



## Pengembangan Materi dan Metode Pembelajaran Selantang untuk Pemberdayaan Lansia Kelurahan Mojolangu Malang

Sonhaji<sup>1)</sup>, Lailatus Sa'adah<sup>2)</sup>, Lidia Andiani<sup>3)</sup>, Achbar Adi Saputra<sup>4)</sup>, Khoirun Nissa<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Malangkuçeçwara Malang  
Jalan Terusan Candi Kalasan Malang  
[sonhaji@stie-mce.ac.id](mailto:sonhaji@stie-mce.ac.id)

### Abstract

*This activity aims to help empower the Elderly Family Development through Selantang, Mojolangu Village, Lowokwaru District, Malang City. Activities include designing an effective curriculum and learning methods according to the characteristics of the elderly community. Learning materials include the dimensions of resilient elderly, from physical to spiritual dimensions. The methods used are training and implementation assistance for Selantang members. Learning activities use "angklung" as a medium. Members are invited to use it as a means of entertainment and learning as well as reflection and management of emotions connected to spirituality. This activity produces a curriculum and learning method guidebook and learning facilities with the principle of "Learning Happily". The Elderly Family Development administrators and Selantang members not only gain knowledge and learning techniques, they can also practice managing emotions and spirituality in their daily lives and can feel more peace and calm, strengthen gratitude, and get closer to God. They are also enthusiastic about maintaining a balance between physical, emotional, and spiritual health.*

*Keywords: Elderly Family Development, Selantang, Learning, Angklung Music, Resilient Elderly*

### Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu pemberdayaan Bina Keluarga Lansia (BKL) melalui Selantang Kelurahan Mojolangu Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Kegiatan meliputi perancangan kurikulum dan metode pembelajaran yang efektif sesuai karakteristik masyarakat lanjut usia (lansia). Materi pembelajaran meliputi dimensi lansia tangguh, mulai dari dimensi fisik sampai dengan spiritual. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan implementasi bagi anggota Selantang. Kegiatan pembelajaran menggunakan sarana angklung. Anggota diajak untuk memanfaatkan sebagai sarana hiburan dan pembelajaran serta

refleksi dan pengelolaan emosi yang terhubung dengan spiritualitas. Kegiatan ini menghasilkan buku pedoman kurikulum dan metode pembelajaran serta sarana pembelajaran dengan kaidah “Belajar dengan Bahagia”. Pengurus BKL dan anggota Selantang tidak hanya mendapat pengetahuan dan teknik pembelajaran, mereka juga dapat mempraktikkan pengelolaan emosi dan spiritualitas di kehidupannya sehari-hari serta lebih dapat merasakan kedamaian dan ketenangan, memperkuat rasa syukur, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Mereka juga semangat untuk menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, emosional, dan spiritual.

Kata Kunci: Bina Keluarga Lansia, Selantang, Pembelajaran, Musik Angklung, Lansia Tangguh

## **PENDAHULUAN**

Penduduk merupakan satu unsur penting bagi suatu negara yang harus mendapat perhatian dan penanganan yang tepat dan serius. Secara positif, penduduk dapat menjadi penggerak kegiatan untuk berlangsungnya negara atau pemerintahan. Namun, di sisi lain, jika tata kelolanya tidak baik, bisa menimbulkan masalah yang tidak kalah seriusnya. Hal yang juga perlu menjadi perhatian adalah komposisinya karena akan menentukan cara pengelolaan. Saat ini, jumlah penduduk Indonesia adalah 278 jiwa. Dari data Biro Pusat Statistik, penulis mengelompokkan komposisi: Bayi-Remaja (0-19 tahun ) sebesar 32%, Kerja-Pensiun (20-60 tahun) sebesar 57% dan Lansia (60 ke atas) sebesar 11% (Badan Pusat Statistik 2024). Sebelumnya pada tahun 2019, penduduk lansia sebesar 9,6 % (Erisman et al. 2020). Dilihat dari segi jumlah, selisih tersebut tidak sedikit, yang tentu diperlukan penanganan khusus, mengingat kondisi fisik dan emosi lansia rentan terhadap sesuatu yang bersifat mengganggu. Untuk ini, pemerintah telah mencanangkan program untuk lansia agar mereka dapat beraktivitas secara normal, tidak membebani orang lain atau dapat mandiri menjadi lansia tangguh dengan hidup berkualitas dan tetap berbahagia (Erisman et al. 2020; Novrizaldi 2021). Salah satu program unggulan adalah Bina Keluarga Lansia (BKL), yang merupakan wadah kelompok masyarakat yang terdiri dari keluarga Lansia yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, dan keterampilan untuk meningkatkan kualitas hidup Lansia guna mewujudkan Lansia tangguh. Hal ini terwujud jika Lansia hidup secara sehat, aktif, mandiri, dan produktif melalui penerapan 7 (tujuh) dimensi Lansia tangguh, yaitu: dimensi spiritual, intelektual, fisik, emosional, sosial kemasyarakatan, profesional vokasional, dan lingkungan (Erisman et al. 2020). Dengan demikian, pengembangan BKL, yang salah satu bentuknya berupa Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) menjadi langkah penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesejahteraan Lansia, serta kemandiriannya (Astuti and Winarni 2018). Selanjutnya, hal ini diharapkan dapat memperkuat peran lansia di masyarakat.

