

## INTISARI

Perkembangan pesat teknologi digital dan internet di Indonesia telah mengubah kehidupan masyarakat, termasuk kelompok lansia yang berada pada posisi rentan akibat berbagai hambatan berlapis, yaitu interpersonal, fungsional, dan struktural. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, sebagai provinsi dengan persentase lansia tertinggi secara nasional turut mengembangkan Program Sekolah Lansia sebagai wadah pembelajaran informal yang juga memanfaatkan komunikasi digital dalam distribusi informasi dan komunikasi. Kondisi tersebut membuka ruang untuk menelusuri pemaknaan kesejahteraan subjektif dalam adaptasi digital lansia. Dalam konteks ini, adaptasi digital menjadi konteks untuk memahami kesejahteraan lansia sekaligus mengungkap kebutuhannya di era digital. Penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan bagaimana lansia mandiri memaknai kesejahteraan subjektif dalam beradaptasi di era digital.

Penelitian ini menggunakan konsep kesejahteraan subjektif sebagai kerangka analitis untuk menelusuri pemaknaan kesejahteraan dalam konteks adaptasi di era digital, yang dipahami melalui aspek kognitif berupa kepuasan hidup serta aspek afektif berupa afek positif dan negatif. Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-interpretatif digunakan untuk mendalami pengalaman adaptasi digital lansia mandiri yang menjadi anggota aktif Sekolah Lansia. Informan utama adalah lansia mandiri, sementara informan pendukung terdiri dari pengurus sekolah lansia dan keluarga pendamping. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses dan bentuk adaptasi lansia tercermin dari penerimaan terhadap perubahan teknologi serta upaya menyesuaikan diri dengan penggunaan perangkat digital dan internet. Sebagai kelompok rentan, lansia mengembangkan strategi adaptasi yang sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan mereka. Dinamika adaptasi tersebut memengaruhi pembentukan kesejahteraan subjektif melalui evaluasi kognitif serta pengalaman afek positif dan negatif. Bagi lansia mandiri, makna kesejahteraan subjektif dalam beradaptasi di era digital terlihat dari kepuasan hidup yang berasal dari aktivitas bermakna di era digital, kemudahan sebagai perjalanan hidup positif, dukungan sosial, dan hubungan sosial positif. Selain itu, afek positif ditunjukkan dengan adanya perasaan senang, merasa antusias mengisi hari tua, merasa berarti, dan merasa tidak sendiri. Di sisi lain, afek negatif hadir dapat dilihat dari adanya kebingungan akibat kesulitan, rasa rendah diri dan tertinggal, kekhawatiran keamanan digital, dan kekecewaan dalam proses belajar. Dari hasil tersebut, literasi keamanan digital menjadi kebutuhan utama, karena lansia rentan terhadap penipuan daring dan kesalahan teknis. Dengan demikian, pengalaman adaptasi lansia menjadi salah satu sumber yang membentuk persepsi lansia tentang kesejahteraan.

**Kata kunci:** kesejahteraan subjektif, lansia, adaptasi, era digital.

## ABSTRACT

The rapid development of digital technology and the internet in Indonesia has reshaped various aspects of societal life, including that of older adults who occupy a vulnerable position due to layered barriers—interpersonal, functional, and structural. The Special Region of Yogyakarta, as the province with the highest proportion of older adults nationally, has implemented the Elderly School Program (*Sekolah Lansia*) as an informal learning space that also utilizes digital communication for distributing information and facilitating interaction. This condition opens opportunities to explore the adaptive efforts of older adults and the meaning of well-being embedded within these experiences. In this context, digital adaptation becomes a lens through which elderly well-being can be understood, while also revealing their needs in the digital era. This study aims to answer how independent older adults interpret subjective well-being in their process of adapting to digital technologies.

This research employs the concept of subjective well-being as an analytical framework to trace how well-being is constructed within the context of digital adaptation, examined through cognitive evaluations of life satisfaction and affective experiences of positive and negative affect. A qualitative approach with a descriptive–interpretative method was used to examine the digital adaptation experiences of independent older adults who actively participate in the Elderly School. The primary informants were independent older adults, while supporting informants consisted of program administrators and accompanying family members. Informants were selected using purposive sampling.

The findings show that the adaptation processes and strategies of older adults are reflected in their acceptance of technological change and their efforts to adjust to the use of digital devices and the internet. As a vulnerable group, older adults develop adaptive strategies aligned with their capacities and needs. These adaptive dynamics influence the shaping of subjective well-being through cognitive evaluations and experiences of positive and negative affect. For independent older adults, the meaning of subjective well-being in adapting to the digital era is reflected in life satisfaction derived from meaningful digital activities, the sense of ease as a positive life journey, social support, and positive social relationships. Positive affect emerges through feelings of joy, enthusiