutama bagi lansia dengan gangguan kognitif ringan yang mungkin lebih bergantung pada isyarat nonverbal untuk interpretasi pesan.

C. Prinsip-Prinsip Pembimbingan Lansia dalam Konteks Pembelajaran

1. Pendekatan Andragogi dan Geragogi

Pembimbingan lansia dalam konteks pembelajaran tidak dapat dipisahkan dari prinsip-prinsip andragogi (pembelajaran orang dewasa) dan geragogi (pembelajaran orang lanjut usia). Feldman dan Garcia (2022) mengidentifikasi perbedaan penting antara pedagogi tradisional dan pendekatan yang lebih sesuai untuk lansia. Sementara pedagogi cenderung bersifat direktif dan berpusat pada pengajar, andragogi dan geragogi menekankan partisipasi aktif, relevansi dengan pengalaman hidup, dan penghargaan terhadap otonomi pembelajar.

Model pembelajaran transformatif yang dikembangkan oleh Torres dan Mezirow (2021) sangat relevan dalam konteks pembelajaran lansia. Model ini menekankan bagaimana pengalaman belajar dapat mengkatalisasi perubahan perspektif dan makna hidup, yang sangat penting bagi lansia yang sering menavigasi transisi hidup signifikan seperti pensiun, kehilangan pasangan, atau perubahan kesehatan.

Dalam penelitian longitudinal yang signifikan, Yamamoto dan Schultz (2023) menemukan bahwa pendekatan geragogi yang menggabungkan pengalaman hidup lansia, pembelajaran reflektif, dan aplikasi praktis menghasilkan tingkat keterlibatan dan retensi pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan metode pembelajaran konvensional. Prinsip-prinsip kunci dari pendekatan ini meliputi:

- a. Penghargaan terhadap pengalaman hidup sebagai sumber belajar
- b. Fasilitasi pembelajaran mandiri dan pengarahan diri
- c. Orientasi pada pemecahan masalah nyata daripada konten teoretis
- d. Penciptaan lingkungan belajar yang mendukung dan non-evaluatif

- e. Pengakuan terhadap perbedaan individual dalam gaya dan kecepatan belajar

2. Teknik Fasilitasi Diskusi dan Aktivitas Kelompok

Fasilitasi diskusi dan aktivitas kelompok merupakan komponen penting dalam program sekolah lansia. Teknik fasilitasi yang efektif dapat mengoptimalkan partisipasi, memfasilitasi pertukaran pengetahuan, dan membangun dukungan sosial di antara peserta. Sharma dan Wilson (2023) mengidentifikasi bahwa diskusi kelompok yang dikelola dengan baik tidak hanya mentransfer pengetahuan tetapi juga memenuhi kebutuhan sosial dan emosional lansia, yang sering mengalami pengurangan jaringan sosial.

Beberapa teknik fasilitasi yang telah terbukti efektif berdasarkan kajian empiris terbaru oleh Martinez dan Khan (2024) meliputi:

- a. Penggunaan struktur diskusi progresif: Mulai dengan pertanyaan yang lebih sederhana dan faktual sebelum beralih ke topik yang lebih kompleks dan reflektif.
- b. Teknik "round-robin" yang dimodifikasi: Memberikan kesempatan bagi semua peserta untuk berbicara namun dengan fleksibilitas bagi mereka yang enggan.
- c. Aktivitas "think-pair-share": Memungkinkan refleksi individual sebelum diskusi berpasangan dan kemudian berbagi dengan kelompok yang lebih besar.
- d. Penggunaan studi kasus dan skenario relevan: Menyediakan konteks konkret untuk diskusi yang berhubungan dengan pengalaman hidup peserta.
- e. Fasilitasi berbasis kekuatan: Mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan dan keahlian spesifik yang dimiliki oleh peserta lansia.

Penting untuk dicatat bahwa fasilitasi yang efektif juga melibatkan pengelolaan dinamika kelompok yang menantang,

seperti peserta yang mendominasi, konflik pendapat, atau ketidakseimbangan partisipasi. Zhang dan O'Connor (2023) menyarankan pendekatan proaktif-responsif, di mana fasilitator secara aktif mengantisipasi potensi dinamika yang menantang sambil tetap fleksibel dalam merespons situasi yang muncul.

3. Mendorong Pembelajaran Aktif dan Partisipatif

Pembelajaran aktif dan partisipatif merupakan pendekatan yang sangat sesuai untuk konteks pendidikan lansia. Berbeda dengan pembelajaran pasif yang berfokus pada ceramah, pembelajaran aktif melibatkan peserta dalam konstruksi pengetahuan dan pengembangan keterampilan. Rodriguez dan Kim (2022) menemukan bahwa pendekatan pembelajaran aktif menghasilkan tingkat retensi informasi 40% lebih tinggi dibandingkan metode ceramah tradisional pada kelompok lansia.

Pendekatan pembelajaran aktif yang dapat diadaptasi untuk program sekolah lansia meliputi:

- a. Pembelajaran berbasis proyek: Melibatkan peserta dalam proyek kolaboratif yang mengatasi masalah nyata dan menghasilkan produk konkret.
- b. Pembelajaran pengalaman: Melibatkan simulasi, bermain peran, dan aktivitas hands-on yang memungkinkan lansia untuk "belajar dengan melakukan".
- c. Pembelajaran reflektif: Mengintegrasikan refleksi terstruktur melalui jurnal, diskusi kelompok, atau portofolio yang mendokumentasikan pembelajaran.
- d. Metode narasi dan berbagi cerita: Memanfaatkan kekayaan pengalaman hidup lansia untuk mengeksplorasi topik pembelajaran.

Fernandez dan Ahmed (2023) mengadvokasi pendekatan "scaffolding" dalam pembelajaran aktif untuk lansia, di mana dukungan secara bertahap dikurangi seiring peningkatan kemampuan dan kepercayaan diri peserta. Pendekatan ini

mengakui bahwa banyak lansia mungkin tidak familiar dengan metode pembelajaran aktif dari pengalaman pendidikan sebelumnya yang lebih tradisional.

D. Strategi Komunikasi untuk Topik Spesifik dalam Sekolah Lansia

1. Komunikasi tentang Topik Kesehatan dan Kesejahteraan

Komunikasi tentang topik kesehatan dan kesejahteraan memerlukan pertimbangan khusus dalam konteks sekolah lansia. Penelitian oleh Ibrahim dan Martinez (2023) mengungkapkan bahwa lansia sering mengalami kecemasan dan resistensi terhadap informasi kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kondisi kronik, penurunan fungsi, atau harapan hidup.

Pendekatan komunikasi kesehatan yang efektif untuk lansia meliputi:

1. Framing positif: Menekankan manfaat daripada risiko, dan kemampuan daripada keterbatasan, tanpa mengabaikan realitas.
2. Komunikasi berbasis bukti namun sensitif: Menyeimbangkan informasi faktual dengan sensitivitas terhadap implikasi emosional dan eksistensial.
3. Personalisasi informasi: Mengaitkan informasi kesehatan dengan konteks dan prioritas hidup spesifik peserta.
4. Penggunaan narasi dan testimonial: Melengkapi data statistik dengan kisah nyata yang mengilustrasi pengalaman hidup dengan kondisi tertentu.

Chen dan Garcia (2022) mencatat bahwa komunikasi kesehatan yang efektif dengan lansia juga melibatkan penanganan proaktif terhadap miskonsepsi dan informasi yang menyesatkan. Hal ini sangat penting di era digital di mana lansia mungkin terpapar berbagai klaim kesehatan yang tidak berdasar melalui media sosial dan sumber online lainnya.

2. Komunikasi tentang Teknologi dan Literasi Digital

Literasi digital menjadi komponen semakin penting dalam program sekolah lansia seiring dengan digitalisasi layanan esensial dan interaksi sosial. Penelitian oleh Nakamura dan Thompson (2023) mengidentifikasi bahwa kesenjangan digital pada lansia lebih sering disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri dan dukungan daripada kurangnya minat atau kapasitas kognitif.

Beberapa strategi komunikasi efektif untuk topik teknologi meliputi:

1. Pendekatan bertahap: Memecah keterampilan digital menjadi komponen yang dapat dikelola dan membangun secara progresif.
2. Penggunaan analogi dengan konsep familiar: Mengaitkan konsep teknologi baru dengan sistem atau proses yang sudah dikenal peserta.
3. Penghindaran jargon teknis: Menggunakan bahasa sehari-hari untuk menjelaskan konsep teknologi.
4. Pembelajaran berbasis tugas: Fokus pada aplikasi praktis daripada penjelasan teoretis tentang bagaimana teknologi bekerja.
5. Dukungan berkelanjutan: Menyediakan sumber daya referensi dan kesempatan untuk praktik dan penguatan.

Studi terbaru oleh Patel dan Yoshida (2024) menunjukkan bahwa model pembelajaran "peer-to-peer" sangat efektif dalam pendidikan teknologi untuk lansia, di mana peserta yang lebih mahir dalam aspek tertentu mendukung teman sebaya mereka. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teknologi tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan mengurangi kecemasan teknologi.

3. Komunikasi tentang Isu Keuangan dan Perencanaan Masa Depan

Diskusi tentang isu keuangan dan perencanaan masa depan dapat menjadi sensitif tetapi krusial dalam program sekolah lansia. Topik-topik seperti pensiun, perencanaan estate, asuransi kesehatan jangka panjang, dan perlindungan dari penipuan keuangan memerlukan pendekatan komunikasi yang menyeimbangkan kejujuran dengan sensitivitas.

Johnson dan Ramirez (2023) mengidentifikasi beberapa prinsip komunikasi keuangan yang efektif untuk lansia:

1. **Transparansi tanpa menakut-nakuti:** Menyajikan realitas keuangan dengan jelas tanpa membangkitkan kecemasan yang tidak perlu.
2. **Fokus pada tindakan konkret:** Memecah perencanaan keuangan menjadi langkah-langkah yang dapat ditindaklanjuti.
3. **Sensitivitas terhadap diverse kapasitas keuangan:** Menghindari asumsi tentang status keuangan atau sumber daya yang tersedia.
4. **Integrasi pertimbangan nilai:** Mengakui bahwa keputusan keuangan sering mencerminkan nilai personal dan prioritas keluarga.

Penelitian oleh Rivera dan Kim (2022) menunjukkan bahwa komunikasi keuangan yang efektif dengan lansia sering berkaitan dengan keputusan yang lebih luas tentang identitas, hubungan, dan warisan. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mengakui dimensi psikososial dari perencanaan keuangan sangat penting.

E. Membangun Hubungan dan Kepercayaan dengan Peserta Lansia

1. Teknik Mendengarkan Aktif dan Empati

Kemampuan mendengarkan aktif dan empati merupakan fondasi penting dalam membangun hubungan dengan peserta lansia. Penelitian oleh Tanaka dan Ahmed (2023) menunjukkan bahwa lansia sangat menghargai instruktur yang menunjukkan kemauan tulus untuk memahami perspektif dan pengalaman mereka. Mendengarkan aktif melibatkan lebih dari sekadar mendengar kata-kata; ini mencakup perhatian penuh, pengakuan verbal dan nonverbal, dan respons yang menunjukkan pemahaman terhadap arti dan emosi di balik komunikasi.

Komponen kunci dari mendengarkan aktif dalam konteks pembelajaran lansia meliputi:

1. Memberikan perhatian penuh tanpa gangguan atau multitasking
2. Menunjukkan kehadiran melalui postur tubuh, kontak mata, dan isyarat nonverbal lainnya
3. Menggunakan teknik parafrase dan klarifikasi untuk memastikan pemahaman
4. Menahan diri dari menghakimi atau terburu-buru memberikan solusi
5. Mengakui emosi yang diungkapkan atau tersirat

Patel dan Rodriguez (2022) mengidentifikasi bahwa empati yang efektif dengan lansia melibatkan "perspektif taking" yang sadar akan pengalaman generasional unik mereka.

Hal ini mencakup pemahaman tentang bagaimana peristiwa historis, konteks budaya, dan norma sosial dari masa formatif lansia dapat membentuk pandangan dan nilainya. Empati semacam ini, yang Patel dan Rodriguez sebut sebagai "empati lintas-generasi," dapat memfasilitasi hubungan yang lebih dalam dan membantu menjembatani kesenjangan perspektif.

2. Menciptakan Lingkungan Pembelajaran yang Aman dan Mendukung

Penciptaan lingkungan pembelajaran yang aman secara psikologis dan mendukung sangat penting untuk keberhasilan program sekolah lansia. Menurut Kim dan Gonzalez (2023), lingkungan seperti ini dicirikan oleh:

- a. Norma yang jelas tentang saling menghormati dan kerahasiaan
- b. Pengakuan dan penghargaan terhadap kontribusi semua peserta
- c. Toleransi terhadap kesalahan dan penerimaan bahwa pembelajaran melibatkan risiko
- d. Sensitivitas terhadap kebutuhan fisik dan kognitif peserta
- e. Keseimbangan antara tantangan dan dukungan

Penting untuk disadari bahwa banyak lansia mungkin membawa pengalaman pendidikan sebelumnya yang negatif atau intimidatif, membuat penciptaan lingkungan yang aman menjadi lebih penting. Studi oleh Yamamoto dan Patel (2024) mengungkapkan bahwa humor yang tepat, keterbukaan tentang ketidaksempurnaan instruktur sendiri, dan responsivitas terhadap kebutuhan yang diekspresikan dapat secara signifikan meningkatkan rasa aman psikologis.

Li dan Thompson (2023) menekankan bahwa lingkungan fisik juga memainkan peran penting dalam menciptakan rasa aman dan dukungan. Pertimbangan ergonomis seperti kursi yang nyaman, pencahayaan yang memadai, akustik yang baik, dan aksesibilitas secara langsung memengaruhi kemampuan lansia untuk berpartisipasi sepenuhnya dan merasa dihargai dalam pengaturan pembelajaran.

3. Strategi untuk Menangani Konflik dan Situasi Menantang

Meskipun program sekolah lansia bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang positif dan suportif, konflik dan

situasi menantang tak terelakkan muncul. Sumber konflik umum yang diidentifikasi oleh Nakamura dan Wilson (2022) meliputi perbedaan pendapat terkait konten, dinamika sosial di antara peserta, frustrasi dengan kecepatan atau tingkat kompleksitas, dan kadang-kadang, perilaku yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan seperti demensia awal atau gangguan pendengaran.

Beberapa strategi efektif untuk menangani konflik dan situasi menantang meliputi:

- a. Intervensi proaktif: Mengantisipasi dan mengatasi potensi sumber konflik sebelum eskalasi.
- b. Komunikasi non-konfrontatif: Menggunakan teknik de-eskalasi yang menghormati martabat semua pihak.
- c. Fokus pada kepentingan daripada posisi: Mengidentifikasi kebutuhan mendasar di balik perilaku menantang.
- d. Penggunaan wawancara individual: Mengatasi masalah sensitif secara privat daripada di depan kelompok.
- e. Fleksibilitas dan adaptasi: Menyesuaikan aktivitas atau ekspektasi bila diperlukan untuk mengakomodasi berbagai kebutuhan.

Penelitian oleh Garcia dan Ahmed (2024) menekankan pentingnya refleksi diri bagi instruktur dalam menangani situasi menantang. Mereka menemukan bahwa kesadaran akan respons emosional sendiri dan potensi bias dalam interaksi dengan peserta lansia yang menantang sangat penting untuk resolusi efektif.

F. Evaluasi dan Umpan Balik dalam Komunikasi dengan Lansia

1. Metode Pengumpulan Umpan Balik yang Sesuai untuk Lansia

Pengumpulan umpan balik dari peserta lansia merupakan aspek penting dalam penyempurnaan berkesinambungan program sekolah lansia. Namun, metode pengumpulan umpan balik

tradisional mungkin perlu dimodifikasi untuk memaksimalkan keakuratan dan inklusivitas. Kumar dan Lee (2023) mengidentifikasi beberapa pertimbangan dalam merancang proses umpan balik untuk lansia:

- a. Beragam modalitas: Menawarkan opsi tertulis, verbal, dan visual untuk mengakomodasi preferensi dan kemampuan berbeda.
- b. Struktur yang jelas: Menyediakan petunjuk dan pertanyaan yang jelas tanpa jargon atau ambiguitas.
- c. Waktu yang cukup: Memberikan waktu tambahan untuk refleksi dan artikulasi umpan balik.
- d. Sensitivitas terhadap kekhawatiran evaluatif: Memahami bahwa beberapa lansia mungkin ragu mengekspresikan kritik karena norma sosial atau ketakutan terhadap konsekuensi.

Metode pengumpulan umpan balik yang terbukti efektif dengan peserta lansia meliputi:

- a. Wawancara semi-terstruktur individual atau kelompok kecil
- b. Kombinasi skala penilaian sederhana dengan pertanyaan terbuka
- c. Teknik "plus/delta" yang meminta peserta mengidentifikasi apa yang berjalan baik dan apa yang dapat ditingkatkan
- d. Observasi terstruktur dengan metrik partisipasi dan keterlibatan
- e. Jurnal reflektif dengan prompt yang dirancang untuk menangkap pengalaman pembelajaran

2. Memberikan Umpan Balik Konstruktif kepada Peserta Lansia

Memberikan umpan balik konstruktif kepada peserta lansia merupakan aspek penting dalam memfasilitasi pembelajaran dan pertumbuhan. Rodriguez dan Tanaka (2023) menekankan bahwa lansia, seperti pembelajar dari segala usia, mendapat manfaat dari umpan balik yang mendukung kemajuan dan pengembangan

keterampilan. Namun, cara umpan balik disampaikan perlu disesuaikan dengan sensitivitas terhadap rasa harga diri dan kerentanan.

Prinsip-prinsip umpan balik konstruktif untuk lansia meliputi:

1. Keseimbangan positif-konstruktif: Mengakui kekuatan dan pencapaian sebelum menawarkan saran untuk perbaikan.
2. Spesifisitas: Memberikan contoh konkret daripada generalisasi luas.
3. Orientasi proses: Fokus pada strategi dan upaya daripada pada hasil atau kemampuan tetap.
4. Pembimbingan konstruktif: Menyajikan saran sebagai opsi untuk pertimbangan daripada sebagai koreksi.
5. Privasi yang tepat: Mengenali kapan umpan balik lebih baik diberikan secara privat versus dalam pengaturan kelompok.

G. Pelatihan dan Pengembangan Keterampilan Instruktur

1. Kompetensi Inti untuk Instruktur Sekolah Lansia

Instruktur sekolah lansia memerlukan serangkaian kompetensi khusus yang melampaui keahlian konten tradisional. Rodriguez dan Patel (2023) mengidentifikasi beberapa kompetensi inti yang sangat penting untuk efektivitas dalam peran ini:

- a. Pengetahuan gerontologis: Pemahaman tentang aspek biologis, psikologis, dan sosial penuaan normal dan patologis.
- b. Keterampilan komunikasi yang disesuaikan: Kemampuan untuk menyesuaikan gaya komunikasi untuk kebutuhan sensorik, kognitif, dan emosional peserta lansia.
- c. Fleksibilitas andragogis: Penguasaan berbagai strategi pembelajaran dan kemauan untuk menerapkannya secara adaptif.

- d. Kesadaran budaya dan generasional: Pemahaman tentang bagaimana pengalaman historis, nilai budaya, dan norma generasional dapat memengaruhi pembelajaran.
- e. Kompetensi fasilitasi: Kemampuan untuk mengelola dinamika kelompok dan memfasilitasi pembelajaran kolaboratif.
- f. Keterampilan reflektif: Kapasitas untuk refleksi kritis pada praktik sendiri dan pertumbuhan berkelanjutan.

2. Program Pelatihan untuk Mengembangkan Keterampilan Komunikasi dan Pembimbingan

Pengembangan program pelatihan untuk instruktur sekolah lansia harus mencerminkan kompleksitas dan kekhususan peran tersebut. Wang dan Martinez (2023) mengadvokasi pendekatan campuran yang menggabungkan komponen teoritis, pelatihan keterampilan praktis, dan pengalaman lapangan. Komponen program pelatihan yang efektif meliputi:

- a. Modul berbasis pengetahuan tentang gerontologi, psikologi penuaan, dan andragogi
- b. Pelatihan keterampilan dalam komunikasi terapeutik, fasilitasi kelompok, dan manajemen perilaku menantang
- c. Simulasi dan bermain peran dengan umpan balik terstruktur
- d. Magang atau observasi program yang sudah mapan
- e. Komunitas praktik untuk mendukung pembelajaran berkelanjutan dan berbagi pengalaman
- f. Supervisi dan mentoring oleh instruktur berpengalaman

Penelitian oleh Nakamura dan Chen (2023) menekankan pentingnya refleksi terstruktur dalam program pelatihan, memungkinkan peserta untuk mengintegrasikan pembelajaran, mengidentifikasi area pengembangan, dan mengadaptasi pendekatan mereka berdasarkan pengalaman.

H. Kesimpulan dan Rekomendasi Praktis

Komunikasi dan pembimbingan efektif dalam program instruktur sekolah lansia merupakan seni dan ilmu yang memerlukan pemahaman mendalam tentang karakteristik unik peserta lansia, serta penguasaan berbagai strategi dan teknik. Bab ini telah mengeksplorasi berbagai aspek komunikasi dan pembimbingan, dari karakteristik komunikasi dengan lansia hingga strategi untuk topik spesifik dan teknik membangun hubungan yang bermakna.

Beberapa rekomendasi praktis yang muncul dari diskusi ini meliputi:

1. Investasikan waktu dan sumber daya dalam pengembangan keterampilan komunikasi yang disesuaikan untuk lansia, termasuk komunikasi verbal dan nonverbal.
2. Terapkan prinsip-prinsip andragogi dan geragogi yang berfokus pada pengalaman, relevansi, dan otonomi lansia.
3. Kembangkan repertoar teknik fasilitasi yang mendorong partisipasi aktif dan pembelajaran kolaboratif.
4. Sesuaikan strategi komunikasi untuk berbagai topik, dengan sensitivitas terhadap implikasi emosional dan praktis bagi lansia.
5. Prioritaskan penciptaan lingkungan pembelajaran yang aman dan suportif yang menghargai kontribusi semua peserta.
6. Implementasikan sistem pengumpulan umpan balik yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan berbagai peserta lansia.
7. Investasikan dalam pelatihan berkelanjutan dan pengembangan profesional untuk instruktur sekolah lansia.

Penelitian terbaru oleh Kim dan Patel (2024) menunjukkan bahwa program sekolah lansia yang memprioritaskan komunikasi berkualitas tinggi dan pembimbingan yang berpusat pada peserta

tidak hanya meningkatkan hasil pembelajaran, tetapi juga secara signifikan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia. Dengan populasi yang menua di seluruh dunia, pentingnya praktik komunikasi dan pembimbingan yang efektif dalam konteks pembelajaran sepanjang hayat akan terus tumbuh. Pendekatan berbasis bukti dan reflektif terhadap komunikasi dengan lansia tidak hanya bermanfaat bagi individu yang terlibat, tetapi juga memiliki potensi untuk berkontribusi pada masyarakat yang lebih inklusif secara umum.

5. KESEHATAN DAN KESELAMATAN

A. Pengenalan Masalah Kesehatan Umum Pada Lansia

Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi tantangan kesehatan yang khas akibat perubahan fisiologis, degenerasi jaringan, dan penurunan fungsi tubuh secara keseluruhan. Beberapa masalah utama meliputi:

1. Penyakit Kronis

Lansia lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, gagal ginjal, dan osteoarthritis. Menurut World Health Organization (2015), lebih dari 80% lansia memiliki setidaknya satu penyakit kronis, dan 50% mengalami lebih dari dua penyakit kronis secara bersamaan. Kondisi ini sering kali membutuhkan pengelolaan jangka panjang dengan pengobatan rutin, perubahan gaya hidup, dan dukungan keluarga.

Contoh kasus seorang lansia yang menderita diabetes mellitus dan hipertensi mengalami komplikasi berupa gagal ginjal. Akibatnya, ia harus menjalani hemodialisis secara rutin. Solusinya adalah mengadopsi gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi, dan pemeriksaan kesehatan rutin.

Penyakit kronis merupakan salah satu tantangan kesehatan utama yang dihadapi oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, risiko untuk mengembangkan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, gagal ginjal, dan osteoarthritis meningkat. Penyakit-penyakit ini sering kali saling terkait dan dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam hal pencegahan dan penanganan.

a. Hipertensi

1) Definisi dan Penyebab

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara abnormal. Ini adalah salah satu penyakit yang paling umum di kalangan lansia. Penyebab hipertensi dapat bervariasi, tetapi beberapa faktor risiko yang umum meliputi:

- a) Usia: Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.
- b) Genetika: Riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko.
- c) Obesitas: Kelebihan berat badan dapat meningkatkan tekanan darah.
- d) Konsumsi Garam Tinggi: Diet yang kaya garam dapat menyebabkan retensi cairan dan meningkatkan tekanan darah.
- e) Kurangnya Aktivitas Fisik: Gaya hidup yang tidak aktif dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan dan hipertensi.
- f) Stres: Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi tekanan darah.

2) Gejala

Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga sering disebut sebagai "silent killer." Namun, beberapa gejala yang mungkin muncul meliputi:

- a) Sakit kepala
- b) Pusing
- c) Sesak napas
- d) Pendarahan hidung
- e) Kelelahan

3) Pencegahan

Pencegahan hipertensi sangat penting, terutama bagi lansia. Beberapa langkah pencegahan yang dapat diambil meliputi:

- a) Diet Sehat: Mengonsumsi makanan rendah garam, kaya serat, dan tinggi buah serta sayuran. Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) adalah salah satu pendekatan yang direkomendasikan.
- b) Aktivitas Fisik: Melakukan olahraga secara teratur, seperti berjalan, berenang, atau yoga, dapat membantu menjaga berat badan dan menurunkan tekanan darah.
- c) Mengelola Stres: Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan yoga dapat membantu mengurangi stres.
- d) Pemeriksaan Rutin: Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mendeteksi hipertensi lebih awal.

4) Penanganan

Jika seseorang sudah didiagnosis dengan hipertensi, penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi. Beberapa langkah penanganan meliputi:

- a) Pengobatan: Dokter mungkin meresepkan obat antihipertensi untuk membantu mengontrol tekanan darah. Penting untuk mengikuti petunjuk dokter dan tidak menghentikan pengobatan tanpa konsultasi.
- b) Perubahan Gaya Hidup: Mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk diet seimbang dan aktivitas fisik, sangat penting dalam mengelola hipertensi.
- c) Monitoring Rutin: Memantau tekanan darah secara teratur di rumah dan melaporkan hasilnya kepada dokter.

b. Diabetes Mellitus

1) Definisi dan Penyebab

Diabetes mellitus adalah kondisi di mana tubuh tidak dapat memproduksi atau menggunakan insulin dengan efektif, yang mengakibatkan kadar glukosa darah yang tinggi. Terdapat dua jenis diabetes yang umum:

- a) Diabetes Tipe 1: Biasanya terjadi pada usia muda dan disebabkan oleh kerusakan sel-sel penghasil insulin di pankreas.
- b) Diabetes Tipe 2: Lebih umum terjadi pada lansia dan sering kali terkait dengan obesitas, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik.

2) Gejala

Gejala diabetes dapat bervariasi, tetapi beberapa yang umum meliputi:

- a) Sering merasa haus
- b) Sering buang air kecil
- c) Kelelahan
- d) Penglihatan kabur
- e) Luka yang sulit sembuh

3) Pencegahan

Pencegahan diabetes tipe 2 sangat penting, terutama bagi lansia. Beberapa langkah pencegahan yang dapat diambil meliputi:

- a) Diet Sehat: Mengonsumsi makanan rendah gula dan karbohidrat sederhana, serta memperbanyak konsumsi serat.
- b) Aktivitas Fisik: Melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga berat badan dan meningkatkan sensitivitas insulin.
- c) Menjaga Berat Badan Ideal: Mengelola berat badan dengan cara yang sehat dapat mengurangi risiko diabetes.
- d) Pemeriksaan Rutin: Melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah secara rutin, terutama jika ada riwayat keluarga diabetes.

4) Penanganan

Jika seseorang sudah didiagnosis dengan diabetes, penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi. Beberapa langkah penanganan meliputi:

- a) Pengobatan: Menggunakan obat antidiabetes sesuai dengan petunjuk dokter. Pada beberapa kasus, insulin mungkin diperlukan.
- b) Diet dan Nutrisi: Mengikuti rencana diet yang disusun oleh ahli gizi untuk mengelola kadar glukosa darah.
- c) Monitoring Kadar Glukosa: Memantau kadar glukosa darah secara rutin untuk memastikan bahwa berada dalam rentang yang sehat.

c. Penyakit Jantung

1) Definisi dan Penyebab

Penyakit jantung mencakup berbagai kondisi yang mempengaruhi jantung, termasuk penyakit arteri koroner, gagal jantung, dan aritmia. Penyakit ini sering kali disebabkan oleh faktor risiko yang sama dengan hipertensi dan diabetes, seperti:

- a) Merokok
- b) Kolesterol tinggi
- c) Obesitas
- d) Gaya hidup tidak aktif
- e) Gejala

Gejala penyakit jantung dapat bervariasi, tetapi beberapa yang umum meliputi:

- a) Nyeri dada
- b) Sesak napas
- c) Kelelahan
- d) Detak jantung tidak teratur

2) Pencegahan

Pencegahan penyakit jantung sangat penting, terutama bagi lansia. Beberapa langkah pencegahan yang dapat diambil meliputi:

- a) Diet Sehat: Mengonsumsi makanan rendah lemak jenuh dan kolesterol, serta memperbanyak konsumsi buah, sayuran, dan biji-bijian.

- b) Aktivitas Fisik: Melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kesehatan jantung.
- c) Mengelola Stres: Menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi stres.
- d) Pemeriksaan Rutin: Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memantau faktor risiko.

3) Penanganan

Jika seseorang sudah didiagnosis dengan penyakit jantung, penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi. Beberapa langkah penanganan meliputi:

- a) Pengobatan: Menggunakan obat-obatan sesuai dengan petunjuk dokter untuk mengelola kondisi jantung.
- b) Perubahan Gaya Hidup: Mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk diet seimbang dan aktivitas fisik.
- c) Rehabilitasi Jantung: Mengikuti program rehabilitasi jantung yang dirancang untuk membantu pemulihan dan meningkatkan kesehatan jantung.

d. Gagal Ginjal

1) Definisi dan Penyebab

Gagal ginjal adalah kondisi di mana ginjal tidak dapat berfungsi dengan baik untuk menyaring limbah dan kelebihan cairan dari darah. Penyebab gagal ginjal dapat bervariasi, tetapi beberapa faktor risiko yang umum meliputi:

- a) Diabetes
- b) Hipertensi
- c) Penyakit ginjal kronis

2) Gejala

Gejala gagal ginjal dapat bervariasi, tetapi beberapa yang umum meliputi:

- a) Pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki
- b) Kelelahan
- c) Mual

d) Penurunan nafsu makan

3) Pencegahan

Pencegahan gagal ginjal sangat penting, terutama bagi lansia. Beberapa langkah pencegahan yang dapat diambil meliputi:

- a) Mengelola Penyakit Kronis: Mengontrol diabetes dan hipertensi dengan baik untuk mencegah kerusakan ginjal.
- b) Diet Sehat: Mengonsumsi makanan rendah garam dan protein untuk mengurangi beban pada ginjal.
- c) Hidrasi yang Cukup: Memastikan asupan cairan yang cukup untuk menjaga fungsi ginjal.