Gagasan Lansia tangguh dengan 7 (tujuh) dimensinya tentu saja memicu ide pewujudan dalam berbagai aktivitas, yang dapat dikelompokkan dalam bentuk kelembagaan BKL dan pembelajaran Lansia melalui Selantang yang bersifat holistik. Jangkauan aktivitasnya mencakup setidaknya aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dengan demikian program BKL sebaiknya tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mengintegrasikan unsur spiritualitas sebagai landasan penting guna ketenangan batin dan memperkuat nilai-nilai kebijaksanaan hidup, khususnya yang agamis, bagi para lansia. Program seperti ini, akan memberikan perasaan pada manusia, termasuk Lansia untuk selalu mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga dalam menjalani kehidupan sehari-hari, akan terjaga keseimbangan antara hubungan dengan Tuhan dan dengan sesama manusia serta ketenangan jiwa. Lansia memiliki kecenderungan yang tinggi ikut dalam kegiatan keagamaan dan/atau spiritual dan ada kecenderungan mengkaitkan antara penuaan populasi dengan meningkatnya kegiatan keagamaan dan spiritual di seluruh dunia. Terdapat hubungan antara religiusitas/spiritualitas dan umur

panjang serta kesehatan fisik dan mental yang mekanismenya meliputi dukungan sosial, perilaku kesehatan, stres, dan faktor psikososial (Zimmer et al. 2016).

Keyakinan dan praktik religiusitas/spiritualitas telah dibuktikan penggunaannya pada pasien medis dan psikiatri dapat mengatasi penyakit dan perubahan hidup yang membuat stres lainnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang lebih religius dan spiritual memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan beradaptasi lebih cepat terhadap masalah kesehatan dibandingkan dengan mereka yang kurang. Bahkan sebagian besar penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara religiusitas/spiritualitas dengan kesehatan yang lebih baik (Koenig 2012). Menariknya, penelitian tersebut menunjukkan bahwa praktik spiritual, termasuk refleksi melalui kegiatan yang melibatkan seni seperti musik, dapat memberikan lansia rasa makna hidup dan meningkatkan ketenangan. Penelitian lain telah menunjukkan bahwa keyakinan, aktivitas, dan sikap religiusitas merupakan energi yang kuat dalam kehidupan pasien medis yang lebih tua dan berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik (Koenig, Moberg, and Kvale 1988).

Tujuan mulia tersebut selayaknya mendapat dukungan dari berbagai kalangan yang memungkinkan dapat menyumbangkan sumber dayanya guna pengembangan BKL, termasuk Selantang. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk berpartisipasi dalam pengembangan selantang yang merupakan bagian dari aktivitas BKL di Kelurahan Mojolangu Kota Malang. Kegiatan ini meliputi aspek penguatan kelembagaan BKL dalam bentuk penyusunan kurikulum pelatihan dan perancangan metode pembelajaran yang menguatkan pendekatan “Belajar dengan Bahagia” yang selama ini berjalan yang disesuaikan dengan karakteristik lansia yang mencakup dimensi lansia tangguh.

Hasil luaran kegiatan ini adalah draft kurikulum dengan rancangan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik lansia, artikel ilmiah, artikel berita dimuat di media sosial, poster kegiatan dan video kegiatan yang ditayangkan di You tube kampus. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kemanfaatan bagi pihak kampus dan BKL, khususnya masyarakat lansia.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Selantang BKL MELATI Kelurahan Mojolangu Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Masalah mitra digali melalui wawancara dengan Pembina BKL dan pengurus Selantang serta menganalisis dokumen pelaksanaan kegiatan sebelum pengabdian ini dilakukan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan meliputi apa saja kegiatan selama ini, apakah dimensi lansia tangguh sudah bisa dijangkau dalam pelatihan, dan apa kendala-kendala pelaksanaan kegiatan. Dari hasil analisis situasi dan kondisi, dilakukan FGD untuk menentukan permasalahan dan solusi. Dari beberapa permasalahan mitra yang dapat diidentifikasi, terdapat dua utama, yaitu belum adanya rancangan kurikulum dan metode pembelajaran yang sesuai dengan Lansia MELATI. Selain itu, tidak ada sarana yang membuat Lansia belajar dengan gembira. Dari permasalahan tersebut ditentukan solusi melalui tahapan berikut.

