



Peran spiritualitas dalam penuaan sehat: studi di pondok pesantren Mukti Mulia Yogyakarta

Anisa Bella Destiara¹, Diah Sukma Kencana Putri¹, Keisha Dinda Ayu Permata¹,
Dwi Agustina¹

¹Departemen Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Hukum, dan Ilmu Politik, Universitas Negeri Yogyakarta

Informasi Artikel

Article history:

Dikirimkan 07/11/2024

Direvisi 20/01/2025

Diterima 15/02/2025

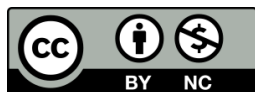
Kata kunci:

Penuaan sehat,
Lansia,
Pesantren,
Kebermaknaan hidup,
Spiritualitas

Keywords:

Healthy aging,
Elderly,
Pesantren,
Life meaning,
Spirituality

This is an open access article
under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.



Abstrak

Fenomena peningkatan populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia diproyeksikan mencapai 25% pada tahun 2045, sehingga pemberdayaan lansia menjadi aspek krusial dalam mewujudkan kehidupan yang sehat, aktif, dan bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna penuaan yang sehat, aktif, dan positif di kalangan lansia yang tinggal di Pondok Pesantren Mukti Mulia. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan pengumpulan data melalui studi kepustakaan, observasi, dan wawancara mendalam. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia memaknai penuaan yang sehat, aktif, dan positif melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik, sosial, dan keagamaan, seperti olahraga, bakti sosial, rekreasi, serta kajian keagamaan. Lansia di pesantren ini juga menekankan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan persiapan spiritual untuk kehidupan akhirat. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek spiritualitas memainkan peran penting dalam membangun kebermaknaan hidup pada lansia di lingkungan pesantren.

Abstract

The increasing elderly population in Indonesia is projected to reach 25% by 2045, highlighting the importance of elderly empowerment to ensure a healthy, active, and meaningful life. This study aims to explore the meaning of healthy, active, and positive aging among the elderly residing at Pondok Pesantren Mukti Mulia. Using a qualitative descriptive approach, data were collected through purposive sampling, literature studies, observations, and in-depth interviews. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model. The findings indicate that the elderly perceive healthy, active, and positive aging through engagement in physical, social, and religious activities, including exercise, social service, recreation, and religious studies. The elderly in this pesantren also emphasize the importance of balancing worldly needs with spiritual preparation for the afterlife. These findings suggest that spirituality plays a crucial role in fostering a sense of meaning in later life, particularly within the pesantren environment.

Penulis Korespondensi

Anisa Bella Destiara

Departemen Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Hukum dan Politik, Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Colombo No.01, Karangmalang, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia 55281

Email: anisabella.2022@student.uny.ac.id

1. PENDAHULUAN

Salah satu tantangan yang dihadapi oleh negara adalah peningkatan pada populasi menua. Populasi menua mengalami peningkatan di sejumlah negara baik di negara-negara industri maju maupun di negara-negara berkembang, sekaligus juga memiliki harapan hidup lebih lama dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Eaton, et. al, 2024) yang salah satunya adalah Indonesia (Badan Pusat Statistik). Indonesia menjadi negara keempat dengan populasi terbesar di dunia dengan penuaan penduduk yang cepat. Melalui data Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan pada tahun 2045, Indonesia akan mengalami peningkatan persentase populasi lansia dari 20 persen mencapai 25 persen dari total penduduk Indonesia (BPS, 2023). Data di atas menunjukkan bahwa sekitar seperempat dari total penduduk Indonesia merupakan lansia. Hal ini perlu menjadi perhatian dari masyarakat dan negara, sebagaimana Gandhi yang menjelaskan bahwa kehebatan suatu negara diukur dari cara negara tersebut memperlakukan anggotanya yang paling lemah (Lomas, T. et. al, 2016).