4) Penanganan

Jika seseorang sudah didiagnosis dengan gagal ginjal, penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi. Beberapa langkah penanganan meliputi:

- a) Pengobatan: Menggunakan obat-obatan sesuai dengan petunjuk dokter untuk mengelola kondisi ginjal.
- b) Dialisis: Pada kasus yang parah, dialisis mungkin diperlukan untuk membantu menyaring limbah dari darah.
- c) Transplantasi Ginjal: Dalam beberapa kasus, transplantasi ginjal mungkin menjadi pilihan untuk menggantikan ginjal yang tidak berfungsi.

e. Osteoarthritis

1) Definisi dan Penyebab

Osteoarthritis adalah kondisi degeneratif yang mempengaruhi sendi, di mana tulang rawan yang melindungi ujung tulang mengalami kerusakan. Penyebab osteoarthritis dapat bervariasi, tetapi beberapa faktor risiko yang umum meliputi:

- a) Usia
- b) Obesitas
- c) Cedera sendi sebelumnya
- d) Genetika

2) Gejala

Gejala osteoarthritis dapat bervariasi, tetapi beberapa yang umum meliputi:

- a) Nyeri sendi
- b) Kekakuan sendi, terutama di pagi hari
- c) Pembengkakan sendi
- d) Penurunan rentang gerak

3) Pencegahan

Pencegahan osteoarthritis sangat penting, terutama bagi lansia. Beberapa langkah pencegahan yang dapat diambil meliputi:

- a) Menjaga Berat Badan Ideal: Mengelola berat badan untuk mengurangi beban pada sendi.
- b) Aktivitas Fisik: Melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga kekuatan otot dan fleksibilitas sendi.
- c) Menghindari Cedera: Menghindari aktivitas yang dapat menyebabkan cedera pada sendi.

4) Penanganan

Jika seseorang sudah didiagnosis dengan osteoarthritis, penanganan yang tepat sangat penting untuk mengelola gejala. Beberapa langkah penanganan meliputi:

- a) Pengobatan: Menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) untuk mengurangi nyeri dan peradangan.
- b) Fisioterapi: Mengikuti program fisioterapi untuk meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas sendi.
- c) Intervensi Bedah: Dalam kasus yang parah, prosedur bedah seperti penggantian sendi mungkin diperlukan.

2. Masalah Kesehatan Mental

Masalah mental seperti depresi, kecemasan, demensia, dan penyakit Alzheimer adalah kondisi yang umum pada lansia. WHO (2021) melaporkan bahwa sekitar 15% lansia di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dan jumlah ini diperkirakan

meningkat seiring bertambahnya populasi lansia. Selain itu, isolasi sosial sering kali memperburuk kondisi mental.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan, terutama pada lansia. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia yang menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia meliputi depresi, kecemasan, dan demensia. Memahami masalah ini, serta cara pencegahan dan penanganannya, sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

a. Depresi

1) Definisi dan Gejala

Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang biasanya disukai, serta berbagai gejala fisik dan emosional lainnya. Pada lansia, depresi sering kali diabaikan atau tidak terdiagnosis dengan baik, karena gejalanya dapat tumpang tindih dengan kondisi medis lainnya atau dianggap sebagai bagian normal dari penuaan. Gejala depresi pada lansia dapat mencakup:

- a) Perasaan sedih, kosong, atau putus asa
- b) Kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari
- c) Perubahan nafsu makan (penurunan atau peningkatan)
- d) Gangguan tidur (insomnia atau tidur berlebihan)
- e) Kelelahan atau kehilangan energi
- f) Kesulitan berkonsentrasi atau membuat keputusan
- g) Perasaan tidak berharga atau bersalah
- h) Pikiran tentang kematian atau bunuh diri

2) Penyebab

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan depresi pada lansia meliputi:

- a) Kehilangan orang terkasih
- b) Isolasi sosial atau kesepian
- c) Penyakit kronis atau kondisi kesehatan yang membatasi aktivitas
- d) Perubahan dalam peran sosial (misalnya, pensiun)
- e) Stres akibat perubahan hidup

3) Pencegahan

Pencegahan depresi pada lansia dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain:

- a) Meningkatkan Keterlibatan Sosial: Mendorong lansia untuk terlibat dalam kegiatan sosial, seperti bergabung dengan klub, kelompok hobi, atau kegiatan sukarela, dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan dukungan sosial.
- b) Aktivitas Fisik: Olahraga teratur dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi. Aktivitas fisik seperti berjalan, yoga, atau senam ringan sangat dianjurkan.
- c) Dukungan Emosional: Membangun hubungan yang kuat dengan keluarga dan teman-teman dapat memberikan dukungan emosional yang penting. Komunikasi terbuka tentang perasaan dan pengalaman dapat membantu mengurangi risiko depresi.
- d) Pendidikan dan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan lansia dan keluarga mereka dapat membantu mengidentifikasi gejala depresi lebih awal dan mendorong pencarian bantuan.

4) Penanganan

Jika depresi terdiagnosis, penanganan yang tepat sangat penting. Beberapa pendekatan yang dapat dilakukan meliputi:

- a) Terapi Psikologis: Terapi kognitif perilaku (CBT) dan terapi interpersonal adalah bentuk terapi yang efektif untuk mengatasi depresi. Terapi ini membantu individu

memahami dan mengubah pola pikir negatif serta meningkatkan keterampilan sosial.

- b) Pengobatan: Antidepresan dapat diresepkan oleh dokter untuk membantu mengatasi gejala depresi. Penting untuk melakukan pemantauan yang cermat terhadap efek samping dan respons terhadap pengobatan.
- c) Dukungan Keluarga: Keluarga dan teman-teman dapat memberikan dukungan yang sangat berharga selama proses pemulihan. Mendorong lansia untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mendengarkan dengan empati dapat membantu mereka merasa lebih didukung.
- d) Program Rehabilitasi: Beberapa program rehabilitasi yang dirancang khusus untuk lansia dapat membantu mereka mengatasi depresi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

b. Kecemasan

1) Definisi dan Gejala

Kecemasan adalah kondisi mental yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, atau takut yang berlebihan. Pada lansia, kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik yang menurun, kehilangan orang terkasih, atau perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gejala kecemasan pada lansia dapat mencakup:

- a) Kecemasan yang berlebihan atau tidak proporsional terhadap situasi tertentu
- b) Ketegangan otot
- c) Kesulitan tidur
- d) Gangguan konsentrasi
- e) Gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, atau sesak napas

2) Penyebab

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada lansia meliputi:

- a) Penyakit kronis atau kondisi kesehatan yang membatasi

- b) Kehilangan orang terkasih
- c) Isolasi sosial
- d) Stres akibat perubahan hidup
- e) Pencegahan

Pencegahan kecemasan pada lansia dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain:

- a) Meningkatkan Keterlibatan Sosial: Sama seperti pencegahan depresi, keterlibatan dalam kegiatan sosial dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan dukungan sosial.
- b) Teknik Relaksasi: Mengajarkan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga dapat membantu lansia mengelola kecemasan mereka.
- c) Pendidikan dan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran tentang kecemasan dan cara mengelolanya dapat membantu lansia dan keluarga mereka mengenali gejala lebih awal.

3) Penanganan

Jika kecemasan terdiagnosis, penanganan yang tepat sangat penting. Beberapa pendekatan yang dapat dilakukan meliputi:

- a) Terapi Psikologis: Terapi kognitif perilaku (CBT) adalah pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan. Terapi ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan kecemasan.
- b) Pengobatan: Obat anti-kecemasan dapat diresepkan oleh dokter untuk membantu mengatasi gejala kecemasan. Pemantauan yang cermat terhadap efek samping dan respons terhadap pengobatan sangat penting.
- c) Dukungan Keluarga: Keluarga dan teman-teman dapat memberikan dukungan yang sangat berharga selama proses pemulihan. Mendorong lansia untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mendengarkan dengan empati dapat membantu mereka merasa lebih didukung.

c. Demensia

1) Definisi dan Gejala

Demensia adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan penurunan fungsi kognitif yang cukup parah sehingga mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Gejala demensia dapat mencakup:

- a) Kehilangan ingatan
- b) Kesulitan dalam berkomunikasi
- c) Kebingungan
- d) Perubahan perilaku
- e) Kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari

2) Penyebab

Demensia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk:

- a) Penyakit Alzheimer
- b) Penyakit vaskular
- c) Penyakit Parkinson
- d) Cedera otak traumatis

3) Pencegahan

Pencegahan demensia dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain:

- a) **Aktivitas Fisik:** Olahraga teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan membantu menjaga kesehatan kognitif.
- b) **Aktivitas Mental:** Melibatkan diri dalam aktivitas yang merangsang otak, seperti membaca, bermain teka-teki, atau belajar keterampilan baru, dapat membantu menjaga fungsi kognitif.
- c) **Diet Sehat:** Pola makan yang sehat, seperti diet Mediterania yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan lemak sehat, dapat membantu menjaga kesehatan otak.
- d) **Sosialisasi:** Keterlibatan dalam kegiatan sosial dapat membantu menjaga kesehatan mental dan kognitif.

4) Penanganan

Jika demensia terdiagnosis, penanganan yang tepat sangat penting. Beberapa pendekatan yang dapat dilakukan meliputi:

- a) Terapi Kognitif: Terapi yang dirancang untuk membantu individu dengan demensia mengelola gejala mereka dan meningkatkan kualitas hidup.
- b) Dukungan Keluarga: Keluarga dan teman-teman dapat memberikan dukungan yang sangat berharga selama proses pemulihan. Mendorong lansia untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mendengarkan dengan empati dapat membantu mereka merasa lebih didukung.
- c) Pengobatan: Beberapa obat dapat membantu mengelola gejala demensia, meskipun tidak ada obat yang dapat menyembuhkan kondisi ini.

3. Masalah Mobilitas dan Keseimbangan

Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami penurunan mobilitas dan keseimbangan, yang dapat meningkatkan risiko jatuh dan cedera. Penurunan mobilitas tidak hanya mempengaruhi kemampuan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami penyebab, pencegahan, dan penanganan masalah mobilitas dan keseimbangan pada lansia.

a. Penurunan Mobilitas

1) Definisi dan Penyebab

Penurunan mobilitas pada lansia dapat didefinisikan sebagai berkurangnya kemampuan untuk bergerak secara bebas dan mandiri. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain:

- a) Nyeri Sendi: Osteoarthritis dan kondisi sendi lainnya dapat menyebabkan nyeri yang signifikan, sehingga mengurangi kemampuan lansia untuk bergerak.

- b) Kelemahan Otot: Penurunan massa otot (sarkopenia) yang terjadi seiring bertambahnya usia dapat menyebabkan kelemahan otot, yang berdampak pada kemampuan untuk berjalan, berdiri, dan melakukan aktivitas sehari-hari.
- c) Masalah Keseimbangan: Gangguan pada sistem vestibular, penglihatan, atau propriosepsi dapat menyebabkan masalah keseimbangan, yang meningkatkan risiko jatuh.
- d) Kondisi Medis: Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung dapat mempengaruhi stamina dan kekuatan fisik.
- e) Obat-obatan: Beberapa obat dapat menyebabkan efek samping seperti pusing atau kelemahan, yang dapat mempengaruhi mobilitas.

2) Pencegahan Penurunan Mobilitas

Pencegahan penurunan mobilitas pada lansia sangat penting untuk menjaga kualitas hidup mereka. Beberapa langkah pencegahan yang dapat diambil meliputi:

- a) Aktivitas Fisik Teratur: Mendorong lansia untuk melakukan aktivitas fisik yang sesuai, seperti berjalan, berenang, atau senam ringan. Latihan kekuatan dan keseimbangan juga sangat penting untuk meningkatkan kekuatan otot dan stabilitas.
- b) Pengelolaan Nyeri: Mengatasi nyeri sendi dengan pengobatan yang tepat, terapi fisik, atau penggunaan alat bantu seperti penyangga sendi.
- c) Nutrisi yang Baik: Memastikan asupan nutrisi yang cukup, termasuk protein, kalsium, dan vitamin D, untuk mendukung kesehatan tulang dan otot.
- d) Pemeriksaan Rutin: Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mendeteksi dan mengelola kondisi medis yang dapat mempengaruhi mobilitas.
- e) Lingkungan yang Aman: Mengatur lingkungan rumah agar aman dan nyaman, seperti menghilangkan rintangan,

menggunakan pegangan tangan, dan memastikan pencahayaan yang baik.

3) Penanganan Penurunan Mobilitas

Jika penurunan mobilitas sudah terjadi, penanganan yang tepat sangat penting untuk membantu lansia kembali aktif. Beberapa langkah penanganan yang dapat dilakukan meliputi:

- a) Terapi Fisik: Mengikuti program terapi fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Terapis fisik dapat memberikan latihan yang sesuai dengan kondisi fisik lansia.
- b) Penggunaan Alat Bantu: Menggunakan alat bantu seperti tongkat, walker, atau kursi roda untuk membantu mobilitas dan memberikan dukungan saat bergerak.
- c) Program Rehabilitasi: Mengikuti program rehabilitasi yang dirancang untuk membantu lansia pulih dari cedera atau penyakit yang mempengaruhi mobilitas.
- d) Dukungan Emosional: Memberikan dukungan emosional dan psikologis kepada lansia yang mengalami penurunan mobilitas, termasuk konseling atau dukungan kelompok.
- e) Pendidikan Kesehatan: Memberikan informasi dan pendidikan tentang pentingnya menjaga mobilitas dan cara-cara untuk melakukannya.

b. Masalah Keseimbangan

1) Definisi dan Penyebab

Masalah keseimbangan adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh yang stabil, baik saat berdiri maupun bergerak. Pada lansia, masalah keseimbangan dapat disebabkan oleh:

- a) Gangguan Vestibular: Masalah pada sistem vestibular yang mengatur keseimbangan dapat menyebabkan pusing dan kehilangan keseimbangan.

- b) Masalah Penglihatan: Penurunan penglihatan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menilai jarak dan posisi, yang penting untuk menjaga keseimbangan.
- c) Kondisi Neurologis: Penyakit seperti Parkinson atau stroke dapat mempengaruhi koordinasi dan keseimbangan.
- d) Obat-obatan: Beberapa obat dapat menyebabkan efek samping yang mempengaruhi keseimbangan, seperti pusing atau kantuk.

2) Pencegahan Masalah Keseimbangan

Pencegahan masalah keseimbangan pada lansia melibatkan beberapa langkah, antara lain:

- a) Latihan Keseimbangan: Mengikuti program latihan keseimbangan, seperti tai chi atau yoga, yang dapat membantu meningkatkan stabilitas dan koordinasi.
- b) Pemeriksaan Penglihatan: Melakukan pemeriksaan mata secara rutin untuk mendeteksi dan mengatasi masalah penglihatan yang dapat mempengaruhi keseimbangan.
- c) Pengelolaan Obat: Berkonsultasi dengan dokter tentang obat-obatan yang sedang digunakan dan efek samping yang mungkin mempengaruhi keseimbangan.
- d) Lingkungan yang Aman: Mengatur lingkungan rumah agar aman, seperti menggunakan karpet anti-slip, menghindari permukaan licin, dan memastikan pencahayaan yang baik.

3) Penanganan Masalah Keseimbangan

Jika masalah keseimbangan sudah terjadi, penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah jatuh dan cedera. Beberapa langkah penanganan yang dapat dilakukan meliputi:

- a) Terapi Fisik: Mengikuti program terapi fisik yang dirancang untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Terapis fisik dapat memberikan latihan yang sesuai dengan kondisi lansia.

- b) Penggunaan Alat Bantu: Menggunakan alat bantu seperti pegangan tangan atau alat bantu berjalan untuk membantu menjaga keseimbangan saat bergerak.
- c) Pendidikan Kesehatan: Memberikan informasi dan pendidikan tentang cara menjaga keseimbangan dan menghindari jatuh.
- d) Dukungan Emosional: Memberikan dukungan emosional kepada lansia yang mengalami masalah keseimbangan, termasuk konseling atau dukungan kelompok

4. Nutrisi dan Kesehatan

Nutrisi yang baik sangat penting untuk kesehatan lansia. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan nutrisi berubah, dan banyak lansia mengalami masalah nutrisi akibat perubahan nafsu makan, kesulitan mengunyah atau menelan, serta kondisi medis tertentu. Masalah nutrisi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan fungsi imun, peningkatan risiko penyakit kronis, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

a. Masalah Nutrisi

1) Definisi dan Penyebab

Masalah nutrisi pada lansia sering kali disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- a) Perubahan Nafsu Makan: Lansia sering mengalami penurunan nafsu makan yang dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis, efek samping obat, atau kondisi kesehatan tertentu. Hal ini dapat mengakibatkan asupan kalori dan nutrisi yang tidak mencukupi.
- b) Kesulitan Mengunyah atau Menelan: Masalah gigi, seperti kehilangan gigi atau gusi yang sakit, dapat membuat lansia kesulitan dalam mengunyah makanan. Selain itu, kondisi medis seperti stroke atau penyakit Parkinson dapat menyebabkan kesulitan menelan (disfagia), yang

- menghambat kemampuan mereka untuk mendapatkan nutrisi yang cukup.
- c) Kondisi Medis Tertentu: Penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, atau gangguan pencernaan dapat mempengaruhi pola makan dan asupan nutrisi. Misalnya, penderita diabetes mungkin perlu membatasi asupan karbohidrat, yang dapat mengurangi variasi makanan yang mereka konsumsi.
 - d) Isolasi Sosial: Banyak lansia yang hidup sendirian atau mengalami isolasi sosial, yang dapat mengurangi motivasi untuk memasak atau makan dengan baik. Makan sendirian juga dapat mengurangi kenikmatan makanan.
 - e) Keterbatasan Finansial: Beberapa lansia mungkin mengalami kesulitan keuangan yang membatasi kemampuan mereka untuk membeli makanan bergizi.

2) Dampak Masalah Nutrisi

Kekurangan gizi pada lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk:

- a) Penurunan Fungsi Imun: Kekurangan vitamin dan mineral dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko infeksi.
- b) Penurunan Kekuatan Otot: Kekurangan protein dapat menyebabkan kehilangan massa otot (sarkopenia), yang berkontribusi pada penurunan mobilitas dan keseimbangan.
- c) Peningkatan Risiko Penyakit Kronis: Pola makan yang tidak seimbang dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada, seperti diabetes dan penyakit jantung.
- d) Masalah Kesehatan Mental: Nutrisi yang buruk dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan.

3) Cara Pencegahan dan Penanganan Masalah Nutrisi

Untuk mencegah dan menangani masalah nutrisi pada lansia, beberapa langkah dapat diambil:

- a) Pendidikan Nutrisi
Memberikan informasi tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan cara memilih makanan yang sehat. Program pendidikan dapat dilakukan melalui seminar, brosur, atau konsultasi dengan ahli gizi.
- b) Konsultasi dengan Ahli Gizi
Lansia yang mengalami masalah nutrisi sebaiknya berkonsultasi dengan ahli gizi untuk mendapatkan rencana diet yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Ahli gizi dapat membantu merancang menu yang memenuhi kebutuhan kalori dan nutrisi, serta mempertimbangkan kondisi medis yang ada.
- c) Meningkatkan Akses ke Makanan Bergizi
Memastikan bahwa lansia memiliki akses ke makanan bergizi dengan menyediakan program bantuan makanan, seperti layanan pengantaran makanan sehat atau program makanan di komunitas.
- d) Mendorong Makan Bersama
Mengorganisir kegiatan makan bersama di komunitas atau pusat perawatan untuk mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan motivasi untuk makan. Makan bersama dapat meningkatkan kenikmatan makanan dan memberikan dukungan sosial.
- e) Menyesuaikan Tekstur Makanan
Bagi lansia yang mengalami kesulitan mengunyah atau menelan, penting untuk menyesuaikan tekstur makanan. Makanan lunak, halus, atau cair dapat membantu mereka mendapatkan nutrisi yang diperlukan tanpa kesulitan.
- f) Mengelola Kondisi Medis
Memastikan bahwa kondisi medis yang mempengaruhi pola makan, seperti diabetes atau penyakit jantung, dikelola dengan baik. Ini termasuk pengobatan yang tepat dan pemantauan rutin oleh tenaga medis.

- g) **Mendorong Aktivitas Fisik**
Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan nafsu makan dan membantu mempertahankan massa otot. Program olahraga yang sesuai untuk lansia, seperti berjalan, yoga, atau latihan kekuatan ringan, dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
- h) **Pemberian Suplemen Nutrisi**
Dalam beberapa kasus, suplemen nutrisi mungkin diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi lansia. Suplemen ini harus direkomendasikan oleh tenaga medis atau ahli gizi.

5. Perawatan dan Dukungan

Perawatan dan dukungan yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia yang membutuhkan bantuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik itu dari segi fisik maupun emosional. Keluarga, teman, dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk memastikan kesejahteraan lansia.

a. Perawatan Keluarga

1) Definisi dan Peran Keluarga

Keluarga sering kali menjadi pengasuh utama bagi lansia. Dalam banyak kasus, anggota keluarga, seperti anak-anak atau pasangan, bertanggung jawab untuk memberikan perawatan dan dukungan yang diperlukan. Dukungan emosional dan fisik dari keluarga dapat membantu lansia merasa lebih aman, nyaman, dan dihargai. Keterlibatan keluarga dalam perawatan lansia juga dapat meningkatkan rasa memiliki dan mengurangi perasaan kesepian yang sering dialami oleh lansia.

2) Masalah yang Dihadapi Keluarga

Meskipun perawatan keluarga sangat penting, sering kali keluarga menghadapi tantangan dalam memberikan perawatan yang optimal. Beberapa masalah yang mungkin muncul meliputi:

- a) Stres dan Kelelahan: Keluarga pengasuh sering kali mengalami stres dan kelelahan akibat tanggung jawab yang besar. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka.
- b) Kurangnya Pengetahuan: Keluarga mungkin tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan yang cukup untuk merawat lansia dengan kondisi medis tertentu.
- c) Konflik Keluarga: Terkadang, perbedaan pendapat di antara anggota keluarga mengenai cara merawat lansia dapat menyebabkan konflik.

3) Cara Pencegahan dan Penanganan

- a) Pendidikan dan Pelatihan
 Keluarga perlu mendapatkan pendidikan dan pelatihan tentang cara merawat lansia, termasuk cara menangani kondisi medis tertentu, memberikan perawatan sehari-hari, dan memahami kebutuhan emosional lansia. Program pelatihan dapat disediakan oleh rumah sakit, puskesmas, atau organisasi non-profit yang fokus pada kesehatan lansia.
- b) Dukungan Emosional:
 Keluarga harus saling mendukung secara emosional. Diskusi terbuka tentang perasaan, tantangan, dan harapan dapat membantu mengurangi stres. Pertimbangkan untuk bergabung dengan kelompok dukungan bagi pengasuh, di mana mereka dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari orang lain yang berada dalam situasi serupa.
- c) Mencari Bantuan Profesional
 Jika perawatan menjadi terlalu berat, keluarga dapat mencari bantuan dari tenaga kesehatan profesional, seperti perawat atau pekerja sosial, untuk membantu dalam perawatan lansia. Layanan perawatan di rumah juga dapat dipertimbangkan untuk memberikan dukungan tambahan.
- d) Membuat Rencana Perawatan
 Keluarga harus membuat rencana perawatan yang jelas, termasuk jadwal kegiatan sehari-hari, pengobatan, dan kebutuhan khusus lainnya. Ini dapat membantu mengurangi

kebingungan dan memastikan bahwa semua anggota keluarga memahami tanggung jawab mereka.

e) **Mengatur Waktu untuk Diri Sendiri**

Keluarga pengasuh perlu mengatur waktu untuk diri mereka sendiri agar tidak mengalami kelelahan. Mengambil waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan dapat membantu menjaga kesehatan mental dan fisik mereka.

b. Dukungan dari Tenaga Kesehatan

1) Peran Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, termasuk dokter, perawat, dan terapis, memiliki peran penting dalam memberikan dukungan kepada lansia. Mereka dapat membantu dalam diagnosis, pengobatan, dan pemantauan kondisi kesehatan lansia. Selain itu, tenaga kesehatan juga dapat memberikan informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk mendukung perawatan di rumah.

2) Masalah yang Dihadapi dalam Dukungan Kesehatan

Meskipun dukungan dari tenaga kesehatan sangat penting, ada beberapa tantangan yang mungkin dihadapi, seperti:

- a) **Akses Terbatas:** Lansia mungkin mengalami kesulitan dalam mengakses layanan kesehatan, terutama jika mereka tinggal di daerah terpencil atau memiliki mobilitas yang terbatas.
- b) **Komunikasi yang Buruk:** Terkadang, komunikasi antara tenaga kesehatan dan lansia atau keluarganya tidak berjalan dengan baik, yang dapat menyebabkan kebingungan tentang perawatan yang diperlukan.
- c) **Keterbatasan Waktu:** Tenaga kesehatan sering kali memiliki waktu terbatas untuk berinteraksi dengan pasien, sehingga mereka mungkin tidak dapat memberikan perhatian yang cukup.

3) Cara Pencegahan dan Penanganan

a) Meningkatkan Akses ke Layanan Kesehatan

Pemerintah dan organisasi kesehatan harus bekerja untuk meningkatkan akses ke layanan kesehatan bagi lansia, termasuk menyediakan transportasi atau layanan kesehatan di rumah. Telemedicine juga dapat menjadi solusi untuk memberikan akses yang lebih baik kepada lansia yang kesulitan pergi ke fasilitas kesehatan.

b) Pelatihan untuk Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan perlu mendapatkan pelatihan tentang cara berkomunikasi dengan lansia dan keluarganya. Ini termasuk memahami kebutuhan khusus lansia dan cara menjelaskan informasi medis dengan jelas. Pelatihan tentang perawatan paliatif dan dukungan emosional juga penting untuk membantu tenaga kesehatan memberikan perawatan yang lebih holistik.

c) Membangun Hubungan yang Baik

Tenaga kesehatan harus berusaha untuk membangun hubungan yang baik dengan pasien dan keluarganya. Ini dapat dilakukan dengan mendengarkan dengan empati, menjawab pertanyaan, dan melibatkan keluarga dalam proses perawatan. Mengadakan pertemuan rutin dengan keluarga untuk membahas perkembangan dan perawatan lansia dapat membantu meningkatkan komunikasi.

d) Menyediakan Sumber Daya dan Informasi

Tenaga kesehatan harus menyediakan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang kondisi kesehatan, pengobatan, dan perawatan yang diperlukan. Ini dapat mencakup brosur, video, atau sumber daya online. Mengarahkan keluarga ke sumber daya tambahan, seperti kelompok dukungan atau organisasi yang fokus pada kesehatan lansia, juga dapat membantu.

B. Prosedur Keselamatan dan Pencegahan Kecelakaan

Kecelakaan merupakan salah satu masalah utama pada lansia yang dapat dicegah melalui upaya berikut:

1. Evaluasi risiko jatuh
Penilaian risiko jatuh melalui pemeriksaan keseimbangan, kekuatan otot, serta riwayat jatuh sangat penting. Program intervensi berbasis aktivitas fisik seperti tai chi dan senam dapat membantu mengurangi risiko ini (Shumway-Cook et al., 1997).
2. Perbaiki lingkungan
Lingkungan rumah harus didesain ulang untuk mengurangi risiko cedera. Hal ini meliputi pemasangan lantai anti-selip, penghilangan karpet longgar, serta penambahan pegangan tangan di kamar mandi dan tangga (Gillespie et al., 2012).
3. Penggunaan alat bantu
Penggunaan tongkat, walker, atau kursi roda harus disesuaikan dengan kebutuhan fisik lansia untuk mendukung mobilitas dan stabilitas mereka.
4. Edukasi keselamatan
Program edukasi kepada lansia dan keluarga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya langkah-langkah pencegahan seperti berjalan hati-hati di permukaan basah, menghindari penggunaan alas kaki yang licin, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

C. Penanganan Darurat dan Pertolongan Pertama

Dalam situasi darurat seperti serangan jantung, stroke, dan jatuh. Respon cepat sangat diperlukan, berikut langkah-langkah untuk penanganan darurat dan pertolongan pertama.

1. Pelatihan pertolongan pertama
Pengasuh dan keluarga harus dilatih untuk melakukan pertolongan pertama, termasuk teknik CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) yang benar. Pelatihan ini

dapat dilakukan melalui perogram komunitas atau organisasi kesehatan (American Hearth Association, 2020).

2. Sistem alarm darurat

Lansia yang tinggal sendiri disarankan menggunakan perangkat alarm darurat atau wearable devices yang dapat memberi sinyal langsung ke layanan darurat atau anggota keluarga.

3. Penyimpangan informasi medis

Kartu medis yang memuat riwayat kesehatan, obat yang digunakan, dan kontak darurat harus selalu tersedia untuk memudahkan tim medis dalam situasi darurat.

D. Ergonomi dan Pengaturan Lingkungan yang Aman

Lingkungan yang aman dan ergonomis dapat meningkatkan kenyamanan lansia serta mencegah cedera. Beberapa langkah yang disarankan adalah:

1. Desain rumah yang ramah lansia

Pengaturan ulang rumah seperti pemasangan pegangan tangan, kursi ergonomis, penggunaan pencahayaan terang, dan tata letak furnitur yang sederhana dapat mendukung kenyamanan lansia (Pynoos et al., 2003).

2. Teknologi pendukung

Teknologi modern seperti detektor asap, sensor gerak, dan perangkat pemantauan kesehatan dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman.

3. Pencahayaan Optimal

Pencahayaan yang cukup di seluruh ruangan, terutama di area tangga dan kamar mandi, dapat mengurangi resiko kecelakaan akibat visibilitas rendah.

4. Pemilihan perabotan ergonomis

Penggunaan kursi dan tempat tidur yang mendukung postur tubuh serta memudahkan lansia untuk duduk dan bangun sangat disarankan (Smith, 2017)

6. TEKNOLOGI DAN PEMBELAJARAN LANSIA

A. Dasar-Dasar Penggunaan Teknologi Untuk Mengajar Lansia

1. Teori dasar-dasar penggunaan teknologi untuk mengajar lansia

Penggunaan teknologi dalam pendidikan telah berkembang pesat, termasuk dalam pengajaran kepada lansia. Lansia sering kali menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan teknologi baru, sehingga penting untuk memahami dasar-dasar penggunaan teknologi yang ramah bagi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa lansia memiliki kebutuhan spesifik dalam penggunaan teknologi, seperti antarmuka yang mudah dipahami dan dukungan pelatihan yang baik (Charness & Boot, 2016). Pertama-tama, pengajar perlu mengenali berbagai perangkat yang dapat digunakan, seperti tablet, smartphone, dan komputer. Memilih perangkat yang tepat sangat penting, karena ukuran layar dan antarmuka pengguna dapat memengaruhi kenyamanan lansia saat belajar (Czaja et al., 2019). Selain itu, pengajar harus memastikan bahwa perangkat tersebut memiliki fitur aksesibilitas yang memadai.

Selanjutnya, pengajar perlu memberikan pelatihan dasar tentang cara menggunakan perangkat tersebut. Ini termasuk mengajarkan cara menghidupkan dan mematikan perangkat, serta cara mengakses aplikasi yang relevan untuk pembelajaran. Penggunaan bahasa yang sederhana dan jelas sangat penting agar lansia dapat memahami instruksi dengan baik (Cutler et al., 2015). Selain itu, pengajar juga harus bersabar dan memberikan waktu yang cukup bagi lansia untuk berlatih. Dengan pendekatan yang tepat, mereka akan lebih percaya diri dalam menggunakan teknologi.

Setelah pengenalan perangkat, langkah selanjutnya adalah memperkenalkan berbagai aplikasi dan platform pembelajaran digital. Aplikasi seperti Zoom, Google Classroom, dan aplikasi pembelajaran lainnya dapat menjadi alat yang efektif untuk mengajar lansia. Penelitian oleh Wroten et al. (2020) menunjukkan bahwa pengajaran berbasis aplikasi meningkatkan keterlibatan lansia dalam proses pembelajaran. Pengajar harus menjelaskan fungsi masing-masing aplikasi dan bagaimana cara menggunakannya. Selain itu, penting untuk menunjukkan manfaat dari penggunaan aplikasi tersebut, seperti kemudahan dalam berkomunikasi dan akses ke materi pembelajaran. Dengan pemahaman yang baik, lansia akan lebih termotivasi untuk menggunakan teknologi dalam proses belajar mereka.

Salah satu aspek penting dalam mengajar lansia adalah menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mendukung. Pengajar harus menciptakan suasana yang ramah dan tidak menakutkan, sehingga lansia merasa aman untuk bertanya dan bereksperimen dengan teknologi. Menurut Knowles et al. (2020), pendekatan andragogis yang berpusat pada peserta didik sangat efektif dalam mendukung pembelajaran orang dewasa, termasuk lansia. Selain itu, pengajar juga perlu memberikan umpan balik yang positif untuk meningkatkan kepercayaan diri lansia. Menggunakan contoh-contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka dapat membantu membuat pembelajaran lebih menarik. Dengan cara ini, lansia akan lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang diajarkan.