Tahapan utama dari pengabdian ini meliputi; (1) Perancangan Kurikulum dan Metode Pembelajaran melalui dari penggalan materi dari literatur, wawancara dengan pembina BKL dan pengurus selantang sampai pendokumentasian hasil dalam bentuk “Buku Pedoman Pembelajaran Selantang”. (2) Pelatihan materi kurikulum dengan penerapan teknologi bersifat *soft*, yaitu penerapan metode pembelajaran hasil dari perancangan dan pelatihan memainkan alat musik aklung. (3) Pendampingan dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini dinilai dengan mengamati anggota ketika pelatihan, mengedarkan kuesioner dan melakukan wawancara terhadap anggota Selantang. Hasil wawancara dan jawaban kuesioner selanjutnya dianalisis dengan menggunakan tabulasi data yang memuat identifikasi indikator dan pengungkapan isi wawancara yang menunjukkan hasil kegiatan ini bagi lansia anggota Selantang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pengabdian ini dilaksanakan dengan aktivitas sesuai dengan yang direncanakan. Ruang lingkup untuk mendeteksi permasalahan dan solusi terdiri dari Kelembagaan BKL/Selantang, Pembelajaran Anggota Selantang dan Penunjang Pembelajaran dalam bentuk sarana. Berdasarkan permasalahan yang ada dilakukan solusi dengan kegiatan penyusunan kurikulum Selantang BKL MELATI yang holistik berbasis dimensi lansia tangguh, perancangan metode pembelajaran yang sesuai dengan Lansia, penyediaan sarana pembelajaran yang menunjang metode terancang dan pelatihan konten kurikulum dan penggunaan sarana, salah satunya adalah permainan angklung. Dapat disebutkan bahwa luaran kegiatan ini meliputi Buku Pedoman Selantang BKL Mojolangu Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, yang memuat kurikulum dan metode pembelajaran, poster, video dan artikel ini sendiri.

Pelaksana telah mengedarkan kuesioner pada anggota Selantang untuk mengetahui dampak kegiatan yang telah dilaksanakan. Dari kuesioner dapat ditunjukkan informasi yang menggambarkan hasil dari kegiatan ini. Dari segi umur, anggota Selantang BKL MELATI terbanyak adalah antara umur 60 sampai 65 tahun yang mencapai 60%. Sisanya berumur antara 65 sampai 79 tahun ke atas. Semua anggota dalam keadaan dapat melakukan aktivitas yang dilaksanakan oleh BKL, termasuk aktivitas olah raga untuk lansia. Informasi lain dari kuesioner disajikan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1  
Kesertaan Keanggotaan Selantang BKL MELATI  
dan Tanggapan Anggota

NO	Butir Pertanyaan/Indikator	Persentase
1	Bergabung dengan kepengurusan kelembagaan di RT/RW/Kelurahan	100
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karena saya ingin menyumbangkan tenaga saya untuk yang berguna</li> <li>• Karena saya suka kegiatan sosial</li> </ul>	85 80
3	Menjadi anggota Selantang BKL Melati, atas inisiatif sendiri/sukarela	100
4	Alasan bergabung dengan Selantang BKL Melati, didominasi alasan Meningkatkan hubungan sosial yang harmonis dan menyadari kemanfaatannya	90
5	Aktif mengikuti kegiatan, sekali tempo absen jika ada kegiatan lain yang harus dilakukan	70
6	Perasaan selama mengikuti kegiatan Selantang BKL Melati, didominasi; merasa bahagia dengan sosialisasi yang lebih harmonis dan ada tambahan semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari	80
7	Materi Pelatihan yang paling disukai berdimensi spiritual, mental dan emosional	96
8	Pendapat terhadap permainan angklung didominasi perasaan sangat senang, menimbulkan kegembiraan dan pengalaman baru	95

Kuesioner yang dirancang juga meliputi deteksi hasil dan dampak kegiatan pada anggota Selantang BKL MELATI. Berikut hasil dari kuesioner dimaksud.