Studi diberbagai negara memberikan gambaran penuaan yang cepat membawa pada berbagai permasalahan baik fisik, sosial, mental maupun religiusitas pada lansia (Naftali, et.al, 2017). Di Korea, permasalahan yang kerap dihadapi oleh lansia adalah masalah depresi yang kerap menyebabkan bunuh diri pada lansia (Kang, S. K & Kim, H. J, 2014). Dalam studi Yoon & Lee (2007) delapan dari sepuluh lansia di korea mengalami pikiran bunuh diri yang salah satunya disebabkan oleh kesepian (Kang, S. K & Kim, H. J, 2014). Begitu juga dengan di Amerika sebagai negara maju, yang mencatat 20 persen penduduk lansianya mengalami gangguan mental (Yasamy, et. al, 2013). Bahkan tidak hanya itu, studi terbaru juga menunjukkan bahwa lansia akan cenderung mengalami pergeseran peran sosial/kekuasaan dalam keluarga mereka (Devi, et. al, 2021). Belum lagi ketika mereka harus berkabung karena kehilangan pasangan/keluarga (Agustina, 2020). Hal demikian membuat kesehatan mental lansia menjadi hal yang cukup krusial untuk diperhatikan (Agustina, 2020). Ada banyak hasil penelitian yang menemukan cara menanggulangi permasalahan lansia mengenai depresi/kegelisan baik melalui peningkatan fisik, psikis, maupun sosial, namun sangat jarang yang menyentuh pada aspek religiusitas.

Di Yogyakarta terdapat ruang publik bagi lansia dalam menangani kesehatan mental yang berhubungan dengan religiusitas. Salah satu ruang publik tersebut adalah sebuah pondok pesantren yang didirikan khusus bagi lansia. Ini menjadi fenomena yang menarik, karena keumumannya santri di pesantren merupakan anak kecil, remaja, maupun dewasa. Akan tetapi beberapa tahun terakhir, justru muncul pesantren yang dikhususkan untuk para lansia. Salah satu pesantren lansia yang ada di Yogyakarta yaitu "Pesantren Pemberdayaan Lansia Mukti Mulia". Pesantren ini bertujuan untuk menangani permasalahan lansia dalam penguatan fisik, psikis, sosial, dan religiusitas. Pentingnya penguatan religiusitas didukung kuat oleh temuan penelitian Aprilissa Anastasia & Mulyani pada tahun 2016 yang melakukan penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat depresi pada lansia. Selain itu, penelitian Ede, et.al (2013) mengemukakan bahwa penguatan agama berperan signifikan dalam kesejahteraan lansia. Sehingga, masa tua banyak digunakan lansia untuk menyesuaikan, mencari, dan mengharapkan yang semuanya hanya ditujukan pada tujuan keagamaan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini ingin mengeksplorasi secara mendalam mengenai bagaimana orang lanjut usia memaknai penuaan yang sehat, aktif, positif di pesantren pemberdayaan lansia Mukti Mulia. Mengingat bahwa pesantren ini bukan berbentuk pondok atau tempat tinggal seperti pesantren pada umumnya, melainkan hanya memberikan ruang kepada lansia untuk melakukan aktivitas religiusitas, sosial, maupun fisik. Kondisi ini menyebabkan lansia tetap dapat menghabiskan masa tuanya dengan berkumpul bersama keluarga, menjaga cucu, melakukan pekerjaan ringan, maupun menjalankan hobi yang digemarinya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap fenomena mengapa lansia memilih mengikuti kegiatan pesantren dan bagaimana mereka memaknai hidup mereka selama di pesantren. Pengambilan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, di mana informan dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Informan terdiri dari lansia yang ada di Pesantren Mukti Mulia, pengelola, dan lansia yang bersedia menjadi informan. Data dikumpulkan dengan menggunakan dua cara utama. Yang pertama ialah melakukan wawancara yang mendalam dengan lansia dan pengelola pesantren untuk memahami pengalaman mereka mengenai penuaan yang sehat, aktif, dan positif. Kemudian yang kedua melakukan observasi langsung terhadap kehidupan lansia guna memperkuat temuan dari wawancara. Analisis data menggunakan teknik Miles dan Huberman yang terdiri dari pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pemaknaan lansia di Pesantren Mukti Mulia mengenai penuaan yang sehat, aktif, dan positif