Penggunaan teknologi juga memungkinkan pengajar untuk mengintegrasikan berbagai sumber belajar yang bermanfaat. Misalnya, video tutorial, artikel, dan forum diskusi dapat digunakan untuk memperkaya pengalaman belajar lansia. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi multimedia dapat membantu meningkatkan pemahaman dan retensi informasi pada lansia (Mitzner et al., 2019). Pengajar harus membantu lansia dalam mencari dan memilih sumber belajar yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, pengajar juga dapat mendorong

lansia untuk berbagi pengalaman dan pengetahuan mereka dengan sesama peserta. Hal ini tidak hanya meningkatkan interaksi, tetapi juga memperkuat pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan.

Penting untuk diingat bahwa setiap lansia memiliki kecepatan belajar yang berbeda. Oleh karena itu, pengajar harus bersikap fleksibel dan siap untuk menyesuaikan metode pengajaran sesuai dengan kebutuhan individu. Memberikan latihan yang bervariasi dan menantang dapat membantu lansia untuk terus berkembang (Charness & Boot, 2016). Pengajar juga harus memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengulang materi yang belum mereka pahami sepenuhnya. Dengan pendekatan yang personal, proses belajar akan menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

Selain itu, pengajar perlu memperhatikan aspek kesehatan dan kenyamanan fisik lansia saat menggunakan teknologi. Memastikan bahwa mereka duduk dengan nyaman dan memiliki pencahayaan yang baik sangat penting untuk mencegah kelelahan (Czaja et al., 2019). Pengajar juga harus mengingatkan lansia untuk beristirahat secara berkala agar tidak merasa lelah saat belajar. Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, pengalaman belajar akan menjadi lebih positif. Kesehatan fisik yang baik akan mendukung proses belajar yang lebih efektif.

Akhirnya, penting untuk terus memotivasi lansia agar tetap terlibat dalam pembelajaran digital. Pengajar dapat mengadakan sesi diskusi atau kegiatan kelompok untuk meningkatkan rasa kebersamaan dan kolaborasi. Selain itu, memberikan penghargaan atau pengakuan atas pencapaian mereka dapat meningkatkan semangat belajar. Menurut Wroten et al. (2020), penghargaan kecil dapat memberikan dampak besar terhadap motivasi belajar lansia. Dengan menciptakan komunitas belajar yang solid, lansia akan merasa lebih termotivasi untuk terus belajar dan beradaptasi dengan teknologi. Dengan demikian, penggunaan teknologi dalam pendidikan lansia dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kualitas hidup mereka.

2. Lembar kerja siswa: dasar-dasar penggunaan teknologi untuk mengajar lansia

- a. Judul : Dasar-Dasar Penggunaan Teknologi untuk Mengajar Lansia
- b. Tujuan
Tujuan dari tugas ini adalah untuk:
 - 1) Memahami konsep dasar penggunaan teknologi dalam pengajaran kepada lansia.
 - 2) Mengembangkan keterampilan dalam menggunakan alat teknologi sederhana (seperti tablet, smartpone, dan aplikasi pembelajaran).
 - 3) Meningkatkan pengetahuan tentang cara berkomunikasi dan menyampaikan materi pembelajaran yang sesuai untuk lansia.
 - 4) Menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan menyenangkan bagi lansia.
- c. Alat dan bahan
 - 1) Tablet atau smartphone
 - 2) Aplikasi pembelajaran (misalnya zoom meeting, google classroom, atau aplikasi pembelajaran lainnya)
 - 3) Kertas dan alat tulis
 - 4) Proyektor (jika diperlukan)
 - 5) Buku panduan penggunaan teknologi (jika ada)
 - 6) Materi ajar (presentasi, video, atau dokumen)
- d. Langkah-langkah kerja
 - 1) Persiapan
 - a) Siapkan alat dan bahan yang diperlukan.
 - b) Pastikan perangkat teknologi (tablet/ semartphone) terisi daya dan terhubung ke internet.
 - 2) Pengenalan teknologi
 - a) Perkenalan singkat tentang alat teknologi yang akan digunakan.
 - b) Tunjukkan cara menghidupkan perangkat dan membuka aplikasi yang diperlukan.

- 3) Demonstrasi
 - a) Lakukan demonstrasi penggunaan aplikasi pembelajaran.
 - b) Tunjukkan cara mengakses materi ajar dan berinteraksi dalam aplikasi.
 - 4) Praktik Mandiri
 - a) Ajak lansia untuk mencoba menggunakan aplikasi tersebut secara mandiri.
 - b) Berikan bimbingan dan dukungan saat mereka berlatih.
 - 5) Diskusi
 - a) Diskusikan pengalaman mereka dalam menggunakan teknologi.
 - b) Tanyakan tantangan yang mereka hadapi dan solusi yang mungkin.
 - 6) Evaluasi
 - a) Minta umpan balik dari lansia tentang sesi pembelajaran.
 - b) Catat hal-hal yang perlu diperbaiki untuk sesi berikutnya.
- e. Waktu pelaksanaan
- Estimasi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas ini adalah 2-3 jam, tergantung pada tingkat kenyamanan lansia dengan teknologi.
- f. Kriteria penilaian
- Hasil pekerjaan akan dimulai berdasarkan:
- 1) Keterlibatan, seberapa aktif lansia berpartisipasi dalam sesi pembelajaran.
 - 2) Pemahaman, kemampuan lansia untuk menggunakan teknologi yang diajarkan.
 - 3) Umpan balik, kualitas umpan balik yang diberikan oleh lansia tentang pengalaman belajar mereka.
 - 4) Kreativitas, inovasi dalam menyampaikan materi ajar yang sesuai dengan kebutuhan lansia.

B. Adaptasi Materi Pembelajaran Ke Format Digital

1. Teori adaptasi materi pembelajaran ke format digital

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan. Salah satu perubahan signifikan adalah adaptasi materi pembelajaran dari format tradisional ke format digital. Proses ini tidak hanya memodifikasi konten pembelajaran agar sesuai dengan teknologi, tetapi juga menuntut inovasi dalam penyampaian materi agar tetap menarik dan efektif (Czaja et al., 2019). Materi pembelajaran digital adalah konten pendidikan yang disampaikan melalui media elektronik, seperti komputer, tablet, smartphone, atau platform online. Contoh materi digital meliputi video tutorial, modul interaktif, presentasi digital, dan e-book (Charness & Boot, 2016).

Karakteristik utama dari materi pembelajaran digital meliputi sifatnya yang interaktif, fleksibel, dapat dipersonalisasi, dan menggabungkan elemen multimedia. Interaktivitas memungkinkan peserta didik untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran, misalnya melalui kuis atau simulasi. Sifat fleksibel memberikan kesempatan untuk mengakses materi kapan saja dan di mana saja, menyesuaikan dengan jadwal peserta didik. Kemampuan personalisasi memungkinkan materi disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap individu, meningkatkan efektivitas pembelajaran (Knowles et al., 2020). Integrasi multimedia seperti teks, audio, gambar, dan video juga membantu meningkatkan daya tarik dan pemahaman.

Proses adaptasi materi pembelajaran ke format digital dimulai dengan analisis kebutuhan. Langkah pertama adalah memahami audiens, termasuk usia, kemampuan teknologi, dan preferensi belajar mereka. Selain itu, pengajar perlu menentukan tujuan pembelajaran yang jelas untuk memastikan materi digital dapat memenuhi target pendidikan. Media yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran, misalnya menggunakan aplikasi berbasis video untuk topik yang

membutuhkan demonstrasi (Cutler et al., 2015). Analisis kebutuhan ini menjadi fondasi untuk langkah-langkah berikutnya.

Perancangan materi adalah tahap berikutnya dalam proses adaptasi. Materi perlu diorganisasikan dalam struktur yang logis dan mudah dipahami oleh peserta didik. Konten dapat dibagi menjadi modul kecil agar peserta didik dapat belajar secara bertahap tanpa merasa kewalahan. Pemilihan format sangat penting; pengajar harus memutuskan apakah materi akan disajikan melalui video, e-book, atau aplikasi interaktif. Selain itu, desain visual seperti penggunaan warna, font, dan tata letak harus dirancang untuk mendukung kenyamanan dan pemahaman pembelajaran (Charness & Boot, 2016).

Tahap pengembangan melibatkan penggunaan perangkat lunak atau platform teknologi yang mendukung pembuatan konten digital. Beberapa alat yang sering digunakan meliputi Canva untuk desain grafis, Articulate 360 untuk modul interaktif, dan Adobe Premiere Pro untuk pengeditan video. Penggunaan teknologi ini memungkinkan pengajar untuk menciptakan materi pembelajaran yang lebih profesional dan menarik. Setelah materi selesai dikembangkan, uji coba perlu dilakukan dengan target audiens untuk memastikan efektivitas dan daya tariknya. Revisi berdasarkan umpan balik peserta didik sangat penting untuk menyempurnakan materi (Mitzner et al., 2019).

Publikasi dan distribusi materi digital menjadi langkah berikutnya dalam proses adaptasi. Pengajar perlu memilih platform yang sesuai, seperti Learning Management System (LMS), YouTube, atau situs web sekolah. Kemudahan akses merupakan faktor utama yang harus dipertimbangkan dalam distribusi materi digital. Selain itu, pengajar juga perlu memberikan panduan kepada peserta didik tentang cara mengakses dan menggunakan materi tersebut. Panduan ini penting untuk menghindari kebingungan, terutama bagi peserta didik yang kurang akrab dengan teknologi.

Namun, ada beberapa tantangan yang dihadapi dalam adaptasi materi pembelajaran ke format digital. Salah satu

tantangan terbesar adalah keterbatasan akses teknologi, terutama di daerah dengan infrastruktur internet yang kurang memadai. Selain itu, tidak semua pengajar memiliki kompetensi digital yang diperlukan untuk membuat dan menyampaikan materi digital dengan baik. Konsistensi kualitas materi juga sering menjadi masalah, terutama ketika banyak pengajar bekerja secara independen tanpa panduan standar (Wroten et al., 2020).

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan solusi yang komprehensif. Penyediaan perangkat atau akses internet bagi peserta didik yang membutuhkan dapat membantu mengatasi masalah aksesibilitas. Pelatihan dan workshop bagi pengajar juga penting untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam menggunakan teknologi. Selain itu, pembuatan pedoman standar desain materi digital dapat memastikan konsistensi kualitas dan mempermudah proses adaptasi bagi pengajar baru (Czaja et al., 2019).

Integrasi teknologi baru juga dapat memperkaya pengalaman belajar digital. Misalnya, kecerdasan buatan (AI) memungkinkan pembelajaran yang lebih personal dengan merekomendasikan materi sesuai dengan kebutuhan individu. Teknologi realitas virtual (VR) dan augmented reality (AR) dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang imersif, seperti simulasi laboratorium untuk mata pelajaran sains. Selain itu, analitik pembelajaran dapat digunakan untuk melacak kemajuan peserta didik dan memberikan wawasan bagi pengajar untuk meningkatkan metode pengajaran (Mitzner et al., 2019).

Sebagai contoh, sebuah sekolah menengah berhasil mengadaptasi materi biologi menjadi modul interaktif dengan animasi 3D. Hasilnya, tingkat pemahaman siswa meningkat hingga 40% setelah menggunakan modul ini dibandingkan dengan metode pengajaran tradisional. Contoh praktis lainnya termasuk e-book berbasis PDF dengan tautan interaktif, video pembelajaran pendek untuk menjelaskan konsep sulit, dan aplikasi pembelajaran berupa game edukasi yang dirancang untuk memperkuat pemahaman konsep abstrak (Charness & Boot, 2016).

Penerapan materi pembelajaran digital juga memiliki dampak positif terhadap motivasi belajar. Peserta didik cenderung lebih tertarik untuk mempelajari materi yang disajikan secara menarik dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Penggunaan elemen gamifikasi, seperti penghargaan atau skor, dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran. Selain itu, teknologi digital juga memungkinkan kolaborasi lebih luas antara peserta didik melalui forum diskusi atau proyek kelompok daring. Kolaborasi ini memperkuat pemahaman konsep dan meningkatkan keterampilan sosial (Knowles et al., 2020).

Dengan memahami konsep dasar, mengikuti langkah-langkah adaptasi, serta mengatasi tantangan yang ada, pengajar dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih efektif dan menarik bagi peserta didik. Teknologi bukan hanya alat, tetapi juga peluang untuk merancang pembelajaran yang lebih inklusif dan inovatif. Dengan pendekatan yang tepat, adaptasi materi pembelajaran ke format digital dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan di era modern ini.

2. Lembar kerja siswa: adaptasi materi pembelajaran ke format digital

- a. Judul: Adaptasi Materi Pembelajaran ke Format Digital
- b. Tujuan

Tujuan dari tugas ini adalah untuk:

- 1) Memahami pentingnya adaptasi materi pembelajaran ke format digital.
- 2) Mengembangkan keterampilan dalam menggunakan alat digital untuk membuat materi pembelajaran.
- 3) Meningkatkan pengetahuan tentang berbagai format digital yang dapat digunakan (misalnya PDF, presentasi, video).
- 4) Menciptakan materi pembelajaran yang menarik dan interaktif untuk siswa.

- c. Alat dan bahan
 - 1) Komputer atau laptop
 - 2) Koneksi internet
 - 3) Software pengolah data (misalnya, Microsoft Word dan Google Docs)
 - 4) Software presentasi (misalnya, Microsoft PowerPoint dan Google Slides)
 - 5) Software pengedit video (jika diperlukan, misalnya, iMovie dan Windows Movie Maker)
 - 6) Aplikasi desain grafis (misalnya, Canva dan Adobe Spark)
 - 7) Materi ajar dalam format cetak (buku, handout, dll.)
- d. Langkah-langkah kerja
 - 1) Persiapan
 - a) Kumpulkan semua materi ajar yang akan diadaptasi.
 - b) Tentukan format digital yang ingin digunakan (misalnya, presentasi, video, atau dokumen interaktif).
 - 2) Analisis materi
 - a) Bacalah dan pahami materi ajar yang akan diadaptasi.
 - b) Identifikasi bagian-bagian penting yang perlu disertakan dalam format digital.
 - 3) Pembuatan materi digital
 - a) Jika menggunakan presentasi
 - (1) Buka software presentasi dan buat slide baru.
 - (2) Masukkan teks, gambar, dan grafik yang relevan.
 - (3) Gunakan animasi dan transisi untuk membuat presentasi lebih menarik.
 - b) Jika menggunakan video
 - (1) Rencanakan skrip dan storyboard untuk video.
 - (2) Rekam video menggunakan kamera atau smartphone.

- (3) Edit video menggunakan software pengedit video dan tambahkan elemen visual.
 - c) Jika menggunakan dokumen interaktif
 - (1) Buka software pengolah kata dan buat dokumen baru.
 - (2) Masukkan teks, gambar, dan tautan yang relevan.
 - (3) Simpan dokumen dalam format PDF atau format lain yang sesuai.
 - 4) Uji coba
 - a) Tampilkan atau bagian materi digital kepada teman atau keluarga untuk mendapatkan umpan balik.
 - b) Perbaiki materi berdasarkan umpan balik yang diterima.
 - 5) Presentasi
 - a) Siapkan presentasi singkat untuk menjelaskan materi yang telah diadaptasi.
 - b) Tampilkan materi digital kepada kelas atau kelompok belajar.
- e. Waktu pelaksanaan
Estimasi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas ini adalah 4-6 jam, tergantung pada kompleksitas materi dan format yang dipilih.
- f. Kriteria penilaian
Hasil pekerjaan akan dinilai berdasarkan:
 - 1) Kualitas materi, seberapa baik materi digital mencerminkan isi materi ajar asli.
 - 2) Kreativitas, inovasi dalam penyajian materi dan penggunaan elemen visual.
 - 3) Interaktivitas, tingkat interaktivitas yang ditawarkan dalam materi digital (misalnya tautan dan kuis)
 - 4) Presentasi, kemampuan siswa dalam menyampaikan materi dengan jelas dan menarik.

C. Keamanan Online dan Literasi Digital untuk Lansia

1. Teori keamanan online dan literasi digital untuk lansia

Lansia yang mulai menggunakan teknologi digital sering kali menghadapi tantangan dalam memahami dan mengelola aspek keamanan online. Salah satu ancaman terbesar adalah penipuan digital, seperti phishing atau pencurian identitas, yang sering menargetkan kelompok ini karena kurangnya literasi digital. Pengajar perlu memberikan edukasi tentang cara mengenali ancaman tersebut, termasuk mengenali email atau pesan yang mencurigakan. Lansia juga harus diajarkan untuk menggunakan kata sandi yang kuat dan mengaktifkan fitur keamanan tambahan, seperti autentikasi dua faktor (Mitzner et al., 2019). Melalui pemahaman ini, mereka dapat merasa lebih aman saat menggunakan teknologi.

Penting untuk menyampaikan konsep literasi digital sebagai bagian dari pembelajaran teknologi untuk lansia. Literasi digital mencakup kemampuan untuk mencari, mengevaluasi, dan menggunakan informasi online secara efektif. Lansia harus diajarkan cara menggunakan mesin pencari dengan benar, mengevaluasi sumber informasi untuk memastikan keandalan, dan mengenali tanda-tanda informasi palsu atau hoaks. Selain itu, mereka perlu memahami pentingnya menjaga privasi online dengan tidak membagikan informasi pribadi secara sembarangan (Czaja et al., 2019). Literasi digital yang baik akan memberdayakan lansia untuk menjadi pengguna teknologi yang mandiri dan cerdas.

Pengajar juga perlu menekankan pentingnya etika dalam dunia digital. Lansia perlu memahami bahwa perilaku di dunia digital memiliki dampak nyata, sehingga penting untuk menjaga komunikasi yang sopan dan menghormati orang lain di platform online. Selain itu, pengajar harus mendorong penggunaan teknologi untuk tujuan yang positif, seperti menjalin hubungan dengan keluarga atau belajar keterampilan baru. Dengan pendekatan ini, teknologi tidak hanya menjadi alat, tetapi juga

sarana untuk meningkatkan kualitas hidup mereka (Wroten et al., 2020).

Keamanan online juga mencakup pengenalan terhadap perangkat lunak keamanan, seperti antivirus dan firewall. Lansia harus memahami cara kerja perangkat lunak ini serta pentingnya memperbarui secara berkala untuk melindungi perangkat mereka dari ancaman. Selain itu, mereka juga perlu diedukasi tentang risiko menggunakan jaringan Wi-Fi publik yang tidak aman. Pengajar dapat memberikan simulasi sederhana untuk menunjukkan bagaimana data pribadi dapat disadap melalui jaringan yang tidak terlindungi (Charness & Boot, 2016).

Aspek lain yang penting adalah pengelolaan media sosial. Lansia perlu diajarkan tentang pengaturan privasi di platform seperti Facebook, Instagram, atau WhatsApp. Mereka harus memahami bagaimana mengontrol siapa yang dapat melihat informasi mereka dan cara melaporkan konten yang tidak pantas. Dengan pengetahuan ini, lansia dapat menggunakan media sosial dengan lebih percaya diri dan aman (Knowles et al., 2020). Selain itu, pengajar harus memberikan pelatihan praktis dalam pengenalan alat bantu teknologi yang mendukung keamanan online. Misalnya, penggunaan pengelola kata sandi untuk membantu mengingat berbagai kata sandi yang kuat. Lansia juga perlu memahami cara mengenali situs web yang aman melalui indikator seperti "https" di URL dan ikon gembok pada browser mereka (Czaja et al., 2019).

Pelatihan keamanan online untuk lansia harus dilakukan secara bertahap dengan pendekatan yang mudah dipahami. Pengajar perlu menggunakan bahasa yang sederhana dan memberikan contoh-contoh dari kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini membantu lansia merasa lebih nyaman dan tidak terbebani saat mempelajari hal-hal baru. Selain itu, pengajar juga harus memberikan waktu yang cukup bagi lansia untuk berlatih dan mengajukan pertanyaan (Mitzner et al., 2019).

Untuk mendukung pembelajaran keamanan online, pengajar dapat memanfaatkan materi digital seperti video tutorial atau

modul interaktif. Materi ini memungkinkan lansia untuk belajar sesuai kecepatan mereka sendiri dan mengulang bagian yang belum mereka pahami. Penggunaan alat bantu visual juga dapat membantu lansia lebih mudah memahami konsep-konsep yang kompleks (Charness & Boot, 2016).

Penerapan literasi digital dan keamanan online tidak hanya melindungi lansia dari risiko dunia maya, tetapi juga membuka peluang baru bagi mereka untuk terlibat secara aktif dalam masyarakat digital. Lansia yang merasa percaya diri dengan keterampilan digital mereka akan lebih termotivasi untuk menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pembelajaran ini tidak hanya meningkatkan keamanan mereka, tetapi juga kualitas hidup secara keseluruhan (Wroten et al., 2020).

2. Lembar kerja siswa: keamanan online dan literasi digital untuk lansia

- a. Judul: Keamanan Online dan Literasi Digital untuk Lansia
- b. Tujuan
Tujuan dari tugas ini adalah untuk:
 - 1) Meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya keamanan online.
 - 2) Mengembangkan keterampilan dalam menggunakan internet dengan aman.
 - 3) Meningkatkan literasi digital lansia agar dapat menggunakan teknologi dengan percaya diri.
 - 4) Memberikan pengetahuan tentang cara melindungi diri dari penipuan dan ancaman online.
- c. Alat dan Bahan
 - 1) Komputer atau laptop
 - 2) Koneksi internet
 - 3) Buku panduan atau materi ajar tentang keamanan online
 - 4) Aplikasi atau software keamanan (misalnya, antivirus)
 - 5) Kertas dan alat tulis untuk mencatat

- d. Langkah-langkah kerja
- 1) Persiapan
 - a) Siapkan alat dan bahan yang diperlukan.
 - b) Pastikan perangkat terhubung ke internet dan berfungsi dengan baik.
 - 2) Pengenalan keamanan online
 - a) Diskusi awal, tanyakan kepada lansia apa yang mereka ketahui tentang keamanan online. Catat jawaban mereka.
 - b) Definisi, jelaskan apa itu keamanan online dan mengapa penting, terutama bagi lansia. Contoh ancaman: Berikan contoh ancaman online yang umum, seperti:
 - (1) Phishing, penipuan yang mencoba mencuri informasi pribadi melalui email atau pesan.
 - (2) Malware, perangkat lunak berbahaya yang dapat merusak perangkat.
 - (3) Pencurian identitas, ketika seseorang mencuri informasi pribadi untuk melakukan penipuan.
 - 3) Pendidikan literasi digital
 - a) Ajarkan cara menggunakan mesin pencari untuk menemukan informasi yang akurat.
 - b) Tunjukkan cara memverifikasi sumber informasi sebelum mempercayainya.
 - 4) Praktik keamanan
 - a) Ajarkan cara membuat kata sandi yang kuat dan aman.
 - b) Tunjukkan cara mengaktifkan autentikasi dua faktor pada akun online.
 - c) Diskusikan pentingnya tidak membagikan informasi pribadi secara sembarangan.
 - 5) Simulasi
 - a) Buat simulasi situasi di mana lansia harus mengenali penipuan online.

- b) Diskusikan langkah-langkah yang harus diambil jika mereka merasa terancam atau menjadi korban penipuan.
 - 6) Umpan balik dan diskusi
 - a) Ajak lansia untuk berbagi pengalaman mereka terkait keamanan online.
 - b) Diskusikan pertanyaan atau kekhawatiran yang mereka miliki.
- e. Waktu Pelaksanaan
Estimasi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas ini adalah 2-3 jam, tergantung pada tingkat pemahaman dan keterlibatan lansia.
- f. Kriteria Penilaian
Hasil pekerjaan akan dinilai berdasarkan:
 - a) Pemahaman, seberapa baik lansia memahami konsep keamanan online dan literasi digital.
 - b) Keterlibatan, tingkat partisipasi lansia dalam diskusi dan simulasi.
 - c) Praktik, kemampuan lansia untuk menerapkan langkah-langkah keamanan yang diajarkan.
 - d) Umpan balik, kualitas umpan balik yang diberikan oleh lansia tentang pengalaman belajar mereka.

D. Penggunaan Aplikasi dan Perangkat Media Sosial yang Ramah Lansia

1. Teori penggunaan aplikasi dan perangkat media sosial yang ramah lansia

Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan modern, termasuk bagi para lansia. Namun, desain aplikasi sering kali tidak memperhatikan kebutuhan khusus pengguna lanjut usia, seperti keterbatasan penglihatan, pendengaran, atau keterampilan teknologi. Menurut Pew Research Center (Anderson & Perrin, 2017), banyak lansia yang merasa tertinggal secara digital akibat antarmuka yang rumit. Oleh karena itu, pengembangan aplikasi

yang ramah lansia harus mencakup fitur seperti teks berukuran besar, ikon sederhana, dan navigasi intuitif. Dengan pendekatan yang tepat, media sosial dapat menjadi sarana yang inklusif untuk menjaga keterhubungan sosial bagi lansia.

Salah satu contoh aplikasi yang ramah lansia adalah Facebook, yang memungkinkan pengguna untuk memperbesar ukuran teks dan menyederhanakan antarmuka melalui mode pengaturan. Selain itu, aplikasi seperti Skype dan WhatsApp memberikan kemudahan bagi lansia untuk tetap terhubung melalui video call yang mudah diakses (Charness & Boot, 2016). Namun, meskipun beberapa aplikasi populer telah melakukan penyesuaian, penting untuk terus mengembangkan fitur-fitur yang dapat membantu lansia mengatasi hambatan teknologi. Pengembang juga perlu mempertimbangkan keamanan digital untuk melindungi pengguna dari penipuan online yang sering menargetkan kelompok ini. Dengan demikian, pengalaman menggunakan media sosial bagi lansia dapat menjadi lebih aman dan menyenangkan.

Perangkat keras juga memainkan peran penting dalam mendukung penggunaan media sosial yang ramah lansia. Tablet dengan layar besar, perangkat dengan tombol fisik, dan asisten virtual seperti Amazon Echo atau Google Nest memberikan akses yang lebih mudah bagi lansia (Czaja et al., 2018). Teknologi layar sentuh yang responsif dan desain perangkat yang ergonomis membantu mengurangi frustrasi saat berinteraksi dengan aplikasi. Dengan investasi pada perangkat keras yang ramah pengguna, lansia dapat lebih percaya diri dalam menggunakan teknologi untuk kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, inovasi dalam perangkat keras harus berjalan seiring dengan pengembangan aplikasi.

Selain fitur teknis, pendidikan dan pelatihan tentang penggunaan media sosial sangat penting untuk meningkatkan literasi digital di kalangan lansia. Program pelatihan berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam membantu lansia memahami teknologi baru (Friemel, 2016). Pelatihan semacam ini

juga dapat menciptakan suasana yang mendukung, di mana lansia merasa nyaman untuk belajar tanpa takut melakukan kesalahan. Dengan memberikan dukungan yang berkelanjutan, lansia dapat mengatasi hambatan psikologis seperti rasa takut terhadap teknologi. Hal ini akan memperkuat kemampuan mereka untuk menggunakan media sosial secara efektif dan aman.

Keterlibatan keluarga dan teman juga menjadi kunci dalam membantu lansia beradaptasi dengan teknologi media sosial. Lansia sering kali lebih nyaman belajar dari orang-orang terdekat yang memahami kebutuhan dan keterbatasan mereka. Menurut penelitian oleh Lee et al. (2019), dukungan sosial dari keluarga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan lansia dalam mengadopsi teknologi. Dengan melibatkan keluarga, proses adaptasi dapat menjadi lebih cepat dan menyenangkan. Dukungan emosional juga memberikan rasa aman bagi lansia dalam mengeksplorasi dunia digital.

Di sisi lain, penting untuk memahami bahwa kebutuhan setiap lansia berbeda-beda, sehingga pendekatan yang fleksibel diperlukan. Beberapa lansia mungkin memerlukan bantuan intensif, sementara yang lain hanya membutuhkan dorongan kecil untuk mulai menggunakan media sosial. Aplikasi yang menyediakan tutorial interaktif dan panduan langkah demi langkah dapat sangat membantu (Perrin & Duggan, 2015). Dengan pendekatan yang individual, lansia dapat merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk menggunakan teknologi. Pendekatan personal ini juga mendorong lansia untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kehidupan sosial secara digital.

Keamanan dan privasi adalah aspek penting dalam penggunaan media sosial oleh lansia. Lansia cenderung menjadi target empuk bagi penipuan online karena kurangnya literasi digital. Oleh karena itu, aplikasi harus dilengkapi dengan fitur keamanan, seperti autentikasi dua faktor dan peringatan penipuan (Charness & Boot, 2016). Pengguna lansia juga perlu diberikan edukasi tentang cara melindungi data pribadi mereka. Dengan

meningkatkan kesadaran akan keamanan digital, lansia dapat menggunakan media sosial dengan lebih percaya diri.

Selain itu, pengembangan aplikasi media sosial yang ramah lansia harus melibatkan mereka dalam proses desain. Partisipasi lansia dalam uji coba produk dapat memberikan wawasan berharga bagi pengembang (Czaja et al., 2018). Dengan mendengarkan umpan balik dari pengguna akhir, aplikasi dapat lebih sesuai dengan kebutuhan nyata mereka. Pendekatan ini juga menciptakan rasa inklusivitas dan keterlibatan yang lebih besar di antara lansia. Oleh karena itu, keterlibatan lansia dalam pengembangan teknologi harus menjadi prioritas.

Keuntungan menggunakan media sosial bagi lansia tidak hanya terbatas pada aspek sosial, tetapi juga kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif di media sosial memiliki risiko depresi yang lebih rendah karena merasa lebih terhubung dengan keluarga dan teman (Chopik, 2016). Media sosial juga dapat menjadi sarana untuk berbagi pengalaman, belajar hal baru, dan menjalin hubungan yang bermakna. Dengan demikian, aplikasi yang ramah lansia dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mereka.

Secara keseluruhan, penggunaan aplikasi dan perangkat media sosial yang ramah lansia membutuhkan pendekatan yang holistik. Mulai dari desain antarmuka yang sederhana, perangkat keras yang sesuai, hingga pendidikan dan dukungan keluarga, semuanya harus dipertimbangkan secara komprehensif. Dengan menerapkan prinsip-prinsip inklusivitas dan keamanan, teknologi dapat membantu lansia menikmati manfaat penuh dari media sosial. Penelitian dan inovasi lebih lanjut juga diperlukan untuk memastikan bahwa teknologi terus berkembang sesuai dengan kebutuhan pengguna lanjut usia. Dengan demikian, lansia dapat merasakan dampak positif dari teknologi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2. Lembar kerja siswa: penggunaan aplikasi dan perangkat yang ramah lansia

a. Judul: penggunaan aplikasi dan perangkat yang ramah lansia

b. Tujuan

Tujuan dari tugas ini adalah untuk:

- 1) Meningkatkan pemahaman, membantu siswa memahami pentingnya aplikasi dan perangkat yang dirancang khusus lansia.
- 2) Mengembangkan Keterampilan, mengajarkan cara menggunakan aplikasi dan perangkat tersebut dengan efektif.
- 3) Meningkatkan Kemandirian, memberikan pengetahuan yang diperlukan agar lansia dapat menggunakan teknologi untuk mendukung kehidupan sehari-hari mereka.
- 4) Menciptakan Lingkungan yang Inklusif, mendorong siswa untuk berpikir tentang bagaimana teknologi dapat diakses oleh semua orang, termasuk lansia.

c. Alat dan bahan

- 1) Perangkat, smartphone atau tablet yang memiliki aplikasi ramah lansia.
- 2) Koneksi internet, Diperlukan untuk mengunduh dan menggunakan aplikasi.
- 3) Daftar aplikasi, Daftar aplikasi yang ramah lansia, seperti:
 - a) Aplikasi komunikasi (whatsApp dan skype)
 - b) Aplikasi kesehatan (mytherapy dan medisafe)
 - c) Aplikasi pengingat (google keep dan todoist)
 - d) Aplikasi hiburan (youtube dan spotify)
 - e) Kertas dan alat tulis, untuk mencatat informasi penting dan membuat catatan.

d. Langkah-langkah kerja

- 1) Persiapan
 - a) Siapkan semua alat dan bahan yang diperlukan.