Tabel 2  
Kesan Anggota Selantang BKL MELATI

NO	Pernyataan	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya merasakan mengikuti Kegiatan Selantang BKL MELATI adalah bermanfaat	6	20
2	Saya berusaha aktif dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan	0	26
3	Saya merasa memperoleh pengetahuan baru, khususnya tentang menjalani kehidupan sehari-hari	0	26
4	Ketika mengikuti kegiatan, saya merasa semangat dan antusias	2	24
5	Saya aktif olah raga untuk kebugaran tubuh saya	10	16
6	Saya selalu berusaha menambah pengetahuan baru untuk menjaga kecerdasan saya	8	18
7	Saya suka bersosialisasi	0	26
8	Saya berusaha agar mental saya selalu kuat	0	26
9	Saya berusaha agar emosi saya selalu tenang	2	24
10	Saya selalu berusaha meningkatkan kualitas hubungan saya dengan Tuhan	0	26

Catatan: Tiga pilihan jawaban lain kosong, yaitu Tidak Setuju, Kurang Setuju dan Netral.

## Pembahasan

Secara umum, anggota memandang positif dan apresiasi yang tinggi pada kegiatan Selantang BKL MELATI. Mereka merasakan hasil yang sangat positif. Kegiatan sosial yang selama ini dilakukan bertambah bernilai dalam meningkatkan hubungan sosial yang harmonis dan kualitas hasil. Kegiatan Selantang ini juga memberikan energi tambahan pada anggota untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Jika dilihat dari jawaban tentang materi pelatihan, yang paling mereka sukai adalah yang berdimensi spiritual, mental dan emosional. Ini dapat dimaklumi bahwa manusia seumur seperti umur lansia lebih memperhatikan pada tiga hal tersebut. Ini menunjukkan bahwa tiga hal tersebut merupakan faktor yang sering dihadapi dalam kehidupannya dan mempengaruhi hidup lansia sehari-hari. Dengan demikian, sebaiknya porsi pengetahuan dan keterampilan untuk tiga hal tersebut sebaiknya memperoleh perhatian lebih di antara yang lain, seperti fisik, intelektual, ekonomi dan sosial. Porsi yang sesuai kebutuhan ini harus menjadi perhatian dalam setiap program sehingga kegiatannya menjadi upaya penting bagi pengembangan Selantang BKL MELATI untuk meningkatkan kesejahteraan lansia serta memperkuat perannya di masyarakat. Untuk itu, kegiatan pengabdian ini selain untuk penguatan kelembagaan BKL juga untuk menciptakan lansia yang tangguh, melalui pelatihan dengan materi yang komprehensif dan dilaksanakan dengan metode yang sesuai dengan lansia.

Hal menarik dari hasil respons, pengamatan dan wawancara terhadap anggota Selantang BKL MELATI adalah unsur spiritualitas yang berada pada tingkat paling tinggi yang diminati.

Hal ini wajar sejalan dengan kecenderungan mengikuti kegiatan keagamaan dan/atau spiritual yang meningkat bagi populasi lansia dunia yang dipercaya berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental (Zimmer et al. 2016). Ini menunjukkan pentingnya integrasi unsur spiritualitas dalam kegiatan BKL sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan bermakna. Konten dan nuansa spiritual dalam kegiatan dapat mendukung keseimbangan hidup lansia, menumbuhkan kedamaian batin, meningkatkan rasa syukur, dan dapat menjalin hubungan yang lebih kuat dengan Tuhan. Pelatihan dalam kegiatan ini dilaksanakan dengan memberi unsur spiritualitas yang memberi nuansa pada metode pedagogi yang dirancang khusus untuk lansia dengan menyesuaikan dengan karakteristik lansia. Pada kegiatan pelatihan, Lansia diberi kesempatan untuk tetap aktif secara intelektual dalam proses pembelajaran yang dirancang agar menyenangkan dan interaktif, sehingga mereka merasa senang dan nyaman dalam mengikuti kegiatan. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara religiusitas/spiritualitas dengan kesehatan (Koenig 2012), dan gabungan dengan kegiatan seni dan musik dapat meningkatkan makna hidup dan ketenangan yang juga berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental (Koenig, Moberg, and Kvale 1988).

Permainan angklung merupakan hal baru bagi anggota Selantang BKL MELATI sehingga selain pengalaman baru, permainan angklung juga memberikan rasa sangat senang dan menimbulkan kegembiraan, selain apresiasi terhadap budaya nasional. Angklung dapat dikatakan sebagai salah satu inovasi menarik dalam pengembangan BKL. Selain untuk permainan musik tradisional, angklung dapat digunakan sebagai media pembelajaran sekaligus pengelolaan emosi bagi lansia. Angklung juga dapat digunakan sebagai alat musik tradisional yang dapat membantu lansia dalam mengekspresikan emosi mereka secara positif. Dalam kegiatan ini, angklung difungsikan sebagai sarana untuk merangsang fungsi kognitif, koordinasi motorik, dan mengajak lansia berpartisipasi latihan angklung secara menyenangkan. Kombinasi setiap kegiatan dengan nuansa spiritual, mengundang lansia untuk merenung, bersyukur, dan mengelola emosi dengan cara yang lebih damai dan terarah. Diharapkan hal ini juga memacu peningkatan kesejahteraan secara holistik pada unsur fisik, mental, emosional dan spiritual.