Pemaknaan lansia mengenai penuaan di Pesantren Pemberdayaan Mukti Mulia memandang penuaan sebagai fase kehidupan yang dapat dijalani dengan sehat, aktif, dan positif melalui berbagai program pemberdayaan yang ditawarkan pesantren. Lansia memaknai penuaan yang “sehat” sebagai kemampuan untuk tetap bugar secara fisik dan mental meskipun menghadapi tantangan akibat penuaan. Pernyataan ini didukung dengan data wawancara kepada ketiga informan lansia yang mengemukakan bahwa lansia yang sehat merupakan lansia bisa mengerjakan sesuatu sendiri dan berusaha mandiri. Selain itu, lansia yang sehat juga dapat berkegiatan seperti senam dan badan tetap fit. Kemudian, lansia yang sehat ialah lansia yang pikiran dan hatinya tenang, tidak punya pikiran yang macam-macam, rajin beribadah, dan tidak punya hutang. Juga yang punya hobi, rajin berolahraga, dan bermanfaat bagi keluarga serta orang sekitar. Data tersebut menunjukkan bahwa penuaan yang sehat, aktif, dan positif yang dimaknai oleh lansia tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan fisik saja melainkan menyentuh aspek psikologis dan juga agama.

Pemaknaan lansia yang sehat, dan aktif ini selaras dengan tujuan berdirinya pesantren mukti mulia yakni agar lansia bisa sehat, *khusnul khotimah*, dan mandiri serta tidak merepotkan keluarga. Seperti pernyataan dari informan Herni sebagai berikut:

“Karena kita ingin para lansia sehat, mandiri, dan khusnul khotimah”
(Wawancara, Herni /4 Agustus 2024).

Beberapa kegiatan yang menunjang aktivitas lansia untuk memiliki penuaan yang sehat, aktif, dan positif dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan olahraga senam dan jalan sehat, makan bersama, tabungan, kegiatan bakti sosial, pemeriksaan kesehatan gratis,

dan kunjungan ke luar untuk refrehing. Hal ini selaras dengan pernyataan pada informan Herni sebagai berikut:

“Aktivitas yang rutin ya ada senam sama jalan sehat. Itu gantian. Terus tausyiah dan kalau ada event-event ada permainan lah yang penting senang. Selain itu juga ada makan bersama setiap 3 bulan sekali. *Pas* bukaan tabungan juga. Tabungannya kaleng itu. Jadi kita sarankan dulu, kan anggota kadang suka belanja uangnya bisa lebih 100, 3 bulan sekali kita buka bareng-bareng tapi itu pribadi-pribadi. Tapi nanti disetor ke sini. Hasilnya untuk kepentingan kita. Ada kegiatan sosial, makan bersama, zakat, untuk beli alat prasarana. Dari kita dan dari lansia untuk lansia.” (Wawancara, Herni /4 Agustus 2024).

Selain itu, hal tersebut selaras dengan pernyataan pada informan Tarno sebagai berikut:

“Periksa kesehatan gratis. Di samping kegiatan pemeriksaan kesehatan, setiap tahun diadakan *milad* untuk hiburan lansia. Untuk tahun ini diadakan di sekretariat. Tahun berikutnya untuk 2 tahun kemudian diadakan keluar.” (Wawancara, Tarno/ 4 Agustus 2024).

Hal ini tentunya mendukung penuaan yang sehat, aktif, dan positif bagi lansia dengan tetap melakukan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan bergizi, berolahraga rutin, dan menjaga kebersihan diri. Selain itu, di pesantren mukti mulia ini juga diterapkan kegiatan untuk meningkatkan religiusitas lansia dengan cara mengadakan kegiatan-kegiatan keagamaan. Data tersebut menjawab hasil riset terdahulu yang menyatakan bahwa lansia mengalami ketakutan dan kekhawatiran lebih dari ribuan kali akan kematian yang akan datang dalam kesehariannya (Suardiman, 2011). Untuk itu penting memberikan kegiatan keagamaan pada lansia agar lansia merasa lebih tenang, damai dan bahagia dalam menjalani kehidupannya.

Fauziah (2009) menjelaskan bahwa salah satu bentuk pendekatan untuk menanamkan rasa tenang, damai, dan sejahtera pada lansia berdasarkan gagasan dan sikap positif adalah dengan pendekatan religiusitas. Menurut Fauziah (2009) pendekatan religiusitas mempunyai dampak yang besar terhadap peningkatan produktivitas hidup lansia. Khususnya pada ketakutan dan kekhawatiran dalam menghadapi kematian (Agustina, 2019), sehingga lansia memerlukan dukungan melalui orang-orang di sekitarnya yang paham akan agama.