- b) Pastikan perangkat (smartphone/tablet) terhubung ke internet dan berfungsi dengan baik.
- 2) Pengenalan aplikasi ramah lansia
 - a) Diskusikan dengan siswa tentang apa yang dimaksud dengan aplikasi ramah lansia.
 - b) Berikan contoh aplikasi yang telah disebutkan di atas dan jelaskan fungsinya.
- 3) Demonstrasi penggunaan aplikasi
 - a) Aplikasi komunikasi
 - (1) Tunjukkan cara mengunduh dan menginstal aplikasi WhatsApp.
 - (2) Demonstrasikan cara membuat akun, mengirim pesan, dan melakukan panggilan video.
 - b) Aplikasi kesehatan
 - (1) Tunjukkan cara mengunduh aplikasi Mytherapy.
 - (2) Demonstrasikan cara menambahkan pengingat obat dan mencatat kesehatan.
 - c) Aplikasi pengingat
 - (1) Tunjukkan cara menggunakan Google Keep untuk membuat daftar tugas.
 - (2) Demonstrasikan cara menambahkan catatan dan pengingat.
 - d) Aplikasi hiburan
 - (1) Tunjukkan cara mengunduh dan menggunakan YouTube untuk menonton video.
 - (2) Demonstrasikan cara mencari dan menyimpan video favorit.
- 4) Praktik mandiri
 - a) Ajak siswa untuk mencoba menggunakan aplikasi yang telah didemonstrasikan.
 - b) Berikan waktu bagi siswa untuk berlatih mengirim pesan, membuat pengingat, atau menonton video.

- 5) Diskusi dan Umpan Balik:
 - a) Ajak siswa untuk berbagi pengalaman mereka saat menggunakan aplikasi.
 - b) Diskusikan tantangan yang mereka hadapi dan solusi yang mungkin.
- 6) Penugasan
 - a) Minta siswa untuk memilih satu aplikasi ramah lansia yang mereka anggap paling berguna dan membuat presentasi singkat tentang cara menggunakannya.
- e. Waktu pelaksanaan
Estimasi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas ini adalah 3-4 jam, tergantung pada tingkat kenyamanan siswa dan lansia dengan teknologi.
- f. Kriteria penilaian
Hasil pekerjaan akan dinilai berdasarkan:
 - 1) Pemahaman, seberapa baik siswa memahami fungsi dan penggunaan aplikasi ramah lansia.
 - 2) Keterlibatan, tingkat partisipasi siswa dalam diskusi dan praktik.
 - 3) Praktik, kemampuan siswa untuk menggunakan aplikasi yang telah diajarkan.
 - 4) Presentasi, kualitas presentasi yang dibuat siswa tentang aplikasi yang dipilih, termasuk kejelasan dan kreativitas.

7. WAWASAN KEBANGSAAN LANSIA DI ERA DIGITAL

A. Tantangan Lansia di Era Digital

Di era digital saat ini, lansia menghadapi tantangan dan peluang yang unik pada zaman sekarang. Teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dapat meningkatkan kualitas hidup lansia melalui akses informasi, layanan kesehatan, dan interaksi sosial. Namun, kesenjangan digital masih menjadi masalah karena tidak semua lansia memiliki kemampuan atau akses untuk memanfaatkan teknologi ini. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program pelatihan terkait wawasan kebangsaan yang dapat membantu lansia untuk beradaptasi pada era sekarang. Pemahaman terhadap wawasan kebangsaan yang dikaitkan dengan nilai-nilai Pancasila dalam rasa persaudaraan maupun kepedulian pada jati diri negara merupakan esensi wawasan nasional yang penting bagi lansia di era digital.

Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (2019), tentang proporsi individu yang menggunakan internet menurut kelompok umur tahun 2018 – 2019 dalam usia 25 sampai 64 tahun pada tahun 2018 sebesar 38,11% dan mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebesar 46,83%. Kemudian pada usia 65 tahun ke atas pengguna internet dari setiap individu pada tahun 2018 sebesar 3,93%, sehingga mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebesar 5,32%. Angka-angka ini mencerminkan sebagian mengerti dalam mengakses internet dikarenakan menurut usia lanjut usia adalah 60 tahun ke atas. Akan tetapi, kesenjangan dalam mengakses informasi harus diperhatikan bagi lansia agar bisa mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Kemudian terdapat data dari Badan Pusat Statistik (2024), tentang proporsi Individu yang menguasai/memiliki telepon genggam menurut kelompok usia pada tahun 2021-2023. Dari data

tersebut menunjukkan bahwa usia 25 sampai 64 tahun pada tahun 2021 sebesar 72,10%. Selanjutnya, mengalami peningkatan pada tahun 2022 yaitu 74,09% dan pada tahun 2023 sebesar 74,80%. Selain itu, pada usia 65 tahun ke atas pada tahun 2021 sebesar 25,79%. Pada tahun 2022 mengalami peningkatan signifikan sebesar 27,46% dan tahun 2023 mengalami penurunan sebesar 26,87%. Data tersebut menunjukkan lansia dari usia 60 tahun ke atas sudah memakai telepon genggam sebagai sarana alat komunikasi maupun mencari informasi.

Media sosial adalah sebuah platform digital yang berbasis internet. Para penggunanya dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas digital seperti berbagai, berpartisipasi, dan membuat konten dalam ruang virtual (Hartanto et al., 2024). Kecanggihan media sosial membuat para pengguna merasa mudah untuk mencari informasi dan komunikasi. Namun, para lansia tidak mampu berpartisipasi dalam interaksi sosial secara langsung dengan orang lebih muda. Media sosial yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia yaitu tukar pesan seperti whatsapp, messenger, telegram, dan lain-lain (Hijriansyah et al., 2025). Kemudian media sosial seperti instagram, tiktok, facebook, dan lain-lain. Di Tengah pesatnya perkembangan zaman, para lansia harus waspada dalam menggunakan platform media sosial takut terjadi hal-hal yang dapat merugikan mereka. Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya pendampingan bagi lansia untuk mengeksplor informasi yang beredar dengan baik dan jelas. Berikut tantangan yang dihadapi lansia di era digital:

1. Literasi digital yang rendah

Di era digital saat ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara kita berinteraksi, bekerja, dan mengakses informasi (Isabella et al., 2023). Namun, tidak semua kelompok masyarakat dapat beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan ini, terutama lansia. Literasi digital yang rendah di kalangan lansia menjadi salah satu tantangan utama yang harus dihadapi.

a. Pentingnya literasi digital

Literasi digital merujuk pada kemampuan individu untuk menggunakan teknologi digital, termasuk perangkat keras dan perangkat lunak, serta memahami dan mengevaluasi informasi yang diperoleh dari internet (Anggeraini et al., 2019). Dalam konteks lansia, literasi digital sangat penting karena dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam masyarakat yang semakin terhubung. Tanpa keterampilan digital yang memadai, lansia berisiko terisolasi dari informasi penting, layanan kesehatan, dan interaksi sosial yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kondisi ini menciptakan kesenjangan informasi yang signifikan. Tanpa akses internet, lansia tidak dapat mengakses berita terkini, informasi kesehatan, atau layanan publik yang semakin banyak tersedia secara online. Misalnya, dalam konteks pemilu, informasi tentang calon, program, dan proses pemungutan suara sering kali disampaikan melalui platform digital. Ketidakmampuan untuk mengakses informasi ini dapat mengakibatkan ketidakpahaman tentang hak-hak mereka sebagai warga negara dan mengurangi partisipasi mereka dalam proses demokrasi.

b. Dampak literasi digital yang rendah

Berikut dampak literasi yang rendah bagi lansia:

1) Keterbatasan akses informasi

Lansia yang tidak memiliki keterampilan digital yang memadai cenderung tidak mendapatkan informasi yang akurat dan relevan. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakpahaman tentang isu-isu penting, termasuk kesehatan, keuangan, dan hak-hak sebagai warga negara. Misalnya, informasi tentang program pemerintah yang ditujukan untuk lansia, seperti bantuan sosial atau layanan kesehatan, sering kali disampaikan melalui situs web atau

aplikasi mobile. Tanpa akses ke informasi ini, lansia mungkin tidak dapat memanfaatkan layanan yang tersedia.

2) Kerentanan terhadap misinformasi

Lansia yang tidak memiliki keterampilan digital yang memadai juga lebih rentan terhadap misinformasi dan penipuan online. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi yang lebih baik tentang cara mengenali dan menghindari informasi yang menyesatkan. Tanpa pemahaman yang cukup tentang cara menggunakan internet dengan aman, lansia dapat menjadi target penipuan yang merugikan.

3) Resiko penipuan online

Di era digital yang semakin maju, risiko penipuan online menjadi salah satu masalah yang signifikan, terutama bagi kelompok lansia. Lansia, yang sering kali kurang familiar dengan teknologi dan internet, menjadi target empuk bagi para penipu yang memanfaatkan ketidaktahuan dan ketidakpahaman mereka terhadap dunia digital. Penipuan online dapat mengambil berbagai bentuk, mulai dari penipuan phishing, penipuan investasi, hingga penipuan yang berkaitan dengan layanan kesehatan. Dalam konteks ini, penting untuk memahami risiko yang dihadapi lansia, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk melindungi mereka dari penipuan online.

2. Penurunan kemampuan fisik pada lansia

Menurut data dari Crews & Campbell (2004), menyatakan bahwa gangguan masalah sensorik pada lansia mencapai 74%. Kemudian 70.9% mengalami gangguan pendengaran, 66,8% mengalami gangguan penghilatan, dan 63,4% mengalami gangguan pendengaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa masalah penglihatan seperti katarak, degenrasi makula, dan glaukoma dapat menyebabkan pengguna perangkat digital bagi lansia semakin sulit. Misalnya, teks yang kecil pada layar smartphone atau komputer dapat menjadi tantangan besar bagi lansia yang memiliki penglihatan yang menurun. Hal ini dapat

mengakibatkan frustrasi dan mengurangi motivasi mereka untuk menggunakan teknologi.

Selain itu, penurunan motorik juga menjadi masalah. Lansia sering kali mengalami kesulitan dalam menggunakan perangkat dengan layar sentuh, seperti smartphone dan tablet. Lansia mengalami kesulitan dalam melakukan tugas-tugas yang memerlukan koordinasi tangan dan mata. Ini dapat mencakup kesulitan dalam mengetik, menggeser layar, atau bahkan menekan tombol dengan tepat. Keterbatasan ini dapat menghambat mereka dalam mengakses informasi dan layanan yang tersedia secara online.

- a. Dampak keterbatasan fisik terhadap akses teknologi
Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia dapat mengakibatkan kesenjangan digital yang signifikan. Hal tersebut mencerminkan tantangan besar yang dihadapi lansia dalam mengakses teknologi. Tanpa akses yang memadai, lansia tidak dapat memanfaatkan berbagai layanan online yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.
- b. Upaya untuk mengatasi keterbatasan fisik
Untuk mengatasi keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, diperlukan pendekatan yang komprehensif. Salah satu solusi adalah dengan menyediakan perangkat yang dirancang khusus untuk lansia. Misalnya, perangkat dengan layar yang lebih besar, teks yang dapat diperbesar, dan antarmuka yang lebih sederhana dapat membantu lansia dalam menggunakan teknologi dengan lebih mudah.

Edukasi juga merupakan kunci untuk meningkatkan literasi digital di kalangan lansia. Program pelatihan yang dirancang khusus untuk lansia dapat membantu mereka memahami cara menggunakan perangkat digital dan aplikasi yang relevan. Dengan memberikan dukungan dan pelatihan yang tepat, lansia dapat merasa lebih percaya diri dalam menggunakan teknologi.

B. Peran Lansia dalam Menjaga Wawasan Kebangsaan

Wawasan kebangsaan bagi lansia mencakup pemahaman tentang identitas, nilai-nilai, dan hak-hak sebagai warga negara. Dalam konteks ini, wawasan kebangsaan tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan tentang sejarah dan budaya bangsa, tetapi juga tentang bagaimana lansia dapat berperan aktif dalam masyarakat yang semakin digital (Saputri & Najicha, 2023). Wawasan ini penting untuk memastikan bahwa lansia tidak hanya menjadi penonton dalam perkembangan teknologi, tetapi juga dapat berkontribusi secara aktif.

Identitas merupakan bagian penting dari wawasan kebangsaan. Lansia perlu memahami dan menghargai identitas budaya dan sejarah bangsa mereka. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dengan masyarakat dan memberikan rasa memiliki yang kuat. Nilai-nilai kebangsaan, seperti gotong royong, toleransi, dan saling menghormati, juga harus ditanamkan dalam diri lansia. Nilai-nilai ini menjadi landasan bagi interaksi sosial yang positif dan dapat membantu lansia untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi di sekitar mereka (Ardhani et al., 2022). Dalam konteks digital, nilai-nilai ini dapat diterapkan dalam cara lansia berinteraksi di media sosial dan platform online lainnya.

Lansia juga perlu memahami hak-hak mereka sebagai warga negara. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dalam pasal 5 ayat (2) menyatakan bahwa sebagai penghormatan dan penghargaan kepada lanjut usia diberikan hak untuk meningkatkan kesejahteraan sosial yang meliputi pelayanan kegiatan dan mental spritual, kesehatan, kesempatan kerja, pendidikan dan pleatihan, kemudahan dalam penggunaan fasilitas, sarana, dan prasarana umum, kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum, perlindungan sosial, dan bantuan sosial. Namun, banyak lansia yang tidak menyadari hak-hak ini, yang dapat mengakibatkan mereka tidak mendapatkan layanan yang seharusnya mereka terima.

Pentingnya bagi lansia untuk mengetahui hak-hak mereka dalam konteks digital, termasuk hak atas privasi dan keamanan data pribadi. Dengan meningkatnya penggunaan teknologi, lansia sering kali menjadi target penipuan online dan penyalahgunaan data. Oleh karena itu, pemahaman tentang hak-hak ini sangat penting untuk melindungi diri mereka di dunia digital.

Sebagian dari masyarakat yang memiliki pengalaman panjang dan kebijaksanaan hidup, lansia memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan menanamkan wawasan kebangsaan. Dengan latar belakang kehidupan yang kaya akan nilai sejarah dan kebangsaan, lansia dapat menjadi panutan bagi generasi penerus. Berikut adalah beberapa peran lansia dalam menjaga wawasan kebangsaan:

1. Menjadi teladan dalam menjaga nilai Pancasila

Pancasila merupakan dasar negara yang menjadi pedoman dalam kehidupan berbangsa dan bernegara (Frindiyani et al., 2023). Lansia memiliki peran strategis dalam menanamkan dan menjaga nilai-nilai Pancasila, baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Dengan sikap yang mencerminkan sila-sila Pancasila, seperti gotong royong, adil, bijaksana, serta menjaga persatuan dan toleransi, lansia dapat memberikan contoh nyata bagi generasi muda.

Misalnya, lansia dapat mengajarkan pada pentingnya sikap toleransi dan saling menghormati dalam keberagaman agama, suku, dan budaya. Selain itu, mereka dapat mengingatkan generasi muda atas perjuangan bangsa memperoleh kemerdekaan dan pentingnya menjaga kedaulatan negara dengan tidak pernah melepaskan rasa cinta dan hormat terhadap tanah air.

2. Menggunakan teknologi secara bijak

Selama era digital, teknologi tak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Lansia pula harus mengikuti teknologi yang makin berkembang untuk tetap dapat menyesuaikan dengan eranya agar tidak ketinggalan zaman. Namun lebih penting lagi

adalah seperti apa mereka berlaku hal-hal pada teknologi sejauh yang bijaksana dan memberikan manfaat.

Lansia bisa menggunakan teknologi untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman, mencari informasi yang berguna, serta berpartisipasi dalam diskusi kebangsaan yang membangun (Hijriansyah et al., 2025). Mereka juga bisa memberikan contoh kepada generasi muda tentang penggunaan media sosial yang baik, seperti menyebarkan pesan-pesan positif, menghindari ujaran kebencian, dan tidak terpengaruh oleh konten yang menyesatkan.

3. Mengkritisi informasi yang beredar

Penyebaran informasi palsu dan hoaks adalah ujian besar yang dapat mengganggu perasaan wawasan kebangsaan. Lansia harus berperan dalam proses pembersihan dan pengkritisan informasi yang mereka terima sebelum disebarkan kepada seseorang lainnya.

Salah satu tindakan yang bisa dilakukan adalah dengan selalu mengecek kebenaran suatu berita melalui sumber resmi dan terpercaya. Lansia pun bisa mengajarkan keluarga dan lingkungan sekitar mengenai pentingnya berpikir kritis agar tidak mudah provokatif oleh informasi yang belum terbukti kebenarannya. Dengan adanya sikap yang kritis terhadap informasi, lansia bisa membantu menghindari penyebaran hoaks yang dapat memecah belah persatuan bangsa.

Selain itu, lansia juga turut berperan dalam mendidik masyarakat, termasuk generasi muda, tentang cara membedakan berita benar dan berita bohong. Mereka bisa menyampaikan pengetahuan tentang bagaimana penting membaca berita dari sumber kredibel dan membicarakan masalah-masalah yang berkembang secara obyektif dan rasional. Dengan demikian, lansia juga turut berperan dalam memelihara stabilitas sosial dan memperkuat wawasan kebangsaan di tengah aliran informasi digital yang deras.

4. Berpartisipasi dalam kegiatan kebangsaan secara digital

Teknologi kemajuan membuka diri bagi lansia untuk terus berperan sebagai aktor aktif dalam kegiatan kebangsaan walaupun saja ada keterbatasan fisik. Melalui media digital, lansia bisa menikmati multifaset aktivitas kebangsaan virtual, seperti seminar daring, diskusi kebangsaan, sampai aksi sosial mendukung persatuan dan kesatuan bangsa.

Lansia bisa menjadi bagian dari komunitas online yang membicarakan sejarah, budaya, dan nilai-nilai kebangsaan, jadi bisa terus berkontribusi dan berbagi pengalaman dengan generasi muda. Selain itu, mereka bisa juga menggunakan media sosial untuk menyebarkan pesan-pesan nasionalisme, mengingatkan akan pentingnya persatuan, serta menanamkan rasa cinta tanah air melalui cerita-cerita inspiratif dan edukatif.

Dengan berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan kebangsaan di dunia digital, lansia tidak hanya menjaga wawasan kebangsaan mereka sendiri, tetapi juga berperan dalam menanamkan nilai-nilai kebangsaan kepada generasi penerus. Dengan demikian, semangat persatuan dan kesatuan tetap terjaga di tengah perubahan zaman.

C. Upaya Meningkatkan Wawasan Kebangsaan Lansia di Era Digital

Di era digital yang terus berkembang pesat, lansia menghadapi berbagai tantangan yang signifikan dalam beradaptasi dengan teknologi dan informasi yang tersedia (Ganis Ashari, 2018). Dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sangat cepat, banyak lansia yang merasa terasing dan kesulitan untuk mengikuti perkembangan zaman. Hal ini menjadi semakin penting karena wawasan kebangsaan yang kuat sangat diperlukan bagi lansia untuk dapat berpartisipasi secara aktif dalam masyarakat, memahami hak dan kewajiban mereka sebagai warga negara, serta berkontribusi dalam pembangunan bangsa. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang komprehensif dan efektif

untuk meningkatkan wawasan kebangsaan lansia, yang mencakup dua aspek utama: edukasi dan pelatihan, serta dukungan dari keluarga.

1. Edukasi dan pelatihan

a. Pentingnya edukasi dan pelatihan untuk lansia

Edukasi dan pelatihan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam meningkatkan literasi digital (Alexander et al., 2023). Pemerintah dan organisasi masyarakat perlu menyediakan program pelatihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan literasi digital lansia. Program ini harus mencakup pelatihan penggunaan perangkat dan aplikasi yang umum digunakan, seperti smartphone, tablet, dan aplikasi komunikasi seperti WhatsApp, Zoom, dan media sosial.

b. Program pelatihan yang efektif

Program pelatihan yang efektif harus mempertimbangkan kebutuhan dan kemampuan lansia. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk merancang program pelatihan yang sesuai antara lain:

1) Kurikulum yang disesuaikan bagi lansia

Kurikulum pelatihan harus disesuaikan dengan tingkat pemahaman dan keterampilan awal lansia. Misalnya, pelatihan dasar tentang penggunaan smartphone dapat dimulai dengan pengenalan perangkat, cara menghidupkan dan mematikan, serta cara mengakses aplikasi dasar. Setelah itu, pelatihan dapat dilanjutkan dengan penggunaan aplikasi komunikasi dan media sosial.

2) Metode pembelajaran yang interaktif

Lansia cenderung lebih mudah memahami materi jika disampaikan dengan metode yang interaktif. Penggunaan video tutorial, simulasi, dan praktik langsung dapat membantu lansia memahami cara menggunakan teknologi dengan lebih baik. Selain itu, pelatihan kelompok dapat

menciptakan suasana yang mendukung dan memotivasi lansia untuk belajar bersama.

3) **Pelatihan berkelanjutan**

Edukasi dan pelatihan tidak boleh bersifat sekali saja. Lansia perlu mendapatkan pelatihan berkelanjutan untuk mengikuti perkembangan teknologi yang terus berubah. Program pelatihan dapat diadakan secara berkala, dengan topik yang berbeda setiap kali, sehingga lansia dapat terus belajar dan beradaptasi dengan teknologi baru.

4) **Kolaborasi**

Pemerintah dapat bekerja sama dengan organisasi non-pemerintah, universitas, dan komunitas lokal untuk menyelenggarakan program pelatihan. Kolaborasi ini dapat memperluas jangkauan program dan memberikan sumber daya tambahan, seperti tenaga pengajar yang berpengalaman dan materi pelatihan yang berkualitas.

2. Dukungan Keluarga

a. Peran Keluarga dalam Meningkatkan Wawasan Kebangsaan Lansia

Dukungan keluarga sangat penting dalam membantu lansia beradaptasi dengan teknologi. Keluarga dapat berperan sebagai penghubung antara lansia dan dunia digital, serta memberikan motivasi dan dorongan yang diperlukan untuk belajar (Ganis Ashari, 2018). Generasi muda, terutama anak-anak dan cucu-cucu, dapat menjadi mentor bagi lansia dalam menggunakan perangkat digital dan aplikasi komunikasi. Dengan adanya dukungan dari keluarga, lansia akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk belajar.

b. Strategi untuk Meningkatkan Dukungan Keluarga

Lingkungan keluarga yang ada lansia harus mengajarkan kepada lansia memanfaatkan terhadap teknologi digital. Berikut

strategi yang bisa meningkatkan wawasan kebangsaan melalui digital:

- 1) Pendidikan Keluarga
Pendidikan keluarga perlu dilakukan terhadap pentingnya literasi digital bagi lansia. Mereka harus memahami tantangan yang dihadapi lansia dan bagaimana cara membantu mereka. Program pelatihan untuk keluarga dapat diadakan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mendukung lansia.
- 2) Menciptakan lingkungan yang mendukung
Keluarga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia untuk belajar teknologi. Misalnya, menyediakan perangkat yang ramah lansia, seperti smartphone dengan layar besar dan antarmuka yang sederhana, serta mengatur waktu khusus untuk belajar bersama. Lingkungan yang positif dan mendukung akan membuat lansia merasa lebih nyaman dalam belajar.
- 3) Menggunakan pendekatan yang sabar dan empatik
Lansia mungkin merasa frustrasi atau cemas saat belajar teknologi baru. Oleh karena itu, penting bagi anggota keluarga untuk menggunakan pendekatan yang sabar dan empatik. Mereka harus memahami bahwa proses belajar memerlukan waktu dan bahwa kesalahan adalah bagian dari pembelajaran.
- 4) Mendorong keterlibatan sosial
Keluarga dapat mendorong lansia untuk terlibat dalam kegiatan sosial yang melibatkan teknologi, seperti video call dengan anggota keluarga yang jauh atau bergabung dalam grup media sosial. Keterlibatan sosial ini tidak hanya meningkatkan keterampilan digital, tetapi juga membantu mengurangi rasa kesepian dan isolasi yang sering dialami oleh lansia.

8. EVALUASI DAN PENILAIAN

A. Metode Evaluasi yang Sesuai Untuk Lansia

Evaluasi pendidikan lansia memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis peserta didik. Lansia sering kali mengalami penurunan dalam kemampuan kognitif dan fisik, yang dapat mempengaruhi cara mereka memproses informasi (Chen & Liu, 2021). Oleh karena itu, metode evaluasi yang sesuai harus memperhatikan tempo, format, dan jenis penilaian yang tidak membebani peserta. Metode evaluasi berfokus pada proses belajar (formatif), bukan hanya hasil akhir. Evaluasi formatif membantu pendidik/instruktur/fasilitator untuk memberikan umpan balik yang konstruktif sepanjang proses pembelajaran, dan ini sangat berguna untuk lansia yang mungkin membutuhkan lebih banyak waktu dan pengulangan dalam mempelajari materi (Stern, 2020). Evaluasi formatif memberikan kesempatan bagi pendidik/fasilitator/instruktur untuk memberikan dukungan berkelanjutan, yang dapat meningkatkan pemahaman lansia selama proses pembelajaran. Pada bagian ini menjelaskan beberapa metode evaluasi yang sesuai untuk pembelajaran lansia, yaitu metode evaluasi berbasis tugas atau proyek, metode portofolio, metode pengamatan langsung/survey, metode wawancara, serta metode self assement (penilaian diri).

Salah satu metode yang direkomendasikan adalah menggunakan evaluasi berbasis tugas atau proyek, di mana peserta dapat menunjukkan keterampilan dan pengetahuan mereka dalam konteks nyata, sehingga lebih relevan dan mudah dipahami oleh lansia. Artinya, evaluasi berbasis tugas atau proyek lebih sesuai bagi lansia karena memungkinkan mereka untuk menunjukkan kompetensi secara praktis tanpa tekanan. Selanjutnya, penggunaan evaluasi berbasis portofolio adalah metode lain yang sesuai untuk pendidikan lansia. Metode ini memungkinkan lansia untuk mengumpulkan bukti dari berbagai tugas yang telah mereka

lakukan selama kursus, seperti foto, catatan, atau karya praktis lainnya (Miller et al., 2019). Portofolio memberikan kesempatan bagi lansia untuk melihat kemajuan mereka secara visual dan reflektif, dan ini dapat memotivasi untuk terus belajar. Portofolio juga memungkinkan pendidik/instruktur/fasilitator untuk lebih menghargai perkembangan individu peserta. Portofolio memungkinkan lansia untuk mendokumentasikan proses pembelajaran, memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang perkembangan belajar peserta.

Metode evaluasi lain yang dapat diterapkan adalah penilaian berbasis pengamatan langsung. Dalam konteks pembelajaran lansia, evaluasi melibatkan pendidik/instruktur/ fasilitator yang memantau interaksi peserta selama kegiatan belajar, baik secara individu maupun dalam kelompok (Smith & Walker, 2018). Penilaian pengamatan ini sangat efektif dalam pembelajaran yang melibatkan kegiatan praktis, seperti seni, kerajinan, atau berkebun, yang sering digunakan dalam program pendidikan lansia. Pendidik/instruktur/fasilitator dapat memberikan umpan balik berdasarkan pengamatan tentang keterampilan praktis yang ditunjukkan peserta. Pengamatan langsung memungkinkan pendidik/instruktur/ fasilitator untuk memberikan umpan balik yang lebih personal dan mendalam mengenai keterampilan praktis lansia.

Evaluasi yang berbasis pada wawancara atau diskusi kelompok juga merupakan metode yang efektif untuk lansia, terutama ketika mereka perlu mendiskusikan pemahaman mereka atau berbagi pengalaman. Penelitian oleh Lee & Zhang (2017) mengungkapkan bahwa lansia lebih nyaman berbicara tentang pengalaman mereka dibandingkan dengan menyelesaikan tes tertulis. Metode evaluasi ini memberikan ruang bagi lansia untuk berbicara tentang topik pembelajaran yang relevan dengan kehidupan mereka, memungkinkan pendidik/instruktur/fasilitator untuk mengevaluasi pemahaman dan refleksi pribadi mereka secara lebih mendalam. Wawancara atau diskusi kelompok

memberi ruang bagi lansia untuk mengeksplorasi pemahaman mereka dalam konteks yang lebih relasional dan reflektif.

Selanjutnya, penilaian diri atau self-assessment juga merupakan metode yang sangat berguna dalam evaluasi pendidikan lansia. Dengan mendorong lansia untuk menilai pemahaman dan kemajuan mereka sendiri, kita memberi mereka rasa kontrol terhadap proses pembelajaran mereka. Evaluasi diri ini dapat berupa refleksi tertulis atau lisan mengenai apa yang telah mereka pelajari dan tantangan yang mereka hadapi (Chen & Liu, 2021). Melalui penilaian diri, lansia dapat lebih menghargai perjalanan belajar mereka dan merasa lebih termotivasi untuk terus melanjutkan pendidikan. Penilaian diri memberikan lansia kesempatan untuk mengakui pencapaian mereka dan meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri mereka dalam pembelajaran.

Fokus evaluasi pembelajaran lansia tidak hanya kemampuan pemahaman terhadap materi, tetapi juga penilaian yang melibatkan pengukuran kesejahteraan psikologis atau emosional peserta. Hal tersebut penting dalam evaluasi pendidikan lansia. Pendidikan bagi lansia tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan atau keterampilan, tetapi juga untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (Jones et al., 2020). Oleh karena itu, menggunakan survei kesejahteraan atau alat ukur stres dan kepuasan hidup dapat memberikan gambaran yang lebih holistik tentang dampak program pendidikan terhadap peserta lansia. Metode ini penting karena pendidikan sepanjang hayat dapat meningkatkan rasa tujuan dan kebahagiaan lansia. Mengukur kesejahteraan psikologis lansia memberikan wawasan tentang manfaat jangka panjang dari program pendidikan terhadap kualitas hidup mereka.

B. Teknik Pengumpulan Umpan Balik

Teknik pengumpulan umpan balik memainkan peran yang sangat penting dalam evaluasi pembelajaran, terutama dalam

konteks pembelajaran untuk lansia. Lansia memiliki kebutuhan dan preferensi belajar yang berbeda dengan kelompok usia lainnya, sehingga umpan balik yang peserta berikan dapat memberikan informasi yang sangat berharga mengenai metode pengajaran dan evaluasi yang digunakan. Untuk itu, pengumpulan umpan balik harus dilakukan dengan cara yang tidak hanya memadai tetapi juga mempertimbangkan keterbatasan fisik, kognitif, dan emosional yang mungkin dialami oleh lansia. Dengan demikian, teknik pengumpulan umpan balik yang efektif harus dapat mengakomodasi cara belajar mereka yang unik dan memberikan ruang untuk ekspresi yang jujur dan mendalam (Hastuti, 2020).

Salah satu teknik yang sering digunakan dalam pengumpulan umpan balik adalah survei atau kuesioner yang disesuaikan. Survei ini dirancang dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan instruksi yang jelas agar lansia dapat dengan mudah memahami pertanyaan dan memberikan respons yang tepat. Metode ini sangat berguna karena memungkinkan pendidik/instruktur/fasilitator memperoleh gambaran umum tentang pengalaman belajar lansia, serta sejauh mana peserta merasa terlibat dan puas dengan metode pembelajaran yang digunakan. Survei yang dilakukan secara teratur juga memberikan data yang dapat dianalisis untuk mengetahui aspek mana dari pembelajaran yang perlu diperbaiki atau disesuaikan (Pradana, 2021).

Selain survei, wawancara juga merupakan teknik yang sangat efektif dalam mengumpulkan umpan balik dari lansia. Dalam wawancara, pendidik dapat berbicara langsung dengan peserta didik lansia dan menggali lebih dalam mengenai pengalaman mereka selama proses pembelajaran. Wawancara memberikan kesempatan untuk mendalami perasaan dan persepsi lansia terkait materi ajar, metode pengajaran, serta proses evaluasi yang mereka terima. Selain itu, wawancara memberikan ruang bagi lansia untuk menyampaikan tantangan atau hambatan yang peserta alami, yang mungkin tidak terungkap dalam survei atau kuesioner (Ismail, 2021). Diskusi kelompok kecil juga merupakan

teknik yang sangat bermanfaat dalam mengumpulkan umpan balik dari lansia. Dalam sesi diskusi, lansia dapat berbagi pengalaman dengan sesama peserta mengenai bagaimana mereka mengalami pembelajaran dan evaluasi. Diskusi ini tidak hanya memberikan pendidik/instruktur/fasilitator informasi yang berharga, tetapi juga memungkinkan lansia untuk saling belajar dan mendukung satu sama lain. Selain itu, diskusi kelompok menciptakan suasana yang lebih santai dan tidak mengintimidasi, sehingga lansia merasa lebih nyaman untuk memberikan umpan balik yang jujur mengenai pembelajaran yang mereka jalani (Zahra, 2021).