Tabel 2 menunjukkan hasil secara umum bahwa anggota Selantang BKL MELATI setuju terhadap pernyataan yang berhubungan dengan hasil dan dampak kegiatan pada mereka. Hal ini menyiratkan bahwa kegiatan BKL pada umumnya bermanfaat dan dirasakan baik oleh yang mengikuti kegiatannya. Khusus di Selantang BKL MELATI, sajian tabel 2 tersebut menunjukkan hasil yang sangat baik. Dari isian saran, kebanyakan mereka menginginkan tetap diadakan dan ditingkatkan kegiatan Selantang BKL MELATI dan menjangkau anggota yang lebih luas yang belum mengikuti. Sedangkan untuk yang telah mengikuti tetap diberikan pelatihan yang sifatnya baru.



Gambar 1. Foto Kegiatan Pengabdian

## KESIMPULAN

Kegiatan ini menghasilkan rancangan kurikulum dan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik lansia. Dengan memberikan nuansa spiritual yang diintegrasikan dengan aspek pedagogi membuat anggota Selantang BKL MELATI merasa ada nuansa pengalaman baru, khususnya permainan angklung untuk permainan musik dan pembelajaran. Secara umum baik kelembagaan BKL maupun di sisi anggota, kegiatan memberikan solusi pada integrasi materi pembelajaran yang meliputi unsur fisik, intelektual, sosial, mental, emosional, lingkungan dan spiritual. Khususnya anggota merasa kesadarannya timbul untuk memperhatikan kebutuhan lansia akan di masa tuanya, yaitu berhubungan dengan peningkatan kegiatan spiritual.

Disarankan Selantang BKL MELATI terus melakukan pengembangan khususnya terkait dengan materi baru, walau dimensi pembelajarannya masih tetap. Pengkayaan materi diperlukan melalui kerja sama dengan perguruan tinggi dan lembaga yang relevan. Hal yang perlu dikembangkan adalah penggunaan alat musik angklung untuk acara yang berskala luas, sehingga dapat memicu Ibu-Ibu lain untuk bergabung dengan Selantang BKL MELATI. Bagi anggota lama perlu aktivitas yang bersifat lebih dalam dan menantang pemikiran lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Eka Zuni Lusi, and Tri Winarni. 2018. "Mendorong Partisipasi Bina Keluarga Lansia (BKL) Dalam Mewujudkan Tujuh Dimensi Lansia Tangguh Di Desa Summersari, Moyudan, Sleman." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(2).
- Badan Pusat Statistik. 2024. "Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, 2023." <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/Jumlah-Penduduk-Menurut-Kelompok-Umur-Dan-Jenis-Kelamin--2023.Html?Year=2023>. Retrieved October 17, 2024 (https://www.bps.go.id/id/statistics-

- table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html?year=2023).
- Erisman, Sudibyo Alimoeso, Elsa Pongtuluran, Sumiyati, and Herry. Erika. 2020. *Panduan Bina Keluarga Lansia Integrasi: Lansia Sehat, Aktif, Mandiri, Produktif & Bermartabat*. Jakarta: BKKBN.
- Koenig, Harold G. 2012. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *ISRN Psychiatry* 2012:1–33. doi: 10.5402/2012/278730.
- Koenig, Harold G., David O. Moberg, and James N. Kvale. 1988. "Religious Activities and Attitudes of Older Adults in a Geriatric Assessment Clinic." *Journal of the American Geriatrics Society* 36(4):362–74. doi: 10.1111/j.1532-5415.1988.tb02365.x.
- Novrizaldi. 2021. "Bina Keluarga Lansia Untuk Mewujudkan Lansia Tangguh." Retrieved October 17, 2024 (<https://www.kemenkopmk.go.id/bina-keluarga-lansia-untuk-mewujudkan-lansia-tangguh>).
- Zimmer, Zachary, Carol Jagger, Chi Tsun Chiu, Mary Beth Ofstedal, Florencia Rojo, and Yasuhiko Saito. 2016. "Spirituality, Religiosity, Aging and Health in Global Perspective: A Review." *SSM - Population Health* 2:373–81.