Dalam menangani hal tersebut, pesantren mempersiapkan para lansia untuk aktif terlibat dalam berbagai aktivitas kajian keagamaan seperti kajian ceramah, pembacaan asmaul husna, pembacaan doa-doa, serta membaca Al – Qur’an. Hal ini dinilai tidak hanya menjaga kesehatan fisik tetapi juga memberikan stimulasi mental dan memperkuat ikatan sosial pada lansia.

Selanjutnya, dalam memandang penuaan yang “positif” lansia memaknai sebagai kemampuan untuk terus belajar dan bermanfaat bagi sekitar. Untuk bisa bermanfaat bagi sesama, lansia di pesantren diberikan beberapa pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mereka, seperti membuat kerajinan dari barang-barang di lingkungan pesantren. Hal ini selaras dengan pernyataan pada informan Hanna sebagai berikut:

“di sini sering membuat kegiatan keterampilan seperti membuat kerajinan dengan janur. Waktu itu juga pernah bikin kerajinan seperti wayang – wayangan. Ada juga kerajinan dari kertas dan plastik yang bisa dijual.” (Wawancara, Hanna /4 Agustus 2024).

Disamping itu, untuk terus melakukan aktivitas yang positif, lansia juga didorong untuk berbagi dengan sesama. Salah satunya melalui kegiatan sosial yaitu bakti sosial. Sebagaimana pernyataan informan Binta sebagai berikut:

“sering melakukan kegiatan sosial seperti bakti sosial” (Wawancara, Binta /4 Agustus 2024).

Kegiatan-kegiatan di atas memberikan pengalaman bagi lansia untuk ikut berkontribusi di dalam lingkungan masyarakat serta meningkatkan rasa empati antar sesama. Selain itu, dari aspek sosial juga para lansia di bagi menjadi beberapa kelompok untuk mengurus beberapa kegiatan yang ada di pesantren. Kelompok ini biasanya dibentuk berdasarkan pada ikatan jarak rumah antar santri. Meskipun begitu, setiap kelompok didampingi oleh pengelola pesantren lansia. Adanya kelompok ini tentu meningkatkan keterampilan lansia serta meningkatkan hubungan sosial diantara para lansia.

Melalui program-program yang dirancang, pesantren telah berupaya memberikan pemahaman pada lansia bahwa penuaan bukan berarti “pasif dan tidak produktif”, melainkan fase kehidupan yang dapat dijalani dengan “sehat, aktif, dan positif.” Sehingga, lansia tetap memiliki rasa percaya diri dan tujuan hidup yang jauh lebih bermakna di usia lanjutnya.

Pemaknaan penuaan yang sehat, aktif, dan positif dari sudut pandang lansia ini dapat sejalan dengan tindakan sosial Weber. Weber mencetuskan empat tipe tindakan sosial yaitu tindakan rasional instrumental, tindakan rasional nilai, tindakan tradisional, dan tindakan afektif (Putra & Suryadinata, 2020). Berdasarkan tindakan rasional instrumental, pemaknaan lansia ini didasari oleh tujuan tertentu meliputi keinginan untuk sehat, menambah pengetahuan agama, dan menambah teman. Tujuan tersebut dicapai oleh santri dengan cara ikut terlibat aktif dalam kegiatan pesantren seperti kegiatan peningkatan kesehatan fisik, sosial, dan agama. Hal ini selaras dengan pernyataan informan Rusli dan Suni sebagai berikut:

“Macam-macam ada lomba, kemah, senam, menyanyikan lagu Islami, asmaul husna, sholat (benar solatnya dan bacaannya), dan murojaah” (Wawancara, Rusli / 27 Juli 2024).

“Senang, kita bisa bersama dengan ibu yang lain, ada bakti sosial, bisa olahraga ya gitu. Ada pengajian juga sering. Ada sholat bersama, jadi tahu makna sholat dan artinya apa.” (Wawancara, Suni / 4 Agustus 2024).