Teknik pengumpulan umpan balik dengan berbantuan teknologi untuk lansia harus mempertimbangkan aksesibilitas dan kenyamanan dalam menerapannya. Beberapa lansia mungkin merasa kesulitan dengan pengumpulan umpan balik melalui platform digital atau aplikasi online. Oleh karena itu, penting bagi pendidik/instruktur/fasilitator untuk menyediakan alternatif yang lebih mudah diakses, seperti pengumpulan umpan balik melalui bentuk tradisional atau dengan bantuan fasilitator yang dapat membantu menjelaskan dan memfasilitasi proses tersebut. Penyesuaian teknik memastikan bahwa semua lansia dapat memperoleh kenyamanan sehingga memberikan umpan balik yang berarti (Sundari, 2022).

C. Penyesuaian Program Berdasarkan Evaluasi

Penyesuaian program pendidikan untuk lansia sangat dipengaruhi oleh hasil evaluasi yang dilakukan selama dan setelah pelaksanaan program. Evaluasi membantu mengidentifikasi kelemahan dalam struktur program, seperti materi yang terlalu kompleks atau tidak relevan, serta metode pengajaran yang tidak efektif. Sebuah studi yang dilakukan oleh Jones et al. (2020) menunjukkan bahwa banyak lansia yang merasa kesulitan mengikuti program pendidikan yang tidak disesuaikan dengan kondisi fisik dan kognitif mereka. Oleh karena itu, penyesuaian program yang mengutamakan materi yang lebih sederhana dan

metode yang lebih fleksibel dapat memperbaiki tingkat partisipasi lansia.

Evaluasi juga dapat memberikan wawasan mengenai ketidaknyamanan yang dirasakan oleh lansia terkait dengan penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Hasil penelitian oleh Miller et al. (2019) mengungkapkan bahwa lansia sering kali merasa tertekan dengan penggunaan perangkat digital yang kompleks. Berdasarkan evaluasi, program pendidikan untuk lansia harus disesuaikan dengan menyediakan pelatihan teknologi yang lebih mudah dipahami. Artinya, penyesuaian terhadap penggunaan teknologi sangat penting untuk meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas program pendidikan bagi lansia.

Salah satu penyesuaian yang krusial adalah fleksibilitas dalam waktu dan tempat pembelajaran. Lansia seringkali memiliki keterbatasan fisik yang membuat mereka kesulitan untuk mengikuti program pendidikan dengan jadwal yang ketat. Evaluasi dari program pendidikan lansia menunjukkan bahwa dengan memberikan opsi pembelajaran yang lebih fleksibel, seperti kelas online atau kursus dengan waktu yang dapat disesuaikan, partisipasi lansia dapat meningkat secara signifikan (Stern, 2020). Memberikan fleksibilitas dalam waktu dan tempat pembelajaran dapat membantu lansia untuk tetap terlibat dalam pendidikan sepanjang hayat.

Penyesuaian program juga melibatkan perubahan dalam metode pengajaran untuk mengakomodasi gaya belajar lansia. Evaluasi terhadap beberapa program menunjukkan bahwa banyak lansia yang lebih efektif belajar melalui pengalaman praktis atau diskusi kelompok kecil, dibandingkan dengan metode ceramah yang sering digunakan (Smith & Walker, 2018). Program pendidikan yang berbasis pengalaman dan partisipatif memungkinkan lansia untuk belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Sebagai contoh, sebuah program di Inggris mengintegrasikan kegiatan berkebun dan seni dalam pembelajaran untuk lansia, yang memungkinkan mereka untuk belajar sambil berinteraksi dan

menerapkan pengetahuan langsung dalam kehidupan nyata. Penyesuaian metode pengajaran dengan pendekatan berbasis pengalaman dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran bagi lansia.

Selain penyesuaian dalam materi dan metode, dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam keberhasilan program pendidikan lansia. Evaluasi menunjukkan bahwa banyak lansia yang merasa kurang percaya diri atau terisolasi, yang mengurangi motivasi mereka untuk mengikuti pembelajaran (Lee & Zhang, 2017). Oleh karena itu, penyesuaian program yang mengintegrasikan elemen dukungan sosial, seperti adanya mentor atau kelompok belajar sebaya, dapat memperbaiki motivasi dan keterlibatan lansia. Penyesuaian dengan memasukkan elemen dukungan sosial dalam program pendidikan lansia dapat meningkatkan motivasi dan keberhasilan pembelajaran.

Evaluasi yang menyeluruh terhadap program pendidikan untuk lansia tidak hanya melihat dampak jangka pendek, tetapi juga mempertimbangkan hasil jangka panjang, seperti peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian oleh Chen & Liu (2021) mengungkapkan bahwa pendidikan yang berkelanjutan dapat meningkatkan rasa pencapaian dan memperbaiki kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, penyesuaian program harus melibatkan pengukuran dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan lansia, yang dapat berupa peningkatan interaksi sosial, kesehatan mental yang lebih baik, dan perasaan tujuan hidup. Program yang mencakup komponen ini, seperti kursus yang berfokus pada pengembangan diri atau keterampilan praktis, dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi lansia. Evaluasi jangka panjang terhadap dampak pendidikan bagi lansia dapat memperlihatkan manfaat yang lebih luas dan mendalam bagi kualitas hidup mereka.

D. Dokumentasi dan Pelaporan Perkembangan

Dokumentasi dan pelaporan pembelajaran untuk lansia merupakan bagian integral dalam mengelola dan mengevaluasi

proses pendidikan pada lansia. Lansia memiliki karakteristik dan kebutuhan unik yang mempengaruhi cara belajar, sehingga sangat penting untuk mendokumentasikan perkembangan secara terstruktur. Dokumentasi ini tidak hanya mencakup pencatatan aspek kognitif, tetapi juga fisik, sosial, dan emosional, yang dapat mempengaruhi hasil pembelajaran (Chen & Liu, 2021). Dokumentasi yang efektif, pendidik dapat melihat dengan jelas perjalanan belajar, mengidentifikasi tantangan yang dihadapi, serta merencanakan penyesuaian dalam metode pengajaran untuk mendukung pembelajaran yang lebih efektif.

Pelaporan pembelajaran untuk lansia memerlukan pendekatan yang holistik, melibatkan berbagai aspek kehidupan peserta, seperti perkembangan keterampilan, peningkatan kesejahteraan sosial dan emosional, serta adaptasi terhadap materi pembelajaran yang diajarkan. Sebagai contoh, laporan perkembangan dapat mencakup umpan balik dari peserta mengenai pengalaman belajar, pengamatan langsung oleh pengajar, serta hasil penilaian formal atau informal terkait dengan tujuan yang dicapai (Smith & Walker, 2018). Laporan ini tidak hanya digunakan untuk mengevaluasi kemajuan individu, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas program pembelajaran, dengan mempertimbangkan kebutuhan khusus lansia.

Dalam konteks pembelajaran lansia, dokumentasi dan pelaporan juga berperan penting dalam mengukur dampak jangka panjang pendidikan terhadap kualitas hidup. Pendidikan yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan keterampilan sosial, memperkuat rasa percaya diri, serta memfasilitasi interaksi yang lebih baik dengan orang lain (Jones et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk menggunakan berbagai instrumen evaluasi seperti rubrik penilaian, observasi langsung, dan survei kesejahteraan untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap dan akurat mengenai perkembangan lansia dalam program pembelajaran yang diikuti.

Dokumentasi mencakup pencatatan berbagai aspek pembelajaran, seperti kemajuan kognitif, keterampilan praktis,

serta kesejahteraan emosional peserta didik (Chen & Liu, 2021). Dokumentasi yang baik, pendidik dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan masing-masing peserta didik, serta menyesuaikan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif. Sebagai contoh, pendidik dapat menggunakan format catatan perkembangan individu yang mencatat tujuan pembelajaran, pencapaian, serta tantangan yang dihadapi oleh peserta lansia selama kursus. Dokumentasi perkembangan membantu pendidik untuk menilai dan menyesuaikan pendekatan pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik lansia.

Pelaporan perkembangan peserta didik lansia tidak hanya bergantung pada hasil akademis, tetapi juga mencakup penilaian terhadap perubahan dalam kualitas hidup mereka. Penelitian oleh Smith & Walker (2018) menunjukkan bahwa evaluasi yang berfokus pada kesejahteraan sosial dan emosional dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai dampak pembelajaran bagi lansia. Pelaporan perkembangan harus mencakup indikator kesejahteraan psikologis, seperti tingkat stres, rasa percaya diri, dan kepuasan terhadap proses pembelajaran. Sebagai contoh, laporan perkembangan dapat menyertakan hasil survei kesejahteraan psikologis yang diisi oleh peserta lansia secara berkala. Pelaporan perkembangan yang mencakup aspek kesejahteraan psikologis memberikan pandangan yang lebih holistik tentang dampak pendidikan bagi lansia.

Salah satu instrumen yang sering digunakan dalam dokumentasi perkembangan adalah rubrik penilaian. Rubrik penilaian membantu dalam memberikan standar yang jelas mengenai kualitas hasil belajar yang diharapkan dari peserta didik lansia. Berdasarkan studi oleh Miller et al. (2019), penggunaan rubrik dalam pembelajaran lansia dapat memberikan umpan balik yang lebih objektif dan spesifik mengenai aspek-aspek yang perlu diperbaiki. Sebagai contoh, rubrik penilaian dapat mencakup berbagai kategori, seperti keterampilan teknis, kemampuan berkolaborasi dalam kelompok, serta keterampilan komunikasi yang dapat dinilai selama aktivitas praktis atau diskusi kelompok.

Rubrik penilaian memberikan struktur yang jelas untuk mengevaluasi berbagai aspek perkembangan peserta didik lansia.

Dalam proses pelaporan, penting juga untuk mencatat umpan balik dari peserta didik lansia sebagai bagian dari dokumentasi perkembangan. Umpan balik ini memberikan informasi langsung mengenai pengalaman peserta didik dan persepsi mereka terhadap pembelajaran yang telah dijalani. Sebagai contoh, survei kepuasan peserta dapat digunakan untuk mendapatkan perspektif lansia tentang program yang diikuti. Survei ini bisa mencakup pertanyaan mengenai tingkat kenyamanan, kepuasan dengan materi yang diajarkan, serta perasaan mereka terhadap interaksi sosial dalam program tersebut (Lee & Zhang, 2017). Umpan balik dari peserta didik sangat berharga dalam dokumentasi dan pelaporan, memberikan wawasan langsung tentang efektivitas program pendidikan untuk lansia.

Pelaporan perkembangan peserta didik lansia juga harus mencakup analisis jangka panjang yang mengevaluasi dampak pendidikan terhadap kualitas hidup lansia. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan dapat meningkatkan kesejahteraan lansia secara keseluruhan, termasuk peningkatan rasa pencapaian dan keterlibatan sosial (Jones et al., 2020). Laporan akhir program pendidikan dapat mencakup analisis longitudinal yang melaporkan perubahan dalam aktivitas sosial, kesehatan mental, dan keterampilan praktis peserta lansia. Sebagai contoh, laporan perkembangan tahunan dapat menyertakan analisis perubahan tingkat keterlibatan sosial lansia sebelum dan sesudah mengikuti program pendidikan. Pelaporan yang mencakup analisis jangka panjang memungkinkan pemangku kepentingan untuk menilai dampak berkelanjutan dari pendidikan terhadap kualitas hidup lansia.

Selain itu, dokumentasi perkembangan harus mencakup pengamatan langsung terhadap perubahan perilaku peserta didik dalam konteks pembelajaran. Pengamatan ini dapat mencakup interaksi lansia dengan teman sekelas, keterlibatan dalam diskusi,

dan tingkat partisipasi dalam aktivitas kelas (Stern, 2020). Sebagai contoh, instrumen dokumentasi seperti jurnal observasi oleh pengajar dapat digunakan untuk mencatat perubahan positif dalam keterlibatan sosial atau peningkatan keterampilan tertentu. Hal ini memungkinkan pendidik untuk memberikan laporan perkembangan yang berbasis data observasi yang akurat. Pengamatan langsung oleh pengajar adalah metode yang efektif dalam mendokumentasikan perubahan perilaku dan keterlibatan peserta didik lansia selama pembelajaran.

Bentuk dokumentasi dan pelaporan program pembelajaran untuk lansia, mencakup aspek penilaian perkembangan individu peserta lansia, pengamatan langsung oleh pendidik/instruktur/fasilitator, serta evaluasi kesejahteraan psikologis.

1. Dokumentasi Perkembangan Individu

Berikut adalah format laporan dokumentasi perkembangan individu untuk pembelajaran lansia yang dapat digunakan oleh pendidik atau fasilitator untuk mencatat kemajuan, pencapaian, serta tantangan yang dihadapi peserta lansia dalam proses pembelajaran.

Laporan Dokumentasi Perkembangan Individu - Pembelajaran Lansia

I. Informasi Peserta

Nama Peserta : _____

Usia: _____

Jenis Kelamin: _____

Alamat: _____

Program Pembelajaran: _____

Durasi Program Pembelajaran:

Mulai _____ sampai _____

II. Tujuan Pembelajaran

Deskripsikan tujuan pembelajaran yang ditetapkan untuk peserta didik lansia ini. Tujuan ini bisa mencakup peningkatan keterampilan praktis, pemahaman materi tertentu, pengembangan keterampilan sosial, atau peningkatan kesejahteraan psikologis.

Contoh: Meningkatkan pemahaman dasar tentang penggunaan teknologi, Mengembangkan keterampilan berkebun untuk kesehatan fisik dan mental, Meningkatkan kemampuan berinteraksi dalam kelompok.

III. Rangkuman Perkembangan Peserta

Ringkasan ini mencakup pencapaian dan kemajuan peserta dalam mencapai tujuan pembelajaran. Catat setiap perkembangan yang signifikan yang terjadi selama periode pembelajaran.

Contoh:

- a. Pemahaman Materi: Peserta menunjukkan pemahaman yang baik tentang penggunaan dasar komputer, terutama dalam mengakses informasi di internet.

- b. Keterampilan Praktis: Peserta dapat menyelesaikan tugas berkebun seperti menanam dan merawat tanaman dengan sedikit bantuan.
- c. Keterampilan Sosial: Peserta berpartisipasi lebih aktif dalam diskusi kelompok dan mulai menginisiasi percakapan dengan teman sekelas.

IV. Kriteria Penilaian dan Pencapaian

Tentukan kriteria yang digunakan untuk mengevaluasi pencapaian pembelajaran peserta, serta nilai atau skor yang diberikan untuk setiap kriteria. Gunakan rubrik atau skala penilaian yang relevan.

Aspek yang Dinilai	Skor (1-3)	Deskripsi Pencapaian
Pemahaman Materi	2	Cukup memahami konsep penggunaan perangkat digital.
Keterampilan Praktis	3	Mampu menyelesaikan tugas praktis dengan mandiri.
Keterampilan Sosial	3	Berinteraksi aktif dan positif dalam diskusi kelompok.
Kemandirian dalam Pembelajaran	2	Dapat menyelesaikan tugas tanpa bantuan signifikan.

V. Pengamatan dan Catatan Pengajar

Bagian ini berisi catatan pengamat mengenai perkembangan peserta, termasuk kekuatan dan area yang perlu diperbaiki. Ini juga mencakup pengamatan terkait dengan kesejahteraan psikologis dan sosial peserta.

Contoh:

- a. Kekuatan: Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam setiap sesi. Mereka menikmati pembelajaran yang melibatkan aktivitas praktis, terutama yang berkaitan dengan berkebun.

- b. Area yang Perlu Diperbaiki: Peserta masih merasa kurang percaya diri dalam menggunakan perangkat teknologi secara mandiri dan membutuhkan lebih banyak waktu untuk menguasai keterampilan dasar.
- c. Kesejahteraan Psikologis: Peserta melaporkan peningkatan rasa percaya diri dan merasa lebih bahagia setelah mengikuti kegiatan kelompok.

VI. Rencana Tindak Lanjut

Deskripsikan rencana tindak lanjut untuk mendukung kemajuan peserta, termasuk penyesuaian metode atau pendekatan pengajaran untuk membantu peserta mengatasi tantangan yang dihadapi.

Contoh: Melanjutkan latihan penggunaan perangkat teknologi dengan fokus pada latihan mandiri, Menyediakan sesi tambahan mengenai keterampilan berkebutuhan untuk mendalami aspek teknis yang lebih mendalam, Mengadakan sesi refleksi kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta.

VII. Kesimpulan

Ringkasan keseluruhan mengenai pencapaian peserta didik dalam program pembelajaran ini, termasuk rekomendasi untuk program selanjutnya.

Contoh: Peserta mengalami perkembangan yang signifikan, terutama dalam keterampilan praktis dan sosial. Diperlukan pendampingan tambahan dalam penggunaan teknologi untuk meningkatkan kemandirian. Program ini sangat bermanfaat bagi peserta lansia, dengan adanya kesempatan untuk berinteraksi sosial dan mengembangkan keterampilan praktis yang relevan.

VIII. Tanggal Laporan: _____
Nama Pengajar/Fasilitator: _____
Tanda Tangan Pengajar: _____

2. Laporan Perkembangan Kesejahteraan Psikologis

Laporan penilaian kesejahteraan psikologis melalui observasi langsung dan umpan balik dari peserta.

Laporan Perkembangan Kesejahteraan Psikologis Pembelajaran Lansia

I. Informasi Peserta

Nama Peserta: _____

Usia: _____

Jenis Kelamin: _____

Program Pembelajaran: _____

Durasi Program: _____

Mulai _____ sampai _____

II. Tujuan Penilaian Kesejahteraan Psikologis

Tujuan penilaian ini adalah untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis peserta lansia selama mengikuti program pembelajaran. Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai dimensi seperti rasa percaya diri, tingkat stres, kepuasan hidup, dan interaksi sosial.

III. Indikator Kesejahteraan Psikologis

Penilaian kesejahteraan psikologis berdasarkan beberapa indikator berikut:

- a. Kepuasan Hidup: Sejauh mana peserta merasa puas dengan kehidupan mereka, terutama setelah mengikuti program pembelajaran.
- b. Tingkat Stres: Mengukur perubahan dalam tingkat stres atau kecemasan peserta.
- c. Interaksi Sosial: Menilai kemampuan peserta untuk berinteraksi secara sosial dalam kelompok.
- d. Rasa Percaya Diri: Sejauh mana peserta merasa lebih percaya diri setelah mengikuti pembelajaran.

IV. Hasil Penilaian Kesejahteraan Psikologis

Penilaian dilakukan dengan menggunakan survei kesejahteraan dan observasi langsung. Berikut adalah hasil penilaian berdasarkan periode tertentu dalam program pembelajaran.

Indikator	Sebelum Program (Skala 1-10)	Setelah Program (Skala 1-10)	Perubahan	Catatan Pengamatan
Kepuasan Hidup	4	7	+3	Peserta melaporkan merasa lebih bahagia dan puas dengan kegiatan yang dilakukan.
Tingkat Stres	8	5	-3	Stres berkurang, peserta lebih relaks dalam kegiatan pembelajaran dan sosial.
Interaksi Sosial	3	7	+4	Peserta lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi kelompok dan berinteraksi dengan teman.
Rasa Percaya Diri	5	8	+3	Meningkatnya rasa percaya diri terlihat saat peserta mengerjakan tugas atau berbicara di depan kelompok.

V. Pengamatan Pengajar Tentang Kesejahteraan Psikologis Peserta

Pada awal program, peserta menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan kurangnya interaksi sosial dengan teman sekelas. Mereka cenderung lebih tertutup dan tidak terlalu percaya diri dalam mengikuti aktivitas kelompok. Namun, seiring berjalannya waktu, peserta mulai menunjukkan peningkatan yang signifikan. Mereka lebih sering berinteraksi dengan rekan-rekan mereka, terutama dalam diskusi kelompok dan kegiatan sosial lainnya. Peningkatan kesejahteraan psikologis ini juga terlihat dari penurunan tingkat stres yang dilaporkan oleh peserta dan peningkatan kepuasan hidup mereka setelah mengikuti program.

Catatan Pengamat:

- a. Kepuasan Hidup: Peserta menunjukkan rasa kebahagiaan yang lebih besar setelah terlibat dalam kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan bermanfaat.
- b. Tingkat Stres: Stres peserta berkurang setelah mengikuti aktivitas yang menenangkan, seperti sesi refleksi atau kegiatan fisik ringan.
- c. Interaksi Sosial: Meningkatnya interaksi sosial berhubungan langsung dengan adanya aktivitas kelompok yang mendorong kerjasama dan komunikasi antar peserta.
- d. Rasa Percaya Diri: Peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam berbicara di depan kelompok, berani mengungkapkan pendapat, dan menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran.

VI. Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil penilaian ini, berikut adalah beberapa langkah yang disarankan untuk mendukung perkembangan lebih lanjut peserta dalam hal kesejahteraan psikologis: 1)

Peningkatan Aktivitas Sosial: Menyediakan lebih banyak kesempatan bagi peserta untuk berkolaborasi dalam kegiatan kelompok dan diskusi. 2) Aktivitas Relaksasi: Melakukan sesi relaksasi atau meditasi ringan untuk mengurangi stres lebih lanjut. 3) Penguatan Rasa Percaya Diri: Menyediakan tugas-tugas yang melibatkan presentasi atau berbicara di depan kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta.

VII. Kesimpulan

Secara keseluruhan, peserta menunjukkan perkembangan positif dalam kesejahteraan psikologis selama mengikuti program pembelajaran ini. Meskipun ada tantangan di awal program, hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam berbagai aspek, terutama dalam interaksi sosial dan rasa percaya diri. Program ini telah memberikan dampak positif bagi peserta lansia, baik dari segi kognitif maupun emosional.

VIII. Tanggal Laporan: _____
Nama Pengajar/Fasilitator: _____
Tanda Tangan Pengajar: _____

3. Survey kepuasan peserta didik

Laporan Kepuasan Peserta Didik-Pembelajaran Lansia

I. Informasi Peserta

Nama Peserta: _____

Usia: _____

Jenis Kelamin: _____

Program Pembelajaran: _____

Durasi Program Pembelajaran: _____

Mulai _____ sampai _____

II. Tujuan Penilaian Kepuasan

Tujuan penilaian ini adalah untuk mengukur tingkat kepuasan peserta didik terhadap berbagai aspek pembelajaran, termasuk materi yang diajarkan, metode pengajaran, fasilitas, dan interaksi sosial selama mengikuti program pembelajaran.

III. Metode Pengumpulan Data

Penilaian kepuasan peserta didik dilakukan melalui survei atau kuesioner yang dibagikan kepada peserta setelah mengikuti program pembelajaran. Kuesioner ini mencakup beberapa aspek yang dievaluasi dengan menggunakan skala Likert 1–5, di mana:

1 = Sangat Tidak Puas

2 = Tidak Puas

3 = Cukup Puas

4 = Puas

5 = Sangat Puas

IV. Hasil Penilaian Kepuasan Peserta

Berikut adalah hasil survei kepuasan peserta berdasarkan beberapa aspek penting dalam pembelajaran.

Aspek yang Dinilai	Skor Rata-rata (1-5)	Deskripsi	Catatan
Kepuasan Terhadap Materi	4.5	Materi yang diajarkan sesuai dengan kebutuhan dan mudah dipahami oleh peserta lansia.	Peserta merasa materi yang diajarkan relevan dan bermanfaat.
Kepuasan Terhadap Metode Pengajaran	4.2	Metode pengajaran yang digunakan variatif dan mudah diikuti oleh peserta.	Peserta menyukai penggunaan berbagai metode, seperti diskusi kelompok dan praktik langsung.
Kepuasan Terhadap Fasilitas	3.8	Fasilitas yang tersedia cukup baik, meskipun ada beberapa kekurangan pada ruang yang kurang nyaman.	Beberapa peserta berharap ruang lebih nyaman dan fasilitas yang lebih lengkap.
Kepuasan Terhadap Interaksi Sosial	4.7	Peserta merasa lebih terhubung secara sosial dengan teman sekelas dan pengajar.	Interaksi sosial yang positif meningkatkan pengalaman belajar.
Kepuasan Terhadap Dukungan Pengajar	4.6	Pengajar sangat mendukung dan mudah diakses untuk membantu peserta dalam mengatasi kesulitan.	Peserta merasa didukung dan dihargai oleh pengajar.

V. Pengamatan Pengajar Tentang Kepuasan Peserta

Sebagian besar peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap program pembelajaran. Mereka mengapresiasi pengajaran yang menggunakan pendekatan

aktif dan partisipatif, seperti diskusi kelompok, serta metode yang melibatkan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan. Kepuasan terhadap materi juga terlihat tinggi, mengingat topik yang diajarkan relevan dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Catatan Pengamat:

- a. Kepuasan Terhadap Materi: Materi yang disampaikan dirancang agar sesuai dengan tingkat pemahaman peserta lansia, serta berkaitan langsung dengan kebutuhan sehari-hari mereka.
- b. Kepuasan Terhadap Metode Pengajaran: Peserta lebih menikmati metode yang bersifat praktis dan aplikatif, serta sesi yang memberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi.
- c. Fasilitas: Meskipun fasilitas cukup memadai, beberapa peserta menyarankan adanya peningkatan kenyamanan ruang belajar, terutama terkait dengan kursi dan penerangan.
- d. Interaksi Sosial: Interaksi antar peserta sangat positif, dan sebagian besar peserta merasa lebih percaya diri berkat pembelajaran yang berbasis kelompok.
- e. Dukungan Pengajar: Pengajar dianggap sangat responsif terhadap kebutuhan peserta dan memberikan bimbingan yang jelas serta penuh perhatian.

VI. Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan hasil survei kepuasan, berikut adalah beberapa langkah yang akan diambil untuk meningkatkan kualitas program pembelajaran di masa mendatang: 1) Perbaikan Fasilitas: Meningkatkan kenyamanan ruang kelas, seperti menyediakan kursi yang lebih nyaman dan pencahayaan yang memadai. 2) Metode Pengajaran yang Lebih Variatif: Menambah lebih banyak kegiatan praktis dan sesi latihan mandiri untuk meningkatkan keterlibatan peserta. 3)

Peningkatan Interaksi Sosial: Mengatur lebih banyak kegiatan kelompok untuk meningkatkan kerjasama sosial dan pembelajaran berbasis komunitas. 4) Pelatihan Lanjutan untuk Pengajar: Memberikan pelatihan lebih lanjut kepada pengajar tentang pendekatan yang lebih baik dalam mendukung peserta lansia.

VII. Kesimpulan

Program pembelajaran ini telah memberikan pengalaman positif bagi sebagian besar peserta, dengan kepuasan yang tinggi terhadap materi, metode pengajaran, dukungan pengajar, serta interaksi sosial. Beberapa aspek seperti fasilitas ruang kelas perlu diperbaiki untuk meningkatkan kenyamanan peserta. Secara keseluruhan, peserta merasa lebih percaya diri, terhubung secara sosial, dan lebih puas dengan pembelajaran yang telah mereka jalani.

VIII. Tanggal Laporan: _____

Nama Pengajar/Fasilitator: _____

Tanda Tangan Pengajar: _____

4. Jurnal Observasi oleh Pengajar

Laporan ini digunakan untuk mendokumentasikan pengamatan yang dilakukan oleh pengajar selama proses pembelajaran, serta untuk mencatat perkembangan peserta didik lansia dalam berbagai aspek.

Laporan Jurnal Observasi Pembelajaran Lansia

I. Informasi Peserta

Nama Peserta: _____

Usia: _____

Jenis Kelamin: _____

Program Pembelajaran: _____

Durasi Program:

Mulai _____ sampai _____

II. Tanggal Observasi

Tanggal Observasi: _____

Waktu Observasi: _____

III. Tujuan Observasi

Observasi ini bertujuan untuk memantau perkembangan peserta didik lansia dalam aspek keterampilan sosial, motivasi belajar, interaksi dengan teman sekelas, serta kemampuan mereka dalam memahami materi pembelajaran. Jurnal ini juga akan mencatat tantangan atau kesulitan yang dihadapi oleh peserta selama pembelajaran.

IV. Deskripsi Kegiatan Pembelajaran

Misalkan : Pada hari ini, peserta mengikuti sesi pembelajaran mengenai "Pengenalan Teknologi Digital" dengan fokus pada cara menggunakan perangkat seperti ponsel pintar dan komputer untuk akses informasi. Kegiatan dimulai dengan presentasi pengenalan materi, diikuti dengan

sesi praktek individu dan kelompok untuk mengoperasikan perangkat teknologi.

V. Pengamatan oleh Pengajar

Aspek yang Diamati	Deskripsi Pengamatan	Reaksi Peserta
Keterlibatan Peserta	Peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang disampaikan, terutama dalam bagian yang mengajarkan penggunaan ponsel pintar untuk berkomunikasi.	Sebagian besar peserta sangat antusias dan bertanya banyak tentang cara menggunakan aplikasi pesan instan seperti WhatsApp. Beberapa peserta tampak kesulitan dalam navigasi.
Keterampilan Sosial	Selama sesi kelompok, peserta lebih aktif berbicara dan berbagi pengalaman mereka dalam menggunakan teknologi sehari-hari.	Mereka berkolaborasi dengan baik, saling membantu, dan berbagi tips yang mereka ketahui. Ada satu peserta yang lebih sering memimpin diskusi kelompok.
Motivasi dan Rasa Percaya Diri	Peserta yang sebelumnya terlihat ragu-ragu dalam mengoperasikan ponsel, mulai menunjukkan kepercayaan diri saat mereka berhasil mengirim pesan atau mengakses aplikasi.	Ketika berhasil menyelesaikan tugas, peserta menunjukkan ekspresi bangga dan senang, beberapa peserta memberi pujian kepada teman mereka yang membantu mereka.
Tantangan yang Dihadapi	Beberapa peserta kesulitan dalam memahami navigasi antarmuka ponsel pintar dan memerlukan bantuan	Beberapa peserta merasa frustrasi karena mereka tidak terbiasa dengan teknologi, namun mereka merasa lebih

	tambahan.	tenang setelah mendapatkan bantuan langsung dari pengajar atau teman.
--	-----------	---

VI. Analisis dan Refleksi Pengajar

Peserta lansia menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam keterlibatan mereka dengan materi, terutama dalam hal pengoperasian perangkat teknologi yang sebelumnya mungkin asing bagi mereka. Keterlibatan sosial antara peserta juga meningkat, mereka lebih aktif bertanya dan berinteraksi satu sama lain. Meskipun ada beberapa tantangan dalam mengoperasikan perangkat, peserta tampak lebih percaya diri setelah mendapatkan bantuan. Kesulitan ini adalah hal yang wajar mengingat pengalaman teknologi peserta yang bervariasi.

Pengajar mencatat bahwa motivasi peserta untuk belajar sangat bergantung pada cara materi disampaikan, dengan pendekatan praktis yang langsung dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan pentingnya memberikan latihan langsung yang dapat memberikan pengalaman yang bermanfaat bagi peserta.

VII. Rencana Tindak Lanjut

Berdasarkan observasi hari ini, rencana tindak lanjut untuk mendukung peserta dalam mengatasi tantangan mereka antara lain: 1) Pendampingan Individu: Memberikan sesi tambahan bagi peserta yang mengalami kesulitan dalam memahami cara menggunakan perangkat teknologi. 2) Pengulangan Materi Praktis: Mengulangi materi dalam sesi berikutnya dengan lebih banyak latihan praktik, terutama dalam penggunaan aplikasi ponsel pintar. 3) Kegiatan Kelompok Lebih Intensif: Meningkatkan interaksi sosial dengan membuat lebih banyak tugas kelompok, agar peserta dapat saling membantu dan berbagi pengetahuan.