Temuan penelitian ini menandakan bahwa kegiatan yang dilakukan oleh lansia untuk tetap sehat, aktif, dan positif mendukung temuan penelitian yang pernah dilakukan oleh Zaki & Assegaf (2024) mengenai kegiatan lansia dalam terlibat pada pemberdayaan lansia dilakukan berdasarkan tindakan rasional instrumental, karena tindakan yang dilakukan merupakan upaya untuk mencapai tujuan rasional. Selain itu, tindakan lansia dalam memaknai kehidupan yang sehat, aktif, dan positif juga didukung oleh nilai – nilai tertentu yang diyakini oleh santri. Hal ini ditunjukkan dengan lansia mengikuti kegiatan pesantren untuk mendapatkan kesenangan dan ketenangan baik secara sosial, psikologi, maupun fisik melalui pendekatan agama. Hal ini relevan dengan tindakan nilai dari Weber.

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa pesantren telah menyediakan kebutuhan dalam aspek kesehatan jasmani dan rohani. Sebagaimana Haq (2017) berpendapat bahwa kebutuhan akan nutrisi dan olahraga yang cukup sama pentingnya dengan kebutuhan akan

tidur dan istirahat yang sesuai. Berjalan dan senam ialah olahraga yang baik bagi kesehatan lansia (Riyanto, Koten, & Lahinda, 2022). Seperti yang dinyatakan oleh para lansia di pesantren bahwa kegiatan di pesantren salah satunya ialah melakukan senam dan juga jalan santai bersama. Program ini dirancang khusus untuk membantu meningkatkan dan menjaga kesehatan para lansia. Selain itu kegiatan ini juga merupakan sarana interaksi yang menyenangkan di mana para lansia dapat berinteraksi dan membangun hubungan yang baik dengan lansia yang lainnya.

Di samping itu, kegiatan pesantren juga terfokus pada kesehatan rohani melalui kegiatan-kegiatan keagamaan seperti mengaji, sedekah, dan lain sebagainya. Lansia yang memiliki kualitas religius yang tinggi cenderung akan memiliki pandangan hidup positif, bisa mengatasi stress, memiliki rasa syukur yang besar, dan dapat memberikan dukungan emosional yang baik pada lansia (Masruroh & Rahma, 2023). Oleh karena itu, kegiatan agama sangat penting dalam memperkuat iman dan memberi ketenangan batin pada lansia. Dengan demikian, analisis ini menunjukkan bahwa tindakan sosial lansia di Pesantren Pemberdayaan Mukti Mulia tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga mencakup dimensi sosial dan religiusitas. Pemaknaan penuaan yang sehat, aktif, dan positif ini menciptakan lingkungan yang inklusif, di mana lansia merasa dihargai, bisa berfungsi kembali di masyarakat untuk bisa bermanfaat kepada sesama.

3.2 Motivasi lansia menjalani penuaan yang sehat, aktif dan positif di Pesantren Pemberdayaan Mukti Mulia

Menurut Muhammad (2016), motivasi dideskripsikan sebagai suatu perubahan tenaga yang ada di dalam diri seseorang, di mana hal tersebut ditandai dengan dorongan yang berasal dari diri individu dalam rangka mencapai tujuan. Sedangkan Prihartanta (2015) memahami bahwa motivasi merupakan gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang muncul di dalam diri seseorang secara sadar untuk melakukan sebuah tindakan dengan tujuan tertentu. Berikutnya Emda (2017) berpendapat bahwa motivasi ialah serangkaian usaha dari seseorang untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, ditemukan beberapa motivasi internal lansia untuk menjalani penuaan yang sehat, aktif, dan positif di pesantren pemberdayaan Mukti Mulia diantaranya; 1) keinginan bersosialisasi dan silaturahmi, 2) kesehatan jasmani dan rohani, 3) meningkatkan ilmu agama, dan 4) keinginan menjadi mandiri dan tidak merepotkan keluarga Hal ini selaras dengan pernyataan informan Herni, dan Tarno sebagai berikut:

“Kira – kira ingin dapat kumpul dengan teman-teman ya, silaturahmi, mendapatkan ilmu, kesehatan, dan kesenangan” (Wawancara, Herni / 4 Agustus 2024).

“Mandiri dan tidak merepotkan keluarga” (Wawancara, Tarno / 4 Agustus 2024).

Sedangkan motivasi eksternal lansia untuk menjalani penuaan yang sehat, aktif, dan positif di pesantren pemberdayaan Mukti Mulia ialah adanya dorongan dari pengelola pesantren untuk terlibat aktif dalam berbagai kegiatan. Hal ini dilakukan agar lansia memiliki bekal untuk menghadapi hari tua. Sebagaimana penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fahman, Habibullah, dan Nihayah (2016) bahwa tujuan yang paling penting dalam kegiatan pesantren lansia ialah memberikan motivasi kepada para lansia terkait

dengan penggunaan sisa usia mereka dan usaha dalam mempersiapkan *sakaratul maut* (meninggal) dalam keadaan *khusnul khotimah*.

Lansia yang memilih untuk mengikuti kegiatan pesantren kerap kali dimotivasi oleh lansia lain yang telah tergabung. Hal ini sebagaimana temuan penelitian Azwan, Herlina, dan Karim (2015) yang berpendapat bahwa salah satu dukungan sosial yang paling berpengaruh yaitu dukungan yang melibatkan teman sebaya dan dukungan tersebut sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia. Jadi lansia yang ada di pesantren mempunyai keinginan untuk berkumpul dengan teman sebaya dan menjalin silaturahmi. Sehingga, bagi para lansia pesantren bukan hanya tempat mengisi kegiatan agama namun juga merupakan sebuah komunitas di mana mereka dapat terhubung secara emosional.

Menurut Andesty dan Syahrul (2018) bertambahnya umur lansia menyebabkan lansia mengalami kemunduran dalam melakukan interaksi karena lansia secara perlahan-lahan mulai melepaskan diri dari kehidupan sosial serta menarik diri dari pergaulan di sekitarnya sehingga berdampak pada kualitas hidup lansia yang menurun. Oleh karena itu dengan adanya kegiatan di pesantren, para lansia dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang besar ketika dapat berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki pengalaman hidup serupa. Kegiatan tersebut menjadi momen yang penting untuk memperkuat ikatan sosial di antara para lansia. Hal ini juga berperan sebagai mekanisme untuk mengurangi rasa kesepian yang kerap dialami oleh lansia di masa tua. Keputusan untuk berkegiatan di pesantren kerap kali dilihat sebagai cara untuk menjaga semangat lansia untuk hidup, mengingat bahwasanya komunitas di sekitar mereka memiliki nilai-nilai yang sama dan saling mendukung dalam menjalani kehidupan.

Lansia juga kerap kali merasa bahwa mereka memiliki tanggung jawab atas kemandirian mereka baik secara fisik maupun emosional agar tidak menjadi beban bagi keluarga. Dengan mengikuti kegiatan di pesantren ini, para lansia menemukan lingkungan yang mendukung mereka untuk mandiri terlepas dari usia yang semakin lanjut. Abdi, Hariyanto, dan Ardiyani (2017) menyatakan bahwa jika lansia mandiri dalam melakukan aktivitasnya maka status kesehatan lansia tersebut dalam keadaan normal atau status kesehatan lansia tersebut masuk kategori sedang dan tinggi. Pesantren memberikan para lansia kesempatan untuk tetap mandiri, baik dalam hal mengurus dirinya sendiri maupun melakukan kegiatan sehari-hari. Kemandirian bukan hanya terkait dengan tidak merepotkan keluarga tetapi juga dengan rasa pencapaian dan kebahagiaan yang muncul dari kemampuan untuk tetap aktif serta produktif. Oleh karena itu, pesantren dapat menjadi tempat bagi lansia untuk mengejar kehidupannya yang bermakna tanpa merasa menjadi beban bagi keluarganya.

Motivasi lansia untuk menjalani masa penuaan yang sehat, aktif, dan positif di Pesantren Pemberdayaan Lansia Mukti Mulia dapat dikaji dengan menggunakan teori tindakan sosial milik Max Weber. Motivasi lansia untuk menjalani masa penuaan yang sehat, aktif, dan positif di pesantren ini termasuk dalam tindakan berbasis rasional instrumental. Tindakan rasional instrumental merupakan tindakan dimana individu melakukan suatu tindakan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai serta ada cara yang dilakukan untuk mencaapai tujuan tersebut. Dalam hal ini, lansia di Pesantren Pemberdayaan Lansia Mukti Mulia memiliki motivasi yang menjadi tujuan untuk mengikuti kegiatan di pesantren meliputi keinginan untuk menjaga kesehatan serta mengisi waktu luang. Sebagaimana yang disampaikan oleh informan Marni dan Binta berikut ini:

“Agar badannya sehat, terus di sini senang olahraga. Berangkat ada senam, jalan-jalan. Jadi niat berangkatnya itu besar. Biar sehat” (Wawancara, Marni /4 Agustus 2024).