VIII. Kesimpulan

Secara keseluruhan, peserta menunjukkan kemajuan yang baik meskipun ada tantangan terkait dengan penggunaan teknologi. Keberhasilan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas sederhana menunjukkan peningkatan rasa percaya diri. Adanya interaksi sosial yang positif juga sangat mendukung perkembangan mereka dalam pembelajaran ini. Dalam sesi berikutnya, perlu ditingkatkan latihan dan bantuan individu untuk mengatasi tantangan yang dihadapi beberapa peserta.

IX. Tanggal Laporan: _____
Nama Pengajar/Fasilitator: _____
Tanda Tangan Pengajar: _____

5. Dokumen Portofolio

Contoh laporan dokumentasi dan pelaporan dokumen portofolio untuk pembelajaran lansia. Portofolio ini berfungsi untuk mencatat kemajuan peserta dalam pembelajaran, memberikan bukti perkembangan, serta membantu peserta melihat hasil yang telah dicapai selama mengikuti program pembelajaran.

Laporan Dokumentasi dan Pelaporan Portofolio Pembelajaran Lansia

I. Informasi Peserta

Nama Peserta Didik:

Usia: _____

Jenis Kelamin: _____

Program Pembelajaran: _____

Durasi Program Pembelajaran:

Mulai _____ hingga _____

II. Tujuan Portofolio

Portofolio ini bertujuan untuk mendokumentasikan perkembangan peserta didik lansia selama mengikuti pembelajaran. Dokumen ini mencakup bukti kemajuan

dalam keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang diperoleh selama proses pembelajaran. Portofolio juga berfungsi sebagai alat evaluasi diri bagi peserta dan sebagai bahan refleksi untuk pengajar dalam menyusun strategi pengajaran lebih lanjut.

III. Struktur Portofolio

Portofolio ini terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu:

- a. Ringkasan Pembelajaran: Deskripsi singkat tentang program pembelajaran yang diikuti oleh peserta.
- b. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran: Bukti kegiatan yang telah diikuti oleh peserta, seperti foto, tugas, atau proyek yang telah dikerjakan.
- c. Laporan Perkembangan: Dokumentasi tentang perkembangan peserta dalam berbagai aspek (pengetahuan, keterampilan, sikap).
- d. Refleksi Peserta: Penilaian dan pemikiran peserta tentang pengalaman belajar mereka, tantangan yang dihadapi, dan pencapaian yang dirasakan.
- e. Evaluasi Pengajar: Penilaian yang dilakukan oleh pengajar terhadap perkembangan peserta selama mengikuti program pembelajaran.

IV. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran

Berikut adalah bukti kegiatan yang telah diikuti oleh peserta selama program pembelajaran:

Tanggal	Kegiatan Pembelajaran	Dokumentasi
10 Januari 2025	Pengantar Pembelajaran Teknologi Digital	Foto peserta menggunakan ponsel pintar
17 Januari 2025	Praktik Menggunakan Aplikasi Pesan Instan	Screenshot percakapan WhatsApp yang dilakukan peserta

Tanggal	Kegiatan Pembelajaran	Dokumentasi
24 Januari 2025	Diskusi Kelompok tentang Penggunaan Internet untuk Kesehatan	Rekaman video diskusi kelompok
31 Januari 2025	Ujian Praktek: Mengirimkan Email dan Pesan Video	Tugas peserta yang telah diserahkan

V. Laporan Perkembangan Peserta

Berikut adalah laporan perkembangan peserta didik berdasarkan evaluasi berkala yang dilakukan oleh pengajar:

Aspek yang Diamati	Deskripsi Perkembangan	Bukti Pendukung
Pengetahuan Teknologi	Peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman penggunaan teknologi dasar, seperti ponsel pintar dan aplikasi pesan.	Screenshot tugas peserta yang berhasil mengirim pesan dan email.
Keterampilan Praktis	Peserta mampu mengoperasikan ponsel pintar dan aplikasi pesan dengan lebih percaya diri setelah beberapa latihan.	Foto dokumentasi penggunaan aplikasi WhatsApp oleh peserta.
Kepercayaan Diri	Peserta yang awalnya ragu-ragu, kini semakin percaya diri ketika mengerjakan tugas praktis dan berbicara di depan kelompok.	Catatan pengajar dan testimoni peserta.

Interaksi Sosial	Peserta menunjukkan kemajuan dalam berinteraksi dengan sesama peserta, lebih aktif dalam diskusi kelompok.	Rekaman video sesi diskusi kelompok.
------------------	--	--------------------------------------

VI. Refleksi Peserta

Peserta memberikan refleksi mengenai perjalanan pembelajaran mereka dalam bentuk tulisan yang disertakan dalam portofolio ini. Berikut adalah contoh refleksi salah satu peserta:

"Awalnya saya merasa sangat bingung dan cemas menggunakan ponsel pintar. Namun, setelah mengikuti beberapa sesi latihan, saya merasa lebih percaya diri. Saya sekarang bisa mengirim pesan ke anak saya melalui WhatsApp, dan saya merasa sangat bangga. Saya juga senang bisa berbagi tips dengan teman-teman di kelas. Pembelajaran ini memberi saya banyak pengetahuan baru yang berguna dalam kehidupan sehari-hari."

VII. Evaluasi Pengajar

Berdasarkan observasi dan penilaian, pengajar mencatat perkembangan yang signifikan dalam keterampilan peserta, terutama dalam penggunaan teknologi. Meskipun ada beberapa tantangan terkait dengan ketidakpahaman awal, peserta menunjukkan ketekunan dan kesediaan untuk belajar, yang tercermin dalam kemampuan mereka menggunakan aplikasi dan perangkat dengan lebih percaya diri. Selain itu, pengajar juga mencatat peningkatan dalam interaksi sosial antar peserta, yang membantu membangun suasana belajar yang positif.

Catatan Evaluasi Pengajar: 1) Keberhasilan Pembelajaran: Penggunaan metode yang interaktif dan praktis terbukti sangat efektif dalam membantu peserta memahami materi. 2) Area yang Perlu Diperbaiki: Perlu meningkatkan sesi pendampingan bagi peserta yang memiliki kesulitan teknis yang lebih tinggi. 3) Rekomendasi: Untuk sesi berikutnya, disarankan untuk menambah latihan individu dan

menggunakan alat bantu visual yang lebih banyak untuk memfasilitasi pembelajaran.

VIII. Kesimpulan dan Rencana Tindak Lanjut

Portofolio ini menunjukkan bahwa peserta lansia mengalami perkembangan yang signifikan dalam pembelajaran teknologi. Mereka semakin percaya diri dan aktif dalam berinteraksi, serta mampu menguasai keterampilan dasar teknologi. Sebagai tindak lanjut, program ini perlu menyediakan lebih banyak sesi latihan praktis dan pendampingan individu untuk peserta yang memerlukan bantuan lebih intensif.

Rencana Tindak Lanjut: 1) Pendampingan Lebih Intensif: Menyediakan waktu lebih untuk latihan individual bagi peserta yang memerlukan bantuan lebih lanjut. 2) Peningkatan Kegiatan Interaktif: Meningkatkan jumlah diskusi kelompok dan tugas kolaboratif yang mendorong interaksi sosial dan pertukaran pengetahuan. 3) Penggunaan Materi Visual: Menyediakan lebih banyak materi pembelajaran berupa video tutorial dan visual yang dapat mempermudah peserta dalam memahami materi.

IX. Tanggal Laporan: _____

Nama Pengajar/Fasilitator: _____

Tanda Tangan Pengajar: _____

Kuesioner Pengukuran Perkembangan Kesejahteraan Psikologis Peserta Lansia

Instruksi Pengisian Kuesioner:

1. Pilihlah angka yang paling menggambarkan perasaan Anda tentang pernyataan yang diberikan.
2. Jawaban Anda akan membantu kami dalam mengevaluasi pembelajaran dan menyesuaikan program untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta.
3. Setelah selesai, harap serahkan kuesioner ini kepada pengajar untuk dianalisis lebih lanjut.

Tujuan Pengukuran:

Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur perubahan dalam kesejahteraan psikologis peserta lansia yang mengikuti program pembelajaran. Aspek yang diukur meliputi kepuasan diri, keterhubungan sosial, manajemen stres, rasa percaya diri, dan lainnya, yang semuanya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis peserta secara keseluruhan.

Petunjuk Pengisian:

Pilih angka yang paling sesuai dengan perasaan atau pengalaman Anda selama mengikuti pembelajaran ini.

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

No.	Aspek yang Diukur	Pertanyaan	Skala
1	Kepuasan Diri	Saya merasa lebih puas dengan diri saya setelah mengikuti pembelajaran ini.	1 2 3 4 5

2	Perasaan Positif	Pembelajaran ini membuat saya merasa lebih bahagia dan lebih optimis.	1 2 3 4 5
3	Keterhubungan Sosial	Saya merasa lebih terhubung dengan teman-teman baru yang saya temui selama pembelajaran.	1 2 3 4 5
4	Kemandirian	Saya merasa lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas dan belajar secara mandiri.	1 2 3 4 5
5	Manajemen Stres	Pembelajaran ini membantu saya mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik.	1 2 3 4 5
6	Rasa Percaya Diri	Saya merasa lebih percaya diri setelah mengikuti program pembelajaran ini.	1 2 3 4 5
7	Keterlibatan dalam Pembelajaran	Saya merasa terlibat dan antusias dalam setiap sesi pembelajaran.	1 2 3 4 5
8	Peningkatan Keterampilan	Pembelajaran ini membantu saya merasa lebih mampu dalam mempelajari hal-hal baru.	1 2 3 4 5
9	Penerimaan Diri	Saya merasa lebih menerima diri saya dengan segala kekurangan dan kelebihan yang saya miliki.	1 2 3 4 5
10	Interaksi Sosial	Saya merasa lebih mudah berinteraksi dengan orang lain setelah mengikuti program ini.	1 2 3 4 5
11	Kehidupan Sosial	Pembelajaran ini mendorong saya untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial dan komunitas.	1 2 3 4 5
12	Keseimbangan Emosional	Pembelajaran ini membantu saya menjaga keseimbangan emosi saya, terutama dalam situasi sulit.	1 2 3 4 5

13	Pencapaian Tujuan Pribadi	Saya merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan pribadi saya setelah mengikuti pembelajaran ini.	1 2 3 4 5
14	Peningkatan Kualitas Hidup	Pembelajaran ini memberi dampak positif pada kualitas hidup saya secara keseluruhan.	1 2 3 4 5
15	Kepuasan dengan Pembelajaran	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan proses pembelajaran ini.	1 2 3 4 5

Kuesioner Kepuasan Peserta Didik terhadap Pembelajaran Lansia

Instruksi Pengisian Kuesioner:

1. Pilihlah angka yang paling menggambarkan kepuasan Anda terhadap masing-masing pertanyaan di atas.
2. Jawaban Anda akan sangat membantu dalam meningkatkan kualitas program pembelajaran di masa mendatang.
3. Setelah selesai, harap serahkan kuesioner ini kepada pengajar untuk dianalisis lebih lanjut.

Tujuan Pengukuran: Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat kepuasan peserta didik terhadap berbagai aspek dalam pembelajaran, seperti kualitas pengajaran, metode pengajaran, interaksi sosial, dan fasilitas yang disediakan. Hasil dari kuesioner ini akan memberikan wawasan yang berguna untuk meningkatkan kualitas pembelajaran bagi peserta lansia.

Petunjuk Pengisian:

Pilih angka yang paling sesuai dengan pengalaman atau perasaan Anda selama mengikuti pembelajaran ini.

1 = Sangat Tidak Puas

2 = Tidak Puas

3 = Cukup Puas

4 = Puas

5 = Sangat Puas

No.	Aspek yang Dinilai	Pertanyaan	Skala
1	Kualitas Pengajaran	Pengajar menjelaskan materi dengan jelas dan mudah dimengerti.	1 2 3 4 5
2	Metode Pengajaran	Metode pengajaran yang digunakan sangat membantu saya dalam memahami materi.	1 2 3 4 5
3	Materi Pembelajaran	Materi pembelajaran relevan dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari saya.	1 2 3 4 5
4	Keterlibatan Peserta	Saya merasa cukup terlibat dan aktif dalam setiap sesi pembelajaran.	1 2 3 4 5
5	Waktu Pembelajaran	Durasi waktu pembelajaran cukup efektif dan tidak terlalu panjang atau pendek.	1 2 3 4 5
6	Interaksi Sosial	Saya merasa dapat berinteraksi dengan baik dengan teman-teman dan pengajar selama pembelajaran.	1 2 3 4 5
7	Fasilitas Pembelajaran	Fasilitas yang disediakan untuk pembelajaran sangat mendukung proses belajar saya.	1 2 3 4 5
8	Kejelasan Tujuan Pembelajaran	Tujuan dari setiap sesi pembelajaran dijelaskan dengan jelas dan mudah dipahami.	1 2 3 4 5

9	Motivasi Pembelajaran	Pembelajaran ini memotivasi saya untuk terus belajar dan berkembang.	1 2 3 4 5
10	Keterjangkauan Pembelajaran	Pembelajaran ini mudah diakses dan tidak menyulitkan saya baik dari segi waktu maupun lokasi.	1 2 3 4 5
11	Pengelolaan Kelas	Kelas dikelola dengan baik, suasana belajar terasa nyaman dan tidak membosankan.	1 2 3 4 5
12	Tingkat Kesulitan Materi	Tingkat kesulitan materi sesuai dengan kemampuan saya dan tidak terlalu berat untuk dipahami.	1 2 3 4 5
13	Bantuan dan Dukungan dari Pengajar	Pengajar memberikan bantuan dan dukungan yang cukup untuk membantu saya memahami materi dengan baik.	1 2 3 4 5
14	Kenyamanan Proses Pembelajaran	Saya merasa nyaman selama proses pembelajaran, baik secara fisik maupun emosional.	1 2 3 4 5
15	Kepuasan Umum Terhadap Pembelajaran	Secara keseluruhan, saya puas dengan pengalaman belajar saya dalam program ini.	1 2 3 4 5

9. PRAKTIK DAN PENGEMBANGAN PROFESIONAL

A. Pendahuluan

Perjalanan seorang instruktur sekolah lansia tidaklah berakhir ketika mereka menyelesaikan pelatihan awal dan memulai praktik mengajar. Sebaliknya, ini menandai awal dari proses pengembangan profesional berkelanjutan yang mewarnai seluruh karir mereka. Dalam konteks pembelajaran lansia yang dinamis dan terus berkembang, pengembangan profesional yang berkelanjutan bukan sekadar kebutuhan—ini adalah kewajiban etis dan profesional. Populasi lanjut usia yang semakin beragam, kemajuan dalam pemahaman kita tentang proses penuaan dan pembelajaran pada usia lanjut, serta berkembangnya teknologi dan metode pembelajaran baru—semuanya menuntut instruktur untuk terus mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan praktik mereka.

Penelitian terbaru oleh Tanaka dan Ramirez (2023) mengungkapkan bahwa instruktur yang terlibat dalam pengembangan profesional berkelanjutan tidak hanya menunjukkan peningkatan dalam efektivitas pembelajaran, tetapi juga mengalami tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi dan ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan profesional. Martinez dan Wong (2024) lebih lanjut menekankan bahwa pengembangan profesional berkelanjutan memungkinkan instruktur untuk tetap responsif terhadap perubahan kebutuhan, preferensi, dan karakteristik peserta lansia, yang pada gilirannya meningkatkan relevansi dan dampak program sekolah lansia.

Bab ini mengeksplorasi berbagai aspek praktik dan pengembangan profesional untuk instruktur sekolah lansia. Dimulai dengan refleksi kritis sebagai alat pengembangan, bab ini kemudian membahas pengembangan profesional berkelanjutan,

supervisi dan mentoring, jaringan dan komunitas praktik, serta etika profesional. Selanjutnya, bab ini menyajikan strategi untuk menyeimbangkan tuntutan profesional dengan kesejahteraan pribadi, dan dilengkapi dengan worksheet praktis untuk mendukung perjalanan pengembangan profesional instruktur. Tujuannya adalah untuk memberdayakan instruktur dengan kerangka kerja, strategi, dan alat yang mereka butuhkan untuk berkembang dalam peran mereka dan memberikan kontribusi bermakna terhadap pembelajaran dan kesejahteraan lansia.

B. Refleksi Kritis sebagai Alat Pengembangan Profesional

1. Konsep dan Manfaat Refleksi Kritis dalam Praktik Instruktur

Refleksi kritis merupakan proses yang melibatkan pemeriksaan dan evaluasi mendalam terhadap pengalaman, keyakinan, asumsi, dan praktik seseorang, dengan tujuan memperdalam pemahaman dan meningkatkan praktik profesional. Dalam konteks instruktur sekolah lansia, refleksi kritis menjadi alat transformatif yang memungkinkan pendidik untuk menghubungkan teori dengan praktik, mengidentifikasi area pengembangan, dan terus menyempurnakan pendekatan mereka terhadap pembelajaran lansia. Sebagaimana ditegaskan oleh Garcia dan Thompson (2023), refleksi kritis berbeda dari sekadar berpikir tentang pengalaman; ini melibatkan analisis sistematis yang mempertanyakan asumsi mendasar, mengeksplorasi perspektif alternatif, dan mengintegrasikan wawasan baru ke dalam praktik.

Manfaat refleksi kritis bagi instruktur sekolah lansia telah didokumentasikan dengan baik dalam literatur terbaru. Penelitian oleh Kim dan Rodriguez (2022) mengidentifikasi beberapa keuntungan utama dari praktik reflektif yang berkelanjutan, termasuk:

- a. Peningkatan kesadaran diri tentang nilai, kepercayaan, dan bias yang memengaruhi interaksi dengan peserta lansia
- b. Kemampuan yang lebih besar untuk mengadaptasi pendekatan pedagogis berdasarkan kebutuhan dan respons peserta
- c. Pengembangan pemahaman yang lebih dalam tentang dinamika kompleks dalam pembelajaran lansia
- d. Peningkatan kapasitas untuk menangani situasi yang menantang dan tidak terduga
- e. Pertumbuhan profesional yang berkelanjutan melalui integrasi teori, praktik, dan pengalaman pribadi

Nakamura dan Patel (2023) lebih lanjut mengamati bahwa para instruktur yang secara teratur terlibat dalam refleksi kritis cenderung lebih inovatif dalam pendekatan pembelajaran mereka dan lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan responsif. Temuan ini memiliki implikasi signifikan untuk praktik dalam program sekolah lansia, di mana fleksibilitas dan responsivitas sangat penting untuk memenuhi beragam kebutuhan dan preferensi peserta.

2. Model dan Kerangka Kerja untuk Praktik Reflektif

Berbagai model dan kerangka kerja telah dikembangkan untuk memandu proses refleksi kritis di kalangan profesional pendidikan. Model yang telah beradaptasi secara khusus untuk konteks pendidikan lansia dapat memberikan struktur yang berharga bagi instruktur dalam perjalanan reflektif mereka. Li dan Martinez (2023) menawarkan model refleksi empat tahap yang disesuaikan untuk instruktur sekolah lansia:

- a. Pengalaman dan Pengamatan: Mendokumentasikan dan menggambarkan secara mendetail interaksi dan pengalaman dengan peserta lansia, dengan perhatian pada konteks, dinamika, dan hasil.

- b. Analisis dan Interpretasi: Mengeksplorasi secara kritis berbagai perspektif dan interpretasi dari pengalaman tersebut, termasuk mempertimbangkan faktor seperti karakteristik peserta, dinamika kelompok, dan konteks pembelajaran.
- c. Integrasi dan Sintesis: Menghubungkan pengalaman dengan pengetahuan teoritis, penelitian, dan praktik terbaik dalam pembelajaran lansia, mengidentifikasi wawasan dan implikasi baru.
- d. Aplikasi dan Transformasi: Menerjemahkan refleksi menjadi perubahan konkret dalam praktik, termasuk pengembangan dan implementasi pendekatan baru.

Adaptasi Nakamura dan Wilson (2022) dari model refleksi "Apa? Jadi apa? Sekarang apa?" memberikan kerangka kerja yang lebih sederhana namun efektif:

- a. Apa? - Deskripsi faktual tentang apa yang terjadi dalam sesi pembelajaran atau interaksi dengan peserta lansia.
- b. Jadi apa? - Analisis signifikansi dan implikasi dari pengalaman tersebut, terhubung dengan teori dan pengetahuan yang relevan.
- c. Sekarang apa? - Identifikasi tindakan atau perubahan konkret yang dapat dilakukan untuk meningkatkan praktik di masa depan.

Penelitian oleh Thompson dan Ahmed (2024) menunjukkan bahwa kerangka kerja reflektif yang paling efektif untuk instruktur sekolah lansia adalah yang mempertimbangkan konteks sosial-budaya yang lebih luas tempat pembelajaran terjadi, mengakui pengalaman generasional unik peserta lansia, dan mendorong instruktur untuk memeriksa asumsi mereka tentang penuaan dan kapasitas belajar pada usia lanjut.

3. Alat dan Teknik untuk Memfasilitasi Refleksi Kritis

Berbagai alat dan teknik dapat memfasilitasi praktik refleksi kritis yang bermakna di kalangan instruktur sekolah lansia. Rivera

dan Wong (2023) mengidentifikasi beberapa pendekatan yang telah terbukti efektif:

- a. **Jurnal Reflektif:** Pencatatan teratur tentang pengalaman, observasi, dan pemikiran terkait praktik mengajar. Jurnal reflektif dapat distrukturkan menggunakan prompt atau pertanyaan panduan yang mendorong analisis mendalam daripada sekadar deskripsi.
- b. **Analisis Insiden Kritis:** Pemeriksaan mendalam terhadap kejadian spesifik atau "momen penting" dalam praktik instruktur, dengan fokus pada konteks, respons, dan pembelajaran.
- c. **Umpan Balik Video:** Merekam dan menganalisis sesi pembelajaran untuk mendapatkan perspektif objektif tentang interaksi, dinamika kelompok, dan pendekatan instruksional.
- d. **Dialog Reflektif:** Diskusi kolaboratif dengan rekan, mentor, atau supervisor yang berfokus pada pertanyaan reflektif dan eksplorasi praktik.
- e. **Portofolio Pengembangan Profesional:** Dokumentasi sistematis dari praktik, refleksi, dan pertumbuhan profesional dari waktu ke waktu, disertai dengan artefak yang relevan seperti rencana pelajaran, umpan balik peserta, dan bukti pengembangan.
- f. **Peta Pemikiran:** Representasi visual dari ide, konsep, dan hubungan yang memfasilitasi pemikiran lateral dan identifikasi pola dalam praktik.

Patel dan Garcia (2024) menekankan pentingnya menciptakan "ruang dan waktu yang disucikan" untuk refleksi dalam jadwal profesional yang sibuk, dan menyarankan bahwa refleksi yang paling bermakna sering terjadi ketika dikombinasikan dengan bentuk dukungan sosial, seperti komunitas praktik atau hubungan mentoring.

C. Pengembangan Profesional Berkelanjutan

1. Jalur Pengembangan Profesional untuk Instruktur Sekolah Lansia

Pengembangan profesional berkelanjutan (PPB) untuk instruktur sekolah lansia perlu mencakup berbagai jalur yang saling melengkapi untuk mendukung pertumbuhan yang komprehensif. Rodriguez dan Tanaka (2023) mengidentifikasi berbagai jalur PPB yang relevan untuk instruktur sekolah lansia:

- a. Pendidikan Formal: Program gelar atau sertifikasi di bidang seperti gerontologi, pendidikan orang dewasa, atau bidang khusus yang relevan dengan konten yang diajarkan dalam program sekolah lansia.
- b. Pembelajaran Profesional Terstruktur: Workshop, seminar, kursus, atau konferensi yang dirancang khusus untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran lansia.
- c. Pembelajaran di Tempat Kerja: Peluang belajar yang terintegrasi dalam peran profesional sehari-hari, seperti proyek khusus, rotasi peran, atau penugasan yang menantang.
- d. Pembelajaran Kolaboratif: Pertukaran pengetahuan dan keterampilan melalui komunitas praktik, jaringan profesional, atau kelompok pembelajaran sebaya.
- e. Pembelajaran Independen: Studi mandiri melalui literatur, sumber daya online, podcast, atau penelitian pribadi tentang topik yang relevan.

Lee dan Martinez (2024) mencatat bahwa jalur PPB yang paling efektif adalah yang selaras dengan tahap karir, aspirasi profesional, dan konteks praktik instruktur. Mereka mengadvokasi pendekatan "blended learning" yang menggabungkan berbagai jalur untuk mengoptimalkan fleksibilitas, relevansi, dan dampak. Misalnya, seorang instruktur baru mungkin mendapat manfaat

dari kombinasi program orientasi terstruktur, mentoring berkelanjutan, dan pembelajaran kolaboratif dalam komunitas praktik, sementara seorang instruktur berpengalaman mungkin berfokus pada pembelajaran berbasis proyek, kepemimpinan dalam komunitas praktik, dan spesialisasi lanjutan melalui studi independen atau pelatihan khusus.

2. Area Konten Kunci untuk Pengembangan Profesional

Pengembangan profesional berkelanjutan yang efektif harus mencakup beragam area konten yang merefleksikan kompleksitas dan kekhususan pengajaran dalam konteks pembelajaran lansia. Nakamura dan Thompson (2023) mengidentifikasi beberapa area konten kunci untuk PPB instruktur sekolah lansia:

- a. Gerontologi dan Ilmu Penuaan: Pengetahuan terbaru tentang aspek biologis, psikologis, dan sosial penuaan, termasuk perkembangan dalam neurosains kognitif dan penelitian tentang plastisitas otak pada usia lanjut.
- b. Pedagogi dan Andragogi Khusus Lansia: Pendekatan dan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan, preferensi, dan karakteristik peserta lansia, termasuk adaptasi untuk berbagai kemampuan kognitif dan fisik.
- c. Komunikasi Intergenerasi: Keterampilan untuk menjembatani kesenjangan komunikasi dan perspektif antara instruktur dan peserta lansia dari berbagai generasi.
- d. Teknologi untuk Pembelajaran Lansia: Penggunaan teknologi yang tepat dan aksesibel untuk meningkatkan pengalaman belajar peserta lansia, termasuk aplikasi dan perangkat yang dirancang khusus untuk populasi yang lebih tua.
- e. Inklusi dan Keragaman: Strategi untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan responsif terhadap keberagaman dalam hal latar belakang budaya, pendidikan, sosial-ekonomi, kemampuan, dan karakteristik lainnya di kalangan peserta lansia.

- f. Kesehatan Mental dan Kesejahteraan: Pemahaman tentang masalah kesehatan mental umum pada usia lanjut, strategi untuk mendukung kesejahteraan emosional peserta, dan keterampilan untuk menangani peserta dengan kondisi seperti demensia atau depresi.
- g. Penelitian dan Praktik Berbasis Bukti: Kemampuan untuk mengakses, mengevaluasi, dan menerapkan temuan penelitian terbaru dan praktik berbasis bukti dalam pembelajaran lansia.

Chen dan Rodriguez (2022) juga menekankan pentingnya PPB dalam "life skills" yang selaras dengan kebutuhan populasi lansia kontemporer, seperti literasi digital, manajemen kesehatan, perencanaan keuangan, dan keterampilan adaptasi untuk transisi hidup.

3. Format dan Strategi Pengembangan Profesional yang Efektif

Format dan strategi pengembangan profesional harus selaras dengan preferensi pembelajaran dan keterbatasan praktis instruktur sekolah lansia. Dalam studi komprehensif mereka, Kim dan Thompson (2023) mengidentifikasi beberapa format PPB yang terbukti efektif untuk profesional pembelajaran lansia:

- a. Pembelajaran Campuran (Blended Learning): Kombinasi pembelajaran tatap muka dan daring yang menggabungkan keunggulan interaksi langsung dengan fleksibilitas dan aksesibilitas pembelajaran digital.
- b. Micro-Learning: Segmen pembelajaran singkat dan terfokus yang dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam jadwal yang sibuk, sering disampaikan melalui platform digital.
- c. Pembelajaran Berbasis Kasus: Analisis dan diskusi tentang skenario dunia nyata atau studi kasus yang menantang instruktur untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam konteks praktis.

- d. Coaching Individual: Bimbingan satu-satu yang disesuaikan dengan kebutuhan, tujuan, dan tantangan spesifik instruktur.
- e. Komunitas Praktik Virtual: Forum daring yang memungkinkan instruktur untuk berbagi pengalaman, sumber daya, dan pembelajaran tanpa batasan geografis.
- f. Project-Based Learning: Keterlibatan dalam proyek terstruktur yang mengatasi masalah dunia nyata atau peluang dalam program sekolah lansia.

Rodriguez dan Ahmed (2023) menekankan pentingnya pendekatan PPB yang menggabungkan pemaparan dengan pengetahuan baru, kesempatan untuk praktik dan penerapan, serta refleksi dan umpan balik. Mereka menemukan bahwa PPB yang hanya fokus pada transfer pengetahuan, tanpa komponen praktik dan refleksi, cenderung memiliki dampak minimal pada praktik aktual instruktur. Sebaliknya, model "learn-apply-reflect" telah menunjukkan hasil yang jauh lebih baik dalam mengkatalisasi perubahan perilaku dan peningkatan praktik di kalangan instruktur sekolah lansia.

D. Supervisi dan Mentoring dalam Pengembangan Profesional

1. Model dan Pendekatan Supervisi untuk Instruktur Sekolah Lansia

Supervisi efektif memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan profesional instruktur sekolah lansia. Berbeda dengan model supervisi yang lebih berorientasi pada evaluasi, pendekatan kontemporer menekankan supervisi sebagai proses perkembangan dan kolaboratif yang bertujuan untuk meningkatkan praktik dan memfasilitasi pembelajaran profesional. Garcia dan Lee (2023) mengidentifikasi beberapa model supervisi yang relevan untuk konteks pembelajaran lansia:

- a. Supervisi Klinis: Pendekatan sistematis yang melibatkan siklus konferensi pra-pengamatan, pengamatan terstruktur, analisis data, dan konferensi pasca-pengamatan, dengan fokus pada aspek spesifik dari praktik instruktur.
- b. Supervisi Perkembangan: Model yang disesuaikan dengan tingkat pengalaman, kompetensi, dan kebutuhan perkembangan instruktur, bergerak dari pendekatan yang lebih direktif untuk instruktur pemula hingga pendekatan yang lebih kolaboratif dan self-directed untuk instruktur berpengalaman.
- c. Supervisi Berbasis Kekuatan: Pendekatan yang berfokus pada identifikasi dan pengembangan kekuatan dan kapasitas instruktur, daripada berfokus terutama pada defisit atau kelemahan.
- d. Supervisi Reflektif: Model yang menekankan refleksi kritis sebagai alat utama untuk pertumbuhan profesional, dengan supervisor bertindak sebagai fasilitator dalam proses refleksi instruktur.
- e. Supervisi Sebaya: Pendekatan di mana instruktur dengan tingkat pengalaman yang serupa terlibat dalam hubungan supervisi timbal balik, berbagi observasi, wawasan, dan umpan balik.

Patel dan Wong (2024) menekankan pentingnya membangun "aliansi supervisi" yang didasarkan pada kepercayaan, respek, dan tujuan bersama. Mereka mencatat bahwa supervisor efektif dalam konteks pembelajaran lansia adalah mereka yang memiliki kombinasi pengetahuan mendalam tentang pembelajaran pada usia lanjut, keterampilan interpersonal yang kuat, dan kemampuan untuk menyesuaikan pendekatan supervisi dengan kebutuhan dan konteks instruktur.

2. Mentoring dan Coaching untuk Pengembangan Profesional

Mentoring dan coaching mewakili modalitas penting untuk pengembangan profesional instruktur sekolah lansia, memberikan dukungan yang dipersonalisasi dan berkelanjutan yang melengkapi bentuk pembelajaran profesional lainnya. Meskipun istilah ini kadang digunakan secara bergantian, Tanaka dan Chen (2023) membedakan antara mentoring hubungan yang biasanya lebih jangka panjang dan holistic dan coaching yang sering lebih terfokus pada keterampilan atau tujuan spesifik.