“Cari kegiatan untuk mengisi waktu kosong dengan cara pengajian dan ikut kegiatan pesantren lansia” (Wawancara, Binta /4 Agustus 2024).

Selain itu, terdapat motivasi lain seperti silaturahmi dan menyiapkan ilmu agama untuk bekal di akhirat atau untuk mempersiapkan *khusnul khotimah*. Hal ini selaras dengan pernyataan informan Rusli sebagai berikut:

“Sehat, berdaya guna, serta khusnul khotimah. Maksud dari khusnul khotimah disini yaitu menjaga kebaikan, mencegah dari yang mungkar. Lansia tidak ada masa berkembangnya lagi dan menunggu meninggal. Jadi mempersiapkan lansia untuk menghadapi kematian yang khusnul khotimah.” (Wawancara, Rusli /4 Agustus 2024).

Motivasi yang dipaparkan di atas memiliki tujuan seperti keinginan untuk tetap sehat baik fisik, ketenangan jiwa, dan sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Zaki & Assegaf pada 2024 mengenai kegiatan santri di pesantren, bahwa tindakan yang mereka lakukan didasarkan pada tindakan rasional instrumental karena tindakan yang dilakukan merupakan upaya untuk mencapai tujuan.

4. SIMPULAN

Di usia lanjut, lansia memaknai penuaan yang sehat, aktif dan positif dengan cara melibatkan penjagaan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan kebutuhan akhirat dengan cara persiapan/penguatan spiritual. Selain itu, lansia juga memaknai bahwa lansia yang sehat, aktif, dan positif adalah lansia yang tetap beraktivitas dan tidak menyusahkan orang lain yang dilakukan dengan cara mengikuti kegiatan di pesantren melalui penguatan aktivitas fisik, sosial, dan agama. Aktivitas fisik dilakukan melalui kegiatan olahraga (senam dan jalan sehat). Aktivitas sosial dilakukan melalui kegiatan bakti sosial, dan rekreasi. Sedangkan aktivitas agama dilakukan dengan mengikuti kajian keagamaan seperti membaca Al-Qur'an, berdoa, dan mengikuti kajian.

Motivasi lansia untuk memiliki kehidupan yang sehat, aktif, dan positif dilakukan dengan alasan (1) untuk mengisi waktu luang, (2) berkumpul dengan teman sebaya, dan (3) mendalami ilmu agama. Hal tersebut diperoleh melalui pesantren mukti mulia yang menjadi ruang publik bagi kehidupan para lansia. Oleh karena itu, lansia merasa bahwa pesantren telah memberikan lingkungan yang mendukung bagi terbentuknya kesehatan fisik, sosial, dan agama, yang membantu lansia dalam menjalani masa tua dengan lebih bermakna.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Ilmu Sosial, Hukum, dan Ilmu Politik Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi dukungan dan dana dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, A., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Aktivitas lansia berhubungan dengan status kesehatan lansia di posyandu permadi kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Agustina, D. (2019). Pesantren lansia: Telaah pada pendidikan spiritual santri lansia di Pondok Sepuh Payaman Magelang. *Foundasia*, 10(2).