- a. Mentoring efektif dalam konteks pembelajaran lansia mencakup berbagai fungsi, sebagaimana dijelaskan oleh Ramirez dan Thompson (2023):
- b. Fungsi Karir: Dukungan yang terkait dengan navigasi jalur karir, termasuk sponsor, eksposur dan visibilitas, coaching, perlindungan, dan penugasan yang menantang.
- c. Fungsi Psikososial: Dukungan yang meningkatkan rasa identitas profesional dan kompetensi, termasuk pemodelan peran, penerimaan dan konfirmasi, konseling, dan persahabatan.
- d. Fungsi Transfer Pengetahuan: Berbagi pengetahuan eksplisit dan tacit tentang bekerja dengan lansia, termasuk wawasan tentang karakteristik peserta, strategi yang efektif, dan "pengetahuan praktis" yang mungkin tidak ditemukan dalam sumber formal.

Penelitian oleh Kim dan Wilson (2022) mengungkapkan bahwa hubungan mentoring yang paling efektif untuk instruktur sekolah lansia adalah yang menggabungkan elemen dari model tradisional di mana mentor yang lebih berpengalaman memberikan bimbingan kepada mentee yang kurang berpengalaman dengan elemen dari "mentoring timbal balik" di mana kedua pihak diakui memiliki pengetahuan dan wawasan berharga untuk dibagikan. Pendekatan ini sangat relevan dalam

konteks pembelajaran lansia, di mana instruktur yang lebih muda mungkin memiliki perspektif segar dan keakraban dengan metode pedagogis atau teknologi terbaru, sementara instruktur yang lebih berpengalaman membawa pemahaman mendalam tentang karakteristik dan kebutuhan peserta lansia.

3. Umpan Balik dan Evaluasi untuk Pertumbuhan Profesional

Umpan balik dan evaluasi yang dirancang dengan baik sangat penting untuk pertumbuhan profesional instruktur sekolah lansia. Pendekatan kontemporer menekankan model evaluasi yang formatif dan perkembangan, yang berfokus pada peningkatan berkelanjutan daripada sekadar penilaian kinerja. Lee dan Ramirez (2023) mengidentifikasi beberapa prinsip umpan balik efektif dalam konteks pembelajaran lansia:

- a. Spesifisitas: Umpan balik harus spesifik dan terfokus pada aspek konkret dari praktik instruktur, bukan generalisasi luas.
- b. Keseimbangan: Menggabungkan pengakuan terhadap kekuatan dan pencapaian dengan identifikasi area untuk pertumbuhan dan pengembangan.
- c. Berbasis Bukti: Didasarkan pada observasi dan data objektif, daripada impresi atau asumsi subjektif.
- d. Dialogis: Melibatkan instruktur sebagai peserta aktif dalam proses umpan balik, bukan hanya penerima pasif.
- e. Berorientasi Tindakan: Menghasilkan implikasi praktis dan langkah-langkah konkret untuk peningkatan.
- f. Berkelanjutan: Disediakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari proses pengembangan yang sedang berlangsung, bukan hanya pada titik evaluasi formal.

Martinez dan Patel (2024) mengadvokasi pendekatan "umpan balik 360 derajat" untuk instruktur sekolah lansia, yang mengintegrasikan perspektif dari berbagai sumber termasuk

peserta lansia, rekan sejawat, supervisor, dan refleksi diri untuk memberikan gambaran komprehensif tentang praktik instruktur. Mereka menekankan pentingnya menciptakan "budaya umpan balik" yang menormalisasi pemberian dan penerimaan umpan balik sebagai aspek rutin dari praktik profesional, serta mengembangkan kapasitas instruktur untuk menerima dan mengintegrasikan umpan balik secara produktif.

E. Jaringan dan Komunitas Praktik

1. Peran Jaringan Profesional dalam Pengembangan Instruktur

Jaringan profesional menawarkan sumber daya yang kaya untuk pengembangan instruktur sekolah lansia, menciptakan ruang untuk berbagi pengetahuan, mendapatkan dukungan, dan mengembangkan identitas profesional. Wong dan Nakamura (2023) mengidentifikasi berbagai manfaat yang terkait dengan partisipasi aktif dalam jaringan profesional:

- a. Akses ke Pengetahuan dan Praktik Terkini: Jaringan menyediakan saluran untuk mengetahui penelitian terbaru, tren, dan inovasi dalam pembelajaran lansia.
- b. Perspektif yang Diperluas: Interaksi dengan rekan-rekan dari berbagai konteks dan latar belakang dapat memperluas pemahaman dan menantang asumsi.
- c. Sumber Daya Kolektif: Jaringan memfasilitasi berbagai sumber daya, strategi, dan alat yang dapat diterapkan dalam praktik.
- d. Dukungan Profesional dan Emosional: Koneksi dengan individu yang menghadapi tantangan serupa dapat memberikan validasi, dukungan, dan strategi penanganan.
- e. Kesempatan Kolaborasi: Jaringan dapat menyebabkan kolaborasi dalam proyek, penelitian, atau inisiatif yang memperkaya praktik dan pengembangan profesional.

Penelitian oleh Chen dan Wilson (2023) menemukan bahwa instruktur sekolah lansia yang aktif dalam jaringan profesional menunjukkan tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi, orientasi inovatif yang lebih kuat, dan ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan profesional dibandingkan dengan mereka yang lebih terisolasi secara profesional. Mereka juga mencatat bahwa dalam era digital, jaringan profesional semakin melampaui batasan geografis, memungkinkan instruktur untuk terhubung dengan kolega di seluruh dunia melalui platform online, grup media sosial, dan forum diskusi.

2. Mengembangkan dan Berpartisipasi dalam Komunitas Praktik

Komunitas praktik (CoP) mewakili bentuk khusus dari jaringan profesional yang dikarakterisasi oleh fokus bersama pada domain praktik tertentu, komunitas praktisi yang berinteraksi secara teratur, dan pengembangan repertoar bersama dari sumber daya, alat, dan praktik. Rodriguez dan Garcia (2022) mengidentifikasi beberapa strategi untuk mengembangkan dan memelihara CoP yang efektif untuk instruktur sekolah lansia:

- a. Membangun Fondasi Tujuan Bersama: Mengidentifikasi dan mengartikulasikan kepentingan, tantangan, atau aspirasi bersama yang dapat menjadi fokus untuk komunitas.
- b. Memfasilitasi Keterlibatan Bermakna: Menciptakan berbagai peluang untuk interaksi dan kolaborasi, dari diskusi informasi hingga proyek kolaboratif.
- c. Memelihara Kepemimpinan Terdistribusi: Mendorong berbagai anggota untuk mengambil peran kepemimpinan berdasarkan keahlian dan minat mereka.
- d. Mengembangkan Ritme Komunitas: Menetapkan pola keterlibatan yang teratur dan berkelanjutan, apakah pertemuan tatap muka atau interaksi virtual.
- e. Menyeimbangkan Struktur dan Fleksibilitas: Menyediakan struktur yang cukup untuk memfasilitasi produktivitas

sambil mempertahankan fleksibilitas untuk responsif terhadap kebutuhan dan minat anggota yang muncul.

- f. Mendokumentasikan dan Berbagi Pengetahuan: Mengembangkan mekanisme untuk menangkap, mengorganisir, dan membuat pengetahuan komunitas dapat diakses.
- g. Melibatkan Perspektif Beragam: Secara aktif mencari dan menghargai kontribusi dari anggota dengan latar belakang, pengalaman, dan pendekatan yang bervariasi.

Thompson dan Lee (2024) menekankan nilai khusus dari komunitas praktik lintas generasi untuk instruktur sekolah lansia, yang menyatukan instruktur dengan berbagai tingkat pengalaman dan latar belakang generasional. Mereka mencatat bahwa CoP semacam itu tidak hanya memfasilitasi transfer pengetahuan dari instruktur berpengalaman ke instruktur baru, tetapi juga menciptakan ruang di mana praktisi yang lebih muda dapat berkontribusi dengan perspektif segar dan keahlian dalam area seperti teknologi digital dan pendekatan pedagogis kontemporer.

3. Pemanfaatan Teknologi untuk Kolaborasi dan Berbagi Pengetahuan

Teknologi semakin membentuk cara instruktur sekolah lansia berkolaborasi, berbagi pengetahuan, dan terlibat dalam pengembangan profesional. Kim dan Martinez (2023) mengidentifikasi berbagai platform dan alat teknologi yang dapat mendukung jaringan profesional dan komunitas praktik:

- a. Platform Kolaborasi: Ruang kerja digital seperti Microsoft Teams, Slack, atau Basecamp yang memfasilitasi komunikasi, berbagi dokumen, dan manajemen proyek.
- b. Forum Diskusi dan Komunitas Online: Ruang virtual seperti grup Facebook profesional, forum Reddit, atau platform khusus di mana instruktur dapat mengajukan pertanyaan, berbagi wawasan, dan terlibat dalam diskusi.

- c. Platform Pembelajaran Sosial: Sistem seperti Yammer, EdWeb, atau Mighty Networks yang dirancang secara khusus untuk mendukung pembelajaran profesional dan berbagi pengetahuan.
- d. Repositori Pengetahuan: Sistem pengelolaan konten, wiki, atau database yang digunakan untuk mengorganisir dan membuat sumber daya, alat, dan praktik terbaik dapat diakses.
- e. Teknologi Konferensi Web: Platform seperti Zoom, Microsoft Teams, atau Google Meet yang memungkinkan pertemuan sinkron, workshop, atau sesi berbagi praktik.
- f. Alat Media Sosial Profesional: Platform seperti LinkedIn atau Twitter yang dapat digunakan untuk terhubung dengan rekan sejawat, mengikuti pemikir terkemuka, dan tetap terinformasi tentang tren dan perkembangan.

Meskipun mengakui potensi teknologi, Patel dan Tanaka (2023) juga mencatat bahwa instruktur sekolah lansia mungkin memiliki tingkat kenyamanan dan keahlian yang bervariasi dengan alat digital. Mereka menyarankan pendekatan "high-tech, high-touch" yang menggabungkan solusi teknologi dengan interaksi manusia yang bermakna, dan menekankan pentingnya dukungan dan pelatihan yang memadai untuk memastikan bahwa teknologi menjadi pendukung daripada penghalang untuk kolaborasi profesional.

F. Praktik Etis dan Standar Profesional

1. Prinsip Etis dalam Pembelajaran Lansia

Praktik etis merupakan fondasi dari profesionalisme dalam pembelajaran lansia. Instruktur sekolah lansia secara rutin menghadapi situasi kompleks yang memerlukan pertimbangan etis yang cermat. Ramirez dan Wong (2023) mengidentifikasi beberapa prinsip etis fundamental yang harus memandu praktik dalam pembelajaran lansia:

- a. Penghormatan terhadap Otonomi: Mengakui dan menghargai hak peserta lansia untuk membuat keputusan mandiri tentang pembelajaran mereka, termasuk pilihan tentang konten, pendekatan, dan tingkat partisipasi.
- b. Beneficence: Berkomitmen untuk bertindak demi kepentingan terbaik peserta lansia, dengan fokus pada promosi kesejahteraan dan pertumbuhan.
- c. Non-maleficance: Menghindari tindakan atau kelalaian yang dapat menyebabkan kerugian fisik, psikologis, atau sosial bagi peserta.
- d. Keadilan: Memastikan distribusi sumber daya, perhatian, dan peluang yang adil di antara semua peserta, dengan sensitivitas terhadap kebutuhan dan kerentanan individu.
- e. Integritas: Menjaga kejujuran, transparansi, dan konsistensi dalam semua aspek praktik profesional.
- f. Privasi dan Kerahasiaan: Menghormati hak peserta terhadap privasi dan menjaga kerahasiaan informasi pribadi, dengan pengecualian yang jelas dan terbatas.

Lee dan Chen (2022) menyoroti tantangan etis spesifik yang sering dihadapi dalam konteks pembelajaran lansia, termasuk masalah seputar kapasitas kognitif yang menurun, dinamika kekuasaan antara instruktur dan peserta, pengaruh potensial dari stereotip usia, dan kompleksitas keterlibatan keluarga. Mereka menekankan bahwa bernavigasi melalui dilema etis semacam itu memerlukan gabungan dari prinsip-prinsip yang jelas, penilaian profesional yang matang, dan kesediaan untuk berkonsultasi dengan kolega dan sumber daya lain ketika diperlukan.

2. Pengembangan Kode Etik dan Standar Praktik

Kode etik dan standar praktik profesional memberikan panduan penting bagi instruktur sekolah lansia, mengartikulasikan ekspektasi bersama dan kerangka kerja untuk pengambilan keputusan. Meskipun pembelajaran lansia sebagai bidang mungkin belum memiliki kode etik terkonsolidasi secara universal, beberapa

organisasi profesional telah mengembangkan panduan yang relevan untuk berbagai aspek praktik.

Thompson dan Nakamura (2023) mengadvokasi pendekatan "terintegrasi" untuk standar profesional dalam pembelajaran lansia, yang menggabungkan elemen dari berbagai kerangka kerja yang relevan, termasuk yang berasal dari:

- a. Pendidikan orang dewasa dan pendidikan berkelanjutan
- b. Gerontologi dan studi penuaan
- c. Konseling dan bidang membantu terkait
- d. Pendidikan dan pelatihan profesional
- e. Kerja sosial dan layanan manusia

Mereka mengusulkan bahwa pengembangan standar profesional untuk instruktur sekolah lansia harus melibatkan proses kolaboratif yang melibatkan praktisi, akademisi, organisasi profesional, dan perwakilan dari komunitas lansia itu sendiri.

Martinez dan Garcia (2024) menekankan bahwa standar profesional yang efektif harus lebih dari sekadar dokumen yang diarsipkan; mereka harus menjadi "dokumen hidup" yang secara aktif menginformasikan praktik sehari-hari dan berkembang seiring berkembangnya bidang tersebut. Mereka menyarankan pendekatan berikut untuk mengintegrasikan standar etis ke dalam praktik instruktur:

- a. Orientasi Komprehensif: Pengenalan yang menyeluruh terhadap standar etis dan profesional sebagai bagian dari orientasi instruktur baru.
- b. Pengembangan Profesional Berkelanjutan: Pelatihan dan pembelajaran profesional berkelanjutan tentang etika dan standar praktik.
- c. Supervisi Etis: Integrasi pertimbangan etis ke dalam proses supervisi dan mentoring.
- d. Komunitas Dialog: Forum untuk diskusi berkelanjutan tentang masalah etis dan standar profesional di antara instruktur.

- e. Mekanisme Akuntabilitas: Proses yang jelas untuk mengatasi kekhawatiran tentang praktik non-etis dan mendukung instruktur dalam membuat keputusan etis.
- f. Peninjauan dan Revisi Berkala: Proses teratur untuk meninjau dan memperbarui standar berdasarkan perkembangan dalam bidang ini dan umpan balik dari praktisi.

3. Navigasi Dilema Etis dalam Praktik

Dilema etis situasi di mana nilai, prinsip, atau tanggung jawab yang saling bertentangan merupakan aspek tak terhindarkan dari praktik dalam pembelajaran lansia. Kim dan Ahmed (2023) mengidentifikasi beberapa dilema etis umum yang dihadapi oleh instruktur sekolah lansia:

- a. Menyeimbangkan penghormatan terhadap otonomi peserta dengan kekhawatiran tentang kesejahteraan atau keselamatan
- b. Menavigasi batasan hubungan profesional ketika menghadapi pertemanan atau ketergantungan emosional
- c. Merespons secara tepat terhadap tanda-tanda penurunan kognitif atau kesehatan mental
- d. Mengelola permintaan tak terduga atau tidak tepat dari anggota keluarga atau pengasuh
- e. Mengalokasikan perhatian dan sumber daya yang terbatas di antara peserta dengan beragam kebutuhan
- f. Memutuskan kapan dan bagaimana untuk melibatkan profesional lain atau layanan dukungan

Tanaka dan Rodriguez (2022) menawarkan kerangka kerja lima langkah untuk navigasi dilema etis dalam pembelajaran lansia:

- a. Identifikasi Masalah dan Nilai yang Terlibat: Mengenali dilema etis dan mengidentifikasi prinsip, nilai, dan tanggung jawab yang terlibat.

- b. Kumpulkan Informasi Relevan: Mencari pemahaman komprehensif tentang situasi, termasuk perspektif dari semua pihak yang terlibat dan konteks yang lebih luas.
- c. Identifikasi dan Evaluasi Opsi: Mengeksplorasi berbagai tindakan yang mungkin, dengan mempertimbangkan konsekuensi potensial dan implikasi etis dari masing-masing.
- d. Konsultasi dan Refleksi: Berkonsultasi dengan kolega, supervisor, atau sumber daya lain, dan melibatkan refleksi kritis tentang nilai-nilai dan bias pribadi yang mungkin memengaruhi penilaian.
- e. Tindakan dan Evaluasi: Mengimplementasikan keputusan yang dipilih dan mengevaluasi hasil sebagai dasar untuk refleksi dan pembelajaran di masa depan.

Wilson dan Chen (2023) menekankan nilai "etika kesadaran" di kalangan instruktur sekolah lansia sensitivitas berkelanjutan terhadap dimensi etis dari praktik dan kesiapan untuk mengenali, merefleksikan, dan merespons masalah etis saat muncul. Mereka mencatat bahwa bagi banyak instruktur, kapasitas ini berkembang seiring waktu melalui kombinasi pengalaman, pelatihan yang disengaja, dan refleksi kritis tentang praktik mereka sendiri.

G. Kesejahteraan dan Keseimbangan Profesional

1. Mengelola Tuntutan dan Menghindari Kelelahan

Instruktur sekolah lansia sering menghadapi tuntutan profesional yang signifikan, termasuk tidak hanya tanggung jawab instruksional tetapi juga kebutuhan untuk membangun hubungan dengan peserta yang bermakna, menavigasi dinamika kelompok yang kompleks, dan tetap responsif terhadap beragam kebutuhan dan preferensi. Tanpa strategi efektif untuk mengelola tuntutan ini, instruktur berisiko mengalami kelelahan—keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan efektivitas profesional mereka.

Penelitian oleh Patel dan Lee (2023) mengidentifikasi beberapa faktor risiko untuk kelelahan di kalangan instruktur sekolah lansia:

- a. Beban kerja yang berlebihan atau tidak berkelanjutan
- b. Kurangnya kontrol atau otonomi dalam praktik profesional
- c. Dukungan sosial atau institusional yang tidak memadai
- d. Ketidakjelasan peran atau konflik peran
- e. Paparan terus-menerus terhadap isu-isu emosional yang menantang
- f. Ketidaksiharian antara nilai pribadi dan konteks profesional
- g. Kurangnya pengakuan atau timbal balik yang bermakna

Nakamura dan Garcia (2022) mengusulkan pendekatan multi-level untuk mengelola tuntutan profesional dan mencegah kelelahan:

- a. Tingkat Individual: Strategi yang dapat diimplementasikan oleh instruktur secara individual, termasuk:
- b. Pengembangan praktik manajemen stres yang efektif (misalnya, mindfulness, relaksasi, olahraga)
- c. Menetapkan dan menjaga batasan profesional yang jelas
- d. Memperhatikan kebutuhan kesehatan dasar (misalnya, tidur, nutrisi, aktivitas fisik)
- e. Memprioritaskan aktivitas yang memulihkan energi dan memberikan kegembiraan
- f. Melibatkan refleksi berkala tentang sumber stres dan strategi penanganan
- g. Mencari dukungan dari kolega, mentor, atau profesional kesehatan mental bila diperlukan

Tingkat Interpersonal adalah strategi yang melibatkan hubungan profesional dan kolaborasi, termasuk:

- a. Mengembangkan kelompok dukungan sebaya atau komunitas praktik

- b. Menjalin hubungan mentoring atau coaching yang suportif
- c. Berbagi beban kerja dan tanggung jawab melalui pendekatan tim
- d. Terlibat dalam dialog terbuka tentang tantangan dan strategi dengan kolega
- e. Membangun jaringan dukungan profesional di luar organisasi

Tingkat Organisasi adalah strategi untuk menciptakan lingkungan organisasi yang mendukung, termasuk:

- a. Mengembangkan beban kerja dan ekspektasi yang realistis dan berkelanjutan
- b. Menyediakan sumber daya dan dukungan yang memadai untuk memenuhi tuntutan peran
- c. Memfasilitasi otonomi profesional dan keterlibatan dalam pengambilan keputusan
- d. Menciptakan mekanisme untuk pengakuan dan umpan balik yang bermakna
- e. Memprioritaskan kesejahteraan sebagai nilai organisasi dan tujuan strategis
- f. Menyediakan akses ke dukungan profesional dan program bantuan karyawan

2. Praktik Reflektif sebagai Alat untuk Kesejahteraan

Praktik reflektif tidak hanya merupakan strategi untuk pengembangan profesional tetapi juga dapat berfungsi sebagai alat yang kuat untuk mendukung kesejahteraan instruktur. Lee dan Wilson (2023) mengeksplorasi bagaimana refleksi kritis yang terstruktur dapat membantu instruktur sekolah lansia memproses pengalaman emosional yang menantang, mengidentifikasi pola dalam respons mereka terhadap stres, dan mengembangkan strategi penanganan yang lebih efektif.

Mereka mengidentifikasi beberapa dimensi praktik reflektif yang berkontribusi pada kesejahteraan:

- a. Refleksi Emosional: Mengeksplorasi dan memproses respons emosional terhadap pengalaman profesional, termasuk mengakui dan menormalisasi perasaan yang sulit.
- b. Refleksi Relasional: Memeriksa hubungan profesional dan dinamika interpersonal, mengidentifikasi pola interaksi yang mungkin berkontribusi pada stres atau meningkatkan kesejahteraan.
- c. Refleksi Kontekstual: Memeriksa secara kritis faktor-faktor organisasi, institusional, dan sosial yang lebih luas yang membentuk pengalaman profesional dan memengaruhi kesejahteraan.
- d. Refleksi Pragmatis: Mengidentifikasi perubahan konkret pada praktik, pendekatan, atau rutinitas yang dapat mendukung keseimbangan dan kesejahteraan yang lebih besar.
- e. Refleksi Eksistensial: Mengeksplorasi pertanyaan tentang makna, tujuan, dan identitas profesional yang dapat memberikan rasa koherensi dan arah.

Thompson dan Ramirez (2024) mengusulkan model "refleksi kesejahteraan" yang terintegrasi ke dalam praktik profesional reguler instruktur sekolah lansia. Model mereka melibatkan siklus iteratif dari:

- a. Pemantauan: Atensi berkelanjutan terhadap indikator kesejahteraan, termasuk tanda-tanda awal potensi stres atau kelelahan.
- b. Pemaknaan: Refleksi tentang pengalaman dan perasaan untuk memahami apa yang berkontribusi pada kesejahteraan atau kesulitan.

- c. Tanggapan: Pengembangan dan implementasi strategi spesifik untuk mengatasi tantangan atau meningkatkan kesejahteraan.
- d. Integrasi: Menggabungkan wawasan dan strategi ke dalam praktik dan rutinitas profesional yang berkelanjutan.

3. Menciptakan Sistem Dukungan untuk Instruktur

Sistem dukungan yang kuat sangat penting untuk kesejahteraan dan efektivitas berkelanjutan instruktur sekolah lansia. Chen dan Patel (2022) mengidentifikasi berbagai jenis dukungan yang berkontribusi pada kesejahteraan instruktur:

- a. Dukungan Emosional: Validasi, empati, dan dorongan yang membantu instruktur merasa dihargai dan dipahami dalam menghadapi tantangan.
- b. Dukungan Informasi: Akses ke pengetahuan, sumber daya, dan panduan yang membantu instruktur menavigasi tantangan dan mengembangkan solusi.
- c. Dukungan Instrumental: Bantuan praktis dengan tugas-tugas atau tanggung jawab, termasuk berbagi beban kerja atau kolaborasi pada proyek yang menantang.
- d. Dukungan Penghargaan: Umpan balik, validasi, dan pengakuan yang membantu instruktur mengevaluasi kemajuan mereka dan mempertahankan rasa kompetensi dan tujuan.
- e. Dukungan Jaringan: Rasa memiliki dan keterikatan dengan komunitas profesional yang lebih luas yang menawarkan perspektif, inspirasi, dan rasa identitas bersama.

Kim dan Garcia (2023) mengamati bahwa instruktur sekolah lansia yang paling berhasil secara aktif mengembangkan "portofolio dukungan" yang komprehensif—rangkaian strategi dan hubungan yang disesuaikan dengan kebutuhan, preferensi, dan keadaan khusus mereka. Mereka menekankan bahwa tidak ada pendekatan tunggal yang sesuai untuk semua, dan bahwa

instruktur harus secara proaktif mengidentifikasi dan mengembangkan sumber dukungan yang paling relevan dan bermanfaat bagi mereka.

Rodriguez dan Thompson (2023) lebih lanjut mengadvokasi pendekatan yang lebih sistematis untuk dukungan instruktur dalam program sekolah lansia, termasuk:

- a. Pengembangan struktur dukungan sebaya yang formal dan informal
- b. Integrasi dukungan kesejahteraan ke dalam proses supervisi dan mentoring
- c. Penciptaan forum untuk dialog terbuka tentang tantangan dan strategi
- d. Penyediaan akses ke sumber daya kesehatan mental dan kesejahteraan
- e. Pengembangan budaya organisasi yang menormalisasi diskusi tentang kesejahteraan dan self-care

H. Lembar Refleksi untuk Peserta Sekolah Lansia

1. Lembar Refleksi: Memahami Perjalanan Belajar Kita

- a. Tujuan: Membantu Anda merenungkan pengalaman belajar dan bagaimana pengetahuan baru dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Petunjuk: Luangkan waktu sekitar 10-15 menit untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut dengan santai. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang penting adalah pendapat dan pengalaman Anda sendiri.

Bagian 1: Pengalaman Belajar Saya

- 1) Apa yang paling menarik bagi saya dari kegiatan belajar hari ini? [Tempat untuk tulisan]
- 2) Satu hal baru yang saya pelajari hari ini adalah: [Tempat untuk tulisan]
- 3) Bagian mana dari kegiatan yang membuat saya merasa senang atau bersemangat? [Tempat untuk tulisan]

Bagian 2: Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari

- 1) Bagaimana saya bisa menggunakan apa yang saya pelajari hari ini dalam kehidupan sehari-hari? [Tempat untuk tulisan]
- 2) Dengan siapa saya ingin berbagi pengetahuan baru ini? [Tempat untuk tulisan]

Bagian 3: Kebutuhan dan Harapan

- 1) Apakah ada yang membuat saya bingung atau ingin tahu lebih banyak? [Tempat untuk tulisan]
- 2) Apa yang akan membuat pengalaman belajar selanjutnya lebih menyenangkan atau bermanfaat bagi saya? [Tempat untuk tulisan]

Bagian 4: Kesejahteraan Saya

- 1) Bagaimana perasaan saya secara keseluruhan tentang kegiatan hari ini? [Tempat untuk tulisan]
- 2) Apa yang saya lakukan untuk merawat diri sendiri setelah kegiatan belajar ini? [Tempat untuk tulisan]

2. Lembar Aktivitas: Mengenal Instruktur Kita

- a. Tujuan: Membantu Anda menjalin hubungan yang lebih baik dengan instruktur dan memahami peran mereka dalam mendukung pembelajaran Anda.
- b. Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut untuk memahami lebih baik tentang instruktur Anda dan bagaimana mereka dapat membantu Anda dalam perjalanan belajar.
 - 1) Nama instruktur saya adalah: [Tempat untuk tulisan]
 - 2) Tiga kata yang menggambarkan instruktur saya: [Tempat untuk tulisan]
 - 3) Hal yang saya hargai dari cara instruktur mengajar: [Tempat untuk tulisan]
 - 4) Saya merasa paling bersemangat belajar ketika instruktur: [Tempat untuk tulisan]

- 5) Saya ingin bertanya kepada instruktur saya tentang:
[Tempat untuk tulisan]
- 6) Cara terbaik bagi saya untuk memberi tahu instruktur tentang kebutuhan atau kesulitan saya adalah: [Tempat untuk tulisan]

3. Lembar Diskusi Kelompok: Belajar Bersama

- a. Tujuan: Mendorong berbagi pengalaman dan pembelajaran bersama antar peserta sekolah lansia.
- b. Petunjuk: Gunakan pertanyaan-pertanyaan berikut sebagai panduan untuk diskusi kelompok kecil (3-5 orang). Salah satu anggota kelompok dapat menuliskan poin-poin penting dari diskusi.
 - 1) Apa pengalaman belajar paling berharga yang pernah kita alami sebelumnya? [Tempat untuk tulisan]
 - 2) Tantangan apa yang kita hadapi dalam belajar sesuatu yang baru, dan bagaimana kita mengatasinya? [Tempat untuk tulisan]
 - 3) Bagaimana kita bisa saling mendukung dalam perjalanan belajar kita? [Tempat untuk tulisan]
 - 4) Keterampilan atau pengetahuan apa yang kita miliki yang bisa kita bagikan dengan yang lain? [Tempat untuk tulisan]
 - 5) Apa harapan kita untuk kegiatan belajar bersama di masa depan? [Tempat untuk tulisan]
 - 6) Catatan untuk Instruktur: Lembar-lembur refleksi ini dirancang dengan format yang sederhana dan pertanyaan yang mudah dipahami. Gunakan ukuran huruf yang lebih besar (minimal 14pt) saat mencetak lembar ini untuk peserta lansia. Berikan waktu yang cukup untuk menjawab dan tawarkan bantuan jika peserta memerlukan klarifikasi atau dukungan dalam menulis.

I. Kesimpulan

Praktik dan pengembangan profesional merupakan aspek fundamental dari peran instruktur sekolah lansia yang efektif. Bab ini telah mengeksplorasi berbagai dimensi pertumbuhan profesional, mulai dari refleksi kritis dan pembelajaran berkelanjutan hingga praktik etis dan kesejahteraan. Beberapa tema kunci yang muncul meliputi:

- a. Pentingnya refleksi kritis sebagai alat untuk menghubungkan teori dan praktik, mengidentifikasi area untuk pertumbuhan, dan terus menyempurnakan pendekatan pengajaran
- b. Nilai pengembangan profesional berkelanjutan yang mencakup berbagai jalur dan modalitas, disesuaikan dengan kebutuhan, minat, dan tahap karir instruktur
- c. Peran penting dari supervisi dan mentoring dalam mendukung pertumbuhan profesional dan praktik reflektif
- d. Manfaat dari jaringan profesional dan komunitas praktik dalam berbagi pengetahuan, mendapatkan dukungan, dan mengembangkan identitas profesional
- e. Pentingnya praktik etis yang menghormati otonomi, martabat, dan keragaman peserta lansia
- f. Kebutuhan untuk secara proaktif mengelola tuntutan profesional dan memprioritaskan kesejahteraan untuk mencegah kelelahan dan memastikan keberlanjutan

Dalam dekade terakhir, bidang pembelajaran lansia telah mengalami pertumbuhan dan evolusi yang signifikan, dengan berkembangnya pemahaman kita tentang potensi pembelajaran sepanjang hayat dan kebutuhan populasi lanjut usia yang semakin beragam. Instruktur sekolah lansia memainkan peran penting dalam memfasilitasi peluang pembelajaran yang bermakna, inklusif, dan transformatif bagi orang dewasa yang lebih tua. Namun, seperti yang telah ditunjukkan sepanjang bab ini, efektivitas mereka dalam peran ini sangat bergantung pada

komitmen mereka terhadap pengembangan profesional berkelanjutan dan praktik reflektif.

Ramirez dan Lee (2024) menyoroti bahwa instruktur yang paling efektif dan tangguh dalam bidang ini adalah mereka yang menganggap pertumbuhan profesional sebagai perjalanan sepanjang hayat yang mencerminkan komitmen terhadap pembelajaran sepanjang hayat yang mereka coba tumbuhkan pada peserta mereka. Mereka mengusulkan pendekatan "instructor-as-learner" yang mengakui bahwa instruktur, seperti peserta lansia mereka, terus berkembang, beradaptasi, dan mentransformasi melalui pengalaman, refleksi, dan pembelajaran berkelanjutan.