- Agustina, D. (2020). Pesantren for elderly: Study of the spiritual empowerment of elderly women in Pondok Sepuh Payaman, Magelang. *Jurnal Simulacra*, 3(1), 43–55.
- Andesty, D., dkk. (2018). Hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia di Unit Pelayanan Terpadu (UPTD) Griya Werdha Kota Surabaya tahun 2017. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(12).
- Aprilissa, A., Anastasia Sr, S., & Mulyani, S. (2016). Hubungan spiritualitas dengan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 1(2), 1–7.
- Calasanti, T. (2015). Combating ageism: How successful is successful aging? *The Gerontologist*, 1–9. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv076>
- Devi, A., Hurd, L., & Samanta, T. (2021). Embodied aging: Everyday body practices and later life identities among the South Asian Indian Gujarati diaspora in Canada. *Anthropology & Aging*, 42(2), 86–104.
- Eaton, Andrew D; Sean B Rourke, Shelley L Craig and Barbara A Fallon, Charles A Emler, Ellen Katz. (2024). Mindfulness and cognitive training interventions that address intersecting cognitive and aging needs of older adults. *Journal of Social Work* 2024, Vol. 24(1) 126–145.
- Ede, S. S; Ebere Priscilia Ugwuodo, Chisom Favour Okoh, Chukwuenyegom Joseph Egbumike, Deborah Adaeze Chukwu, Franklin Onyedinma Irem & Uche Louisa Nwatu (2023). Impact of religious participation and spirituality on the health of Nigerian older people: An online survey. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 35(1), 56-70.
- Emda, A. (2018). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida journal*, 5(2), 172-182.
- Fahman, M. M., Habibullah, M. R., & Nihayah, H. (2016). ‘Pendidikan spiritual santri lansia meraih khusus khotimah di pondok pesantren lansia al hidayah doromukti tuban. AL-WIJDĀN’, *Journal of Islamic Education Studies*, 1(1), 41-52.
- Haq, F. (2017). Pola tidur dan kesehatan jasmani lansia. *Surabaya: Universitas Airlangga*.
- Kang, Sun, Kyung & Kim, Hun Jin. (2014). Reflections on the recovery paradigm using religion/spirituality for Korean elderly adults: depression and well-being in life, *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 24:1-2, 59-70, DOI: 10.1080/02185385.2014.885209
- Karim, D. (2015). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup lansia di panti sosial tresna werdha (*Doctoral dissertation*, Riau University).
- Lomas, Tim, Itai Ivztan, Chee Yik Yong. (2016). Mindful living in older age: a pilot study of a brief, community-based, positive aging intervention. *Mindfulness* DOI 10.1007/s12671-016-0498-8
- Martinson, M dan Clara, B. (2015). Spesial issue: succesfull ageing. *Journal The Gerontologist*. Vol. 55, No. (1), 58-69.
- Masrurroh, F., & Rahma, H. A. (2023). Kualitas religius dan kesehatan psikologis pada lansia yang mengikuti kajian rohani. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(2), 1-18.
- Muchlis, A. F., Wellis, W., & Haris, F. (2023). Pemberdayaan lansia melalui germas dan pelatihan keterampilan kreativitas dengan pendekatan terapi okupasi. *Jurnal pengabdian masyarakat olahraga dan kesehatan (JASO)*, 3(2), 46-54.
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87-97.
- Naftali, A. R. (2017). ‘Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian’, (*Doctoral dissertation*, Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK-UKSW).

- Parkar, S. (2015). Elderly mental health. *Journal Mens Sana Monographs*, 13(1), 91–99. <https://doi.org/10.4103/0973-1229.153311>
- Prihartanta, W. (2015). Teori-teori motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1-14.
- Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam lansia dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314-319.
- Suhaina, H., Machmudi, Y., & Apipudin. (2020). *Interaksi santri pondok pesantren As-Sa'adiyah dengan Al-Qur'an*. Repository UIN Jakarta.
- Wiyono, G., Nugroho, P., & Mujino, M. M. (2017). Peningkatan mutu layanan pesantren pemberdayaan lansia “Mukti Mulia.” *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 1(2), 77–85.
- Yasamy, M., Dua, T., Harper, M., & Saxena, S. (2013). Mental health, a growing concern. *WHO Report*, 4–9. https://www.who.int/mental_health/world-mentalhealth-day/WHO_paper_wmhd_2013.pdf
- Yasin, M. (2020). *Interaksi lansia dengan Al-Qur'an: Studi living Qur'an pada pesantren pemberdayaan lansia Mukti Mulia Wedomartani*. Eprints Walisongo.
- Zainal, A., & Abdullah, I. (2023). Perencanaan bimbingan keterampilan bagi warga lansia pada panti sosial tresna werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. *Journal of Lifelong Learning*, 6(1), 30–37.