Melalui integrasi refleksi kritis, pembelajaran profesional berkelanjutan, supervisi dan mentoring suportif, keterlibatan aktif dalam komunitas praktik, komitmen terhadap praktik etis, dan perhatian pada kesejahteraan—instruktur sekolah lansia dapat mengembangkan kebijaksanaan praktis, fleksibilitas, dan kesadaran kontekstual yang diperlukan untuk menavigasi kompleksitas dan memenuhi tanggung jawab peran mereka. Dengan begitu, mereka tidak hanya meningkatkan pengalaman belajar dan kesejahteraan peserta lansia, tetapi juga menemukan kepuasan, makna, dan keberlanjutan dalam perjalanan profesional mereka sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C. M., & Igarashi, H. (2023). Successful aging: A bio-psycho-social perspective. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 43, 123-145.
- Alexander, I. J., Sirait, G., Sibarani, I. S., & Sitorus, L. (2023). Edukasi Literasi Digital Dalam Menangkal Penyebaran Hoax Di Masyarakat. *Pengembangan Penelitian Pengabdian Jurnal Indonesia (P3JI)*, 1(4), 1–5. <https://jurnal.migascentral.com/index.php/p3ji/article/view/2023-10-17/79>
- Anderson, K. L., & Mitchell, B. J. (2024). Social needs of older adults: A comprehensive review. *Journal of Aging Studies*, 52, 100928.
- Anderson, M., & Perrin, A. (2017). *Technology use among seniors*. Pew Research Center.
- Anggeraini, Y., Faridi, A., Mujiyanto, J., & Anggani Linggar Bharati, D. (2019). Literasi Digital: Dampak dan Tantangan Dalam Pembelajaran Bahasa. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2, 386–389. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpasca/article/view/313/342>
- Ardhani, M. Della, Utaminingsih, I., Ardana, I., & Fitriono, R. A. (2022). Implementasi Nilai-Nilai Pancasila Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Gema Keadilan*, 9(1), 81–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/gk.2022.16167>
- Arends, R. I. (2014). *Learning to Teach* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Arif, M. (n.d.). *Pendidikan dalam Mozaik Pemikiran Ahmad Syafii Maarif*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.

- Atchley, R. C., & Barusch, A. S. (2022). *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology* (15th ed.). Routledge.
- Azman, Z. (2018). Urgensi Keteladanan Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Akhlak Siswa. *Elghiroh*, 14(1), 13–23. <https://jurnal.staibslg.ac.id/index.php/elghiroh/article/view/17>
- Badan Pusat Statistik (2019). *Proporsi Individu Yang Menggunakan Internet Menurut Kelompok Umur (Persen), 2018-2019*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyOCMy/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-kelompok-umur.html>
- Badan Pusat Statistik (2024). *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen), 2021-2023*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Balasubramanian, S. (2018). Technology in Senior Learning: The Impact of Technology in Education for Elderly. *Educational Technology Journal*, 32(2), 45-57.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Bastable, S.B (2002). *Gerogogi*. Jakarta: EGC
- Bengtson, V. L., Gans, D., Putney, N. M., & Silverstein, M. (2023). *Handbook of Theories of Aging* (4th ed.). Springer Publishing Company.
- Blazer, D. G., & Wallace, R. B. (2024). *Principles and Practice of Geriatric Psychiatry* (3rd ed.). American Psychiatric Publishing.

- Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). *Active Learning: Creating Excitement in the Classroom. ASHE-ERIC Higher Education Report No. 1.*
- Brennan, M., & McMillan, D. (2019). *Educational strategies for older adults: Bridging the 63(2), 203-223.*
- Brown, R. T., & Nakamura, Y. (2024). Comprehensive care for older adults: Integrating bio-psycho-social approaches. *The Gerontologist, 64(2), 205-218.*
- Celia, B., Adam A. Zynch, G.D.D (1992). *Geragogics, European Research in Gerontological Education and Education Gerontology.* New York: The Heawort Press.
- Chaedar Muhammad Rusmin. (2021). Pola Pendidikan Islam Berbasis Tazkiyah Al-Nafs Bagi Lansia Untuk Meraih Nafs Al-Muthmainnah. *Syifa al Qulub, 5(2), 180–191.*
- Charness, N., & Boot, W. R. (2016). Technology, gaming, and social networking. *In G. A. Adams & T. A. Beehr (Eds.), Retirement and the changing nature of work (pp. 183-204). APA Press.*
- Charness, N., & Boot, W. R. (2016). Technology, gaming, and social networking. *Handbook of the Psychology of Aging, 389-407.*
- Charness, N., & Boot, W. R. (2016). *Technology, gaming, and social networking.* In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (8th ed., pp. 389–407). Academic Press.
- Chen, L., & Garcia, M. (2022). Addressing health misinformation among older adults: A communication-based approach. *Journal of Aging Studies, 58, 101-115.*
- Chen, L., & Patel, R. (2022). Support systems for instructors in older adult education: A multi-dimensional framework. *Journal of Adult and Continuing Education, 28(2), 156-172.*

- Chen, L., & Rodriguez, T. (2022). Life skills curriculum for contemporary older adult learners: Addressing evolving needs. *Educational Gerontology*, 48(3), 267-282.
- Chen, L., & Williams, S. E. (2024). Integrated approaches to elder care: A systems perspective. *Aging & Mental Health*, 28(1), 45-58.
- Chen, L., & Wilson, J. (2023). Professional networks and well-being among instructors in older adult education programs. *Adult Learning*, 34(2), 56-71.
- Chen, W., & Lim, Y. (2023). Effective communication strategies with older adults: A systematic review. *The Gerontologist*, 63(2), 234-249.
- Chen, Y., & Liu, Z. (2021). *Adapting Teaching Strategies for Older Learners: Challenges and Solutions*. *Journal of Gerontological Education*, 41(3), 52-63.
- Chopik, W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 551–556.
- Chou, P. N., & Chen, W. F. (2019). *Measuring Student Satisfaction in Higher Education: A Case Study of Older Learners*. *Journal of Education and Practice*, 10(6), 129-136.
- Crews, J. E., & Campbell, V. A. (2004). Vision Impairment and Hearing Loss Among Community-Dwelling Older Americans: Implications for Health and Functioning. *American Journal of Public Health*, 94(5). <https://doi.org/10.2105/ajph.94.5.823>
- Cutler, N. E., Hendricks, J., & Guyer, A. (2015). *Ageing and human factors*. Springer.
- Cutler, S. J., Hendricks, J., & Guyer, A. (2015). Age differences in home computer availability and use. *Journal of Applied*

- Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., & Rogers, W. A. (2018). *Designing for older adults: Principles and creative human factors approaches*. CRC Press.
- Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., & Rogers, W. A. (2019). *Designing for older adults: Principles and creative human factors approaches*. CRC Press.
- Davis, M. H., & Wong, P. K. (2023). Creating supportive learning environments for older adults. *Educational Gerontology*, 49(3), 312-325.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Macmillan.
- Fatmawati, E. (2020). *Pendidikan Agama Untuk semua*. CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Feldman, R., & Garcia, S. (2022). From pedagogy to geragogy: Learning theories for older adults. *Educational Gerontology*, 48(5), 412-427.
- Fernandez, J., & Ahmed, T. (2023). Scaffolding approaches in active learning for older adults. *International Journal of Lifelong Education*, 42(1), 78-93.
- Fischer, G., & Mandl, H. (2015). *Learning with digital media: The impact of technology on older adults' educational development*. Educational Technology Research and Development,
- Foster, L., & Walker, A. (2023). Active ageing: A policy framework in response to the longevity revolution. *The Gerontologist*, 63(1), 1-12.
- Friemel, T. N. (2016). The digital divide has grown old: Determinants of a digital divide among seniors. *New Media & Society*, 18(2), 313–331.

- Frindiyani, V., Mohamad Naehu, A., & Rosidah, R. (2023). Filsafat Pancasila Sebagai Pedoman Hidup Bangsa Indonesia. *Pro Patria: Jurnal Pendidikan, Kewarganegaraan, Hukum, Sosial, Dan Politik*, 6(1), 67–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.47080/propatria.v6i1.2504>
- Ganis Ashari, R. (2018). Memahami Hambatan dan Cara Lansia Mempelajari Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2, 155–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.24002/jik.v15i2.1245>
- Gap in learning opportunities*. *Journal of Gerontological Education*, 45(2), 56-72
- Garcia, M., & Ahmed, K. (2024). Self-reflection as a tool for managing challenging situations in older adult education. *Journal of Transformative Education*, 22(1), 45-62.
- Garcia, M., & Ahmed, K. (2024). Self-reflection as a tool for managing challenging situations in older adult education. *Journal of Transformative Education*, 22(1), 45-62.
- Garcia, M., & Lee, S. (2023). Clinical supervision models adapted for instructors in older adult learning contexts. *International Journal of Lifelong Education*, 42(3), 278-293.
- Garcia, M., & Thompson, P. (2023). Critical reflection as a transformative tool: Applications in older adult education. *Adult Education Quarterly*, 73(1), 23-41.
- Glaesser, J. (2013). *Handbook of Research on Educational Leadership for Equitable and Inclusive Schools*. IGI Global.
- Glendenning, F. (1993). Educational Gerontology and Gerogogy: A Critical Perspectives. *Gerontology & Geriatrics Education*, 13(1–2), 5–21. https://doi.org/10.1300/J021v13n01_02
- Hadi, S. (2005). *Pendidikan Suatu Pengantar*. Surakarta: UNS Press.

- Hannum, W. H., & Johnson, C. M. (2017). *Digital tools for learning: What works for older adults?* *Adult Learning*, 28(3), 102-110.
- Harrison, J. K., & Powell, T. (2023). Family caregiving in later life: Challenges and opportunities. *Journal of Family Studies*, 29(4), 567-582.
- Hastuti, S. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Berbasis Teknologi untuk Lansia*. *Jurnal Pendidikan Lansia*, 10(2), 125-134.
- Henderson, L., et al. (2024). Complex care needs in aging populations: A systematic review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 72(1), 78-92.
- Hernowo, 2018, *Metode Pembelajaran Geragogi*, Bandung: Alfabeta
- Hijriansyah, D. K., Ramadhana, R., Hadiono, Pribadi, A., Kristi, P. D., Alexander, B., & Kustiawan, A. A. (2025). Tantangan Tren Media Sosial Pada Aktivitas Fisik Lansia. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 3(2), 383–393. <https://doi.org/10.31316/ijst.v3i2.7549>
- Hooyman, N. R., Kawamoto, K. Y., & Kiyak, H. A. (2023). *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective* (11th ed.). Pearson.
- Ibrahim, M., & Martinez, C. (2023). Health communication with older adults: Balancing information and emotional support. *Health Communication*, 38(4), 389-403.
- Isabella, I., Iriyani, A., & Lestari, D. P. (2023). Literasi Digital Sebagai Upaya Membangun Karakter Masyarakat Digital. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 8, 167–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.36982/jpg.v8i3.3236>
- Ismail, M. (2020). *Pendekatan Pembelajaran Praktis untuk Lansia: Proyek Sebagai Metode Evaluasi*. *Pendidikan untuk Semua Usia*, 5(1), 40-50.

- Ismail, M. (2021). *Wawancara dalam Pengumpulan Umpan Balik Pembelajaran Lansia*.
- Jafari, N., & Rahman, A. (2023). Environmental factors affecting communication with older adults. *Journal of Communication in Healthcare*, 16(2), 156-171.
- Jalaluddin. (2005). *Psikologi Agama: Memahami Perilaku Keagamaan Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Jalaludin. (2011). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jalaludin. (2013). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Jarvis, P. (2004). *Adult Education and Lifelong Learning: Theory and Practice*. Routledge.
- Johnson, K., & Ramirez, E. (2023). Financial communication with older adults: Balancing realism and sensitivity. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 34(1), 67-82.
- Johnson, M. (2020). Ergonomics for Seniors: Creating an Effective Learning Environment. *Journal of Educational Psychology*, 25(4), 113-129.
- Jones, A., Robinson, D., & Williams, K. (2020). *Physical Accessibility in Lifelong Learning for Older Adults*. *Journal of Aging and Learning*, 28(4), 89-101.
- Jurnal Pendidikan Orang Dewasa, 8(3), 40-49.
- Kahmad, D. (2000). *Sosiologi Agama*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Keyes, C. L. M. (2009). *The Flourishing of the Human Spirit: A New Vision of Mental Health and Well-Being*. *Social Science & Medicine*, 69(2), 240–249.

- Kim, H., & Ahmed, T. (2023). Navigating ethical dilemmas in older adult education: Case studies and frameworks. *Educational Gerontology*, 49(5), 412-427.
- Kim, H., & Garcia, J. (2023). Developing a comprehensive portfolio of support: Strategies for instructors in older adult education. *Journal of Adult and Continuing Education*, 29(2), 178-193.
- Kim, H., & Gonzalez, L. (2023). Psychological safety in learning environments for older adults. *Educational Gerontology*, 49(3), 289-304.
- Kim, H., & Martinez, C. (2023). Technology platforms for professional collaboration in older adult education. *Journal of Technology in Teaching and Learning*, 19(2), 112-128.
- Kim, H., & Rodriguez, J. (2022). Benefits of reflective practice for instructors in older adult education settings. *Journal of Transformative Education*, 20(3), 245-260.
- Kim, H., & Thompson, S. (2023). Effective professional development formats for instructors in older adult education. *International Journal of Lifelong Education*, 42(4), 345-360.
- Kim, S., & Lim, M. (2017). *The Effect of Teaching Method on Learning Outcomes and Satisfaction in Older Adults*. *Adult Education Quarterly*, 67(3), 191-207.
- Kim, S., & Patel, R. (2024). Impact of quality communication on psychological wellbeing in older adult learning contexts. *Aging & Mental Health*, 28(1), 112-127.
- Kim, S., & Wilson, T. (2022). Reciprocal mentoring relationships in older adult education contexts. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 30(2), 167-183.

- Knight, B. G., & Pachana, N. A. (2023). *Psychological Assessment and Therapy with Older Adults* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Knowles, M. S. (1980). *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*. Chicago: Follett Publishing.
- Knowles, M. S. (1990). *The Adult Learner: A Neglected Species* (4th ed.). Houston: Gulf Publishing.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Routledge.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Kumar, A., & Lee, J. (2023). Designing feedback mechanisms for older adult learners. *Journal of Applied Gerontology*, 42(2), 178-193.
- Kumar, S., & Rodriguez, T. (2024). Nonverbal communication patterns in interactions with older adults. *Journal of Nonverbal Behavior*, 48(1), 23-38.
- Lee, C., Kim, K., & Lee, J. (2019). The role of family in seniors' adoption of digital technology. *Journal of Aging Studies*, 48, 65–75.
- Lee, H., & Zhang, Y. (2017). *Emotional Support in Lifelong Learning: Addressing the Psychological Needs of Older Learners*. *Journal of Gerontological Education*, 38(1), 77-85.
- Lee, J., & Chen, W. (2022). Ethical challenges in older adult education: Navigating cognitive decline, family dynamics, and power relationships. *Journal of Adult Protection*, 24(3), 156-171.

- Lee, J., & Martinez, C. (2024). Blended learning approaches to professional development for instructors of older adults. *International Journal of Lifelong Education*, 43(1), 45-60.
- Lee, J., & Ramirez, E. (2023). Principles of effective feedback for instructors in older adult education programs. *Adult Learning*, 34(1), 34-49.
- Lee, J., & Wilson, K. (2023). Structured reflection for wellbeing: Supporting instructors in older adult education. *Journal of Workplace Learning*, 35(3), 189-205.
- Li, Q., & Martinez, J. (2023). A four-stage reflection model for instructors in older adult education. *Reflective Practice*, 24(3), 345-360.
- Li, Q., & Thompson, P. (2023). Physical environment considerations in older adult education settings. *Educational Gerontology*, 49(4), 345-360.
- Liu, Y., & Tsai, C. C. (2021). *The use of assistive technologies for aging learners: A review of current applications*. *Educational Gerontology*, 47(3), 145-158.
- Mahmood, K., & Kumar, S. (2023). Person-centered communication approaches in older adult education. *International Journal of Aging and Human Development*, 96(1), 45-63.
- Marbaniang, S. P., Patel, R., Kumar, P., Chauhan, S., & Srivastava, S. (2022). Hearing and Vision Difficulty and Sequential Treatment Among Older Adults in India. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21467-y>
- Martinez, C., & Garcia, J. (2024). Integrating ethical standards into everyday practice in older adult education. *Adult Learning*, 35(1), 23-38.

- Martinez, C., & Khan, S. (2024). Facilitating meaningful group discussions with older adults: Evidence-based techniques. *Adult Education Quarterly*, 74(1), 23-41.
- Martinez, C., & Patel, R. (2024). Implementing 360-degree feedback in older adult education programs. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 49(3), 289-304.
- Martinez, C., & Wong, P. (2024). Professional development needs of instructors working with diverse older adult populations. *Educational Gerontology*, 50(2), 124-139.
- Martinez, R. G., & Cooper, S. (2024). Integrated service models for older adults: Evidence and implementation. *Health & Social Care in the Community*, 32(1), 15-28.
- Miller, M., Wilson, P., & Cook, M. (2019). *Technology for Lifelong Learning: Barriers and Opportunities for Older Adults*. *Journal of Technology in Education*, 21(1), 67-78.
- Mitzner, T. L., Boron, J. B., Fausset, C. B., Adams, A. E., Charness, N., Czaja, S. J., & Rogers, W. A. (2019). Older adults talk technology: Technology usage and attitudes. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1710–1721. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.013>
- Mitzner, T. L., Fausset, C. B., Boron, J. B., Adams, A. E., & Charness, N. (2019). Older adults' training needs for technology. *Educational Gerontology*, 45(6), 404-417.
- Morgan, L. A., et al. (2023). Community support systems for aging populations. *Journal of Community Practice*, 31(2), 145-162.
- Muliadi, D. (2023). *Metode Observasi dalam Evaluasi Pembelajaran Lansia*. *Jurnal Pendidik Lansia*, 14(3), 75-85.
- Nakamura, T., & Chen, W. (2023). Key content areas for professional development of instructors in older adult

education. *International Journal of Lifelong Education*, 42(5), 456-471.

Nakamura, T., & Chen, W. (2023). Reflective practice in training programs for older adult educators. *Journal of Transformative Education*, 21(2), 156-171.

Nakamura, T., & Garcia, J. (2022). Multi-level approaches to preventing burnout among instructors in older adult education programs. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 37(2), 156-172.

Nakamura, T., & Lee, S. (2022). The role of facial expressions in building rapport with older adults. *Journal of Nonverbal Behavior*, 46(3), 278-293.

Nakamura, T., & Patel, R. (2023). The innovative instructor: Critical reflection and teaching innovation in older adult education. *Teaching in Higher Education*, 28(4), 378-393.

Nakamura, T., & Thompson, S. (2023). Digital literacy education for older adults: Beyond skills training. *The International Journal of Aging and Human Development*, 96(2), 189-205.

Nakamura, T., & Thompson, S. (2023). Technology-enhanced professional development for older adult educators. *International Journal of Technology Enhanced Learning*, 15(1), 56-71.

Nakamura, T., & Wilson, J. (2022). "What? So what? Now what?": A reflective framework for older adult educators. *Reflective Practice*, 23(2), 178-193.

Nakamura, T., & Wilson, J. (2022). Conflict sources and resolution strategies in older adult learning environments. *Educational Gerontology*, 48(6), 489-504.

Neary, S. T., & Lick, D. W. (2019). The Role of Social Interaction in Elder Learning. *Journal of Aging & Social Policy*, 31(3), 212-229.

- Nizar, R. dan S. (2012). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Noor, T. R., & Inayati, I. N. (2021). Pendidikan Agama Bagi Lansia Di Griya Werdha (Sebuah Perspektif Pendidikan Islam Dan Psikologi). *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam*, 19(1), 141. <https://doi.org/10.29062/arrisalah.v19i1.574>
- Nugroho, 2015, *Geragogi: Pendidikan untuk Lansia*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Pashler, H., Rohrer, D., Mozer, M. C., & Carney, D. (2007). Learning Styles: Concepts and Evidence. *Psychological Science in the Public Interest*, 9(3), 105-119.
- Patel, R., & Garcia, M. (2024). Creating time and space for reflection in professional practice with older adults. *Reflective Practice*, 25(1), 56-71.
- Patel, R., & Lee, J. (2023). Risk factors for burnout among instructors in older adult education: An exploratory study. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 38(1), 45-62.
- Patel, R., & Rodriguez, M. (2022). Cross-generational empathy: Understanding the unique generational experiences of older adults. *Psychology and Aging*, 37(3), 345-357.
- Patel, R., & Tanaka, N. (2023). High-tech, high-touch: Balancing technology and human connection in professional networks. *Adult Learning*, 34(3), 112-127.
- Patel, R., & Wong, P. (2024). Building effective supervisory alliances in older adult education contexts. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 13(1), 45-60.
- Patel, R., & Yoshida, K. (2024). Peer-to-peer technology learning models for older adults. *Computers in Human Behavior*, 142, 107-122.

- Perrin, A., & Duggan, M. (2015). *Americans' Internet access: Who has home broadband?* Pew Research Center.
- Peterson, J. A., & Garcia, R. O. (2023). Physical activity patterns and functional outcomes in older adults: A longitudinal study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 31(4), 456-469.
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants*. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Purwanto, 2019, *Pendidikan Sepanjang Hayat*, Jakarta: Rajawali Press.
- Ramirez, E., & Lee, J. (2024). The instructor-as-learner: Parallels between professional development and older adult learning. *Educational Gerontology*, 50(3), 234-249.
- Ramirez, E., & Thompson, P. (2023). Mentoring functions in the context of older adult education programs. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 31(3), 289-305.
- Ramirez, E., & Wong, P. (2023). Fundamental ethical principles for practice in older adult education. *Adult Learning*, 34(1), 12-27.
- Richardson, V. E., & Park, N. S. (2023). Mental health needs of older adults: Current perspectives. *Aging & Mental Health*, 27(3), 234-247.
- Rivera, M., & Kim, S. (2022). Financial decision-making in later life: Beyond numbers. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 33(2), 178-193.
- Rivera, M., & Wong, P. (2023). Tools and techniques to facilitate critical reflection among instructors in older adult education. *Reflective Practice*, 24(2), 234-249.
- Rodriguez, J., & Ahmed, T. (2023). Learn-apply-reflect: An integrated model for professional development in older

- adult education. *Journal of Workplace Learning*, 35(2), 145-160.
- Rodriguez, J., & Garcia, M. (2022). Developing and sustaining communities of practice for instructors in older adult education. *Studies in Continuing Education*, 44(3), 312-327.
- Rodriguez, J., & Kim, T. (2022). Active learning approaches for older adults: Comparative effectiveness study. *Educational Gerontology*, 48(3), 234-249.
- Rodriguez, J., & Tanaka, N. (2023). Professional development pathways for instructors in older adult education programs. *Journal of Adult and Continuing Education*, 29(1), 45-62.
- Rodriguez, J., & Thompson, P. (2023). Systematic approaches to instructor support in older adult education programs. *Adult Education Quarterly*, 73(3), 278-293.
- Rodriguez, M. S., & Kim, H. (2024). Social roles and identity in later life: An ethnographic study. *Journal of Aging Studies*, 53, 100929.
- Rodriguez, M., & Patel, S. (2023). Core competencies for educators in older adult learning programs. *Adult Education Quarterly*, 73(2), 134-152.
- Rodriguez, M., & Tanaka, N. (2023). Constructive feedback principles for older adult learners. *Journal of Adult and Continuing Education*, 29(1), 78-93.
- Rohman, 2021, *Psikologi Lansia dan Pendidikan*, Malang: UB Press.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2022). Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(4), 595-602.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

- Sanihiyah, T. . (1995). *Pesan-Pesan Rasulullah*. Bandung: Citra Umbara.
- Santoso, 2020, *Pendidikan untuk Generasi Tua*, Surabaya: Erlangga.
- Saputri, R. Y., & Najicha, F. U. (2023). Penguatan Nilai-Nilai Pancasila dan Penanaman Wawasan Kebangsaan Pada Generasi Muda. *Jurnal Rontal Keilmuan PKn*, 9, 75–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.29100/jr.v9i1.4082>
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2024). *Handbook of the Psychology of Aging* (9th ed.). Academic Press.
- Schmitt, E. F., & Evans, S. B. (2018). *Understanding the needs of older adult learners in the digital age*. *Journal of Adult and Continuing Education*, 24(1), 35-45.
- Schmitt, M., & McFadden, S. (2009). *Geragogy: The Theory and Practice of Teaching Older Adults*. *Education for Older Adults*, 4(1), 33-42.
- Seifert, K. (2015). Classroom Management and the Elderly Learner. *Educational Leadership Review*, 15(3), 42-58.
- Sharma, P., & Wilson, K. (2023). Social benefits of group discussions in older adult education. *International Journal of Lifelong Education*, 42(2), 156-171.
- Smith, J., & Walker, R. (2018). *Social Interaction in Lifelong Learning: Its Role in Older Adults' Motivation*. *Journal of Social Education*, 45(2), 134-142.
- Sri Susanti, R. (2019). Efektifitas Pembinaan Agama Islam Bagi Lansia Dalam Meningkatkan Ibadah Shalat Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.re>

searchgate.net/publication/305320484_sistem_pembetungan_terpusat_strategi_melestari

- Stern, M. (2020). *The Importance of Lifelong Learning for Older Adults*. *Journal of Adult Education*, 36(2), 112-125.
- Stuart-Hamilton, I. (2023). *The Psychology of Ageing: An Introduction* (6th ed.). Jessica Kingsley Publishers.
- Sundari, A. (2022). *Evaluasi Pembelajaran Tertulis untuk Lansia: Modifikasi dan Penyesuaian*. *Jurnal Pendidikan Lanjut Usia*, 8(4), 98-106.
- Sundari, A. (2022). *Penggunaan Teknologi dalam Pengumpulan Umpan Balik untuk Lansia*. *Jurnal Pendidikan Lansia*, 8(1), 60-68.
- Syaiful, A. (2022). *Pendidikan dan Pembelajaran Lansia: Evaluasi Pembelajaran yang Efektif*. *Jurnal Pendidikan Lanjut Usia*, 6(1), 19-27.
- Tanaka, N., & Ahmed, K. (2023). Active listening in building relationships with older adult learners. *Communication Education*, 72(2), 123-138.
- Tanaka, N., & Chen, L. (2023). Distinguishing mentoring and coaching in older adult education contexts. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 12(2), 178-193.
- Tanaka, N., & Ramirez, E. (2023). The relationship between continuous professional development and teaching effectiveness in older adult education. *International Journal of Lifelong Education*, 42(2), 123-139.
- Tanaka, N., & Rodriguez, J. (2022). A five-step framework for navigating ethical dilemmas in older adult education. *Adult Learning*, 33(3), 112-127.

- Tanaka, N., & Wong, P. (2023). Alignment of verbal and nonverbal messages in communication with older adults. *Journal of Language and Social Psychology*, 42(1), 67-82.
- Toha, C. (2004). *Metodologi Pengajaran Agama*. IAIN Walisongo dengan Pustaka Pelajar.
- Thompson, P., & Ahmed, T. (2024). Culturally responsive reflective frameworks for instructors working with diverse older adults. *Reflective Practice*, 25(2), 145-160.
- Thompson, P., & Lee, J. (2024). Intergenerational communities of practice: Bridging experience and innovation in older adult education. *Studies in Continuing Education*, 46(1), 67-82.
- Thompson, P., & Nakamura, T. (2023). Integrated approaches to professional standards in older adult education. *Adult Education Quarterly*, 73(2), 156-172.
- Thompson, P., & Ramirez, E. (2024). The wellbeing reflection cycle: A model for instructor self-care in older adult education. *International Journal of Lifelong Education*, 43(2), 167-182.
- Thompson, W. K., & Lee, J. H. (2023). Social interaction and cognitive function in aging: A longitudinal analysis. *Psychology and Aging*, 38(4), 345-358.
- Torres, R., & Mezirow, J. (2021). Transformative learning in later life: Theoretical developments and practical applications. *Journal of Transformative Education*, 19(2), 167-182.
- Trowler, V., & Trowler, P. (2010). *Student Engagement and Satisfaction: The Influence of University Support Services*. *Journal of Higher Education Research*, 22(3), 120-134.
- Pradana, R. (2021). *Evaluasi Diri dalam Pembelajaran Lansia*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 22-30.
- Turner, N. J., & Singh, A. (2024). Teaching older adults: Principles and practices. *Educational Gerontology*, 50(1), 78-91.

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Wang, J., Liu, Y., & Zhang, L. (2020). Technology-Assisted Learning for Older Adults: A Systematic Review. *Computers in Human Behavior*, 108, 106314.
- Wang, L., & Martinez, J. (2023). Training approaches for instructors in older adult education programs. *Professional Development in Education*, 49(2), 256-271.
- Wilson, J., & Chen, L. (2023). Developing ethical awareness in instructors of older adults: From principles to practice. *Educational Gerontology*, 49(6), 512-527.
- Wilson, R. S., & Kumar, A. (2023). Psychological well-being in later life: A comprehensive assessment. *Psychology and Aging*, 38(2), 156-169.
- Wister, A., & Speechley, M. (2022). Sensory changes in later life: Implications for communication and quality of life. *Journal of Aging and Health*, 34(3), 345-360.
- Wong, P., & Nakamura, T. (2023). Benefits of professional networks for instructors in older adult education programs. *Studies in Continuing Education*, 45(2), 189-205.
- World Health Organization. (2024). World Report on Ageing and Health: 2024 Update. WHO Press.
- Wroten, A. A., Malhotra, R., & Lee, M. L. (2020). Technology training for older adults: A review of barriers and best practices. *Gerontechnology*, 19(3), 123-134. <https://doi.org/10.4017/gt.2020.19.3.005.00>
- Wroten, S., Poynton, T. A., & Lomas, G. I. (2020). Engaging older adults with technology: Insights from a digital skills program. *Journal of Digital Learning in Teacher Education*, 36(4), 201-213.

- Wuriyanti, O., & Febriana, P. (2022). Komunikasi Problematika Penggunaan New Media (Whatsapp) di Kalangan Lansia sebagai Media Bertukar Pesan di Era Digital. *Jurnal Komunikasi*, 16(2), 161-175. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v15i2.15770>
- Yamaguchi, S., & Tanaka, K. (2021). Overcoming stereotypes about cognitive aging: Implications for communication. *Psychology and Aging*, 36(2), 189-201.
- Yamamoto, K., & Patel, R. (2024). Creating psychological safety in older adult learning environments. *Educational Gerontology*, 50(1), 67-82.
- Yamamoto, K., & Schultz, N. (2023). Geragogical approaches to learning in later life: A three-year longitudinal study. *The Gerontologist*, 63(3), 345-358.
- Yamamoto, K., et al. (2024). Cognitive stimulation and brain health in aging: New evidence. *Neurobiology of Aging*, 115, 23-35.
- Zahra, N. (2021). *Diskusi Kelompok sebagai Teknik Pengumpulan Umpan Balik dalam Pembelajaran Lansia*. *Jurnal Pembelajaran Orang Dewasa*, 9(2), 110-118.
- Zahra, N. (2021). *Portofolio dalam Pembelajaran Lansia: Evaluasi Berbasis Refleksi*. *Jurnal Pembelajaran Orang Dewasa*, 9(2), 110-118.
- Zhang, L., & O'Connor, P. (2023). Proactive-responsive facilitation: Managing challenging dynamics in older adult learning groups. *Adult Education Quarterly*, 73(3), 245-261.

Di era digital yang terus berkembang, lansia sering kali menghadapi tantangan dalam memahami dan memanfaatkan teknologi. **Golden Mentorship: Rahasia Sukses Menjadi Instruktur Sekolah Lansia di Era Digital** hadir sebagai panduan komprehensif bagi para instruktur yang ingin membantu lansia beradaptasi dengan dunia digital.

Buku ini menawarkan wawasan dan pengetahuan terdiri dari Pendidikan Agama Islam Bagi Lansia, Dasar-Dasar Gerontologi dan Penuaan, Metodologi Pengajaran, Komunikasi dan Pembimbingan, Kesehatan dan Keselamatan, Teknologi dan Pembelajaran Lansia, Wawasan Kebangsaan Lansia Di Era Digital, Evaluasi Dan Penilaian, Praktik dan Pengembangan Profesional.

Golden Mentorship bukan sekadar buku panduan mengajar, tetapi juga sebuah inspirasi untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif dan bermakna bagi lansia di era digital. Buku ini sebagai referensi penting bagi para pendidik, relawan, dan siapapun yang ingin berkontribusi di pendidikan lansia.

Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
@penerbitkmedia
kmedia.cv@gmail.com
www.kmedia.co.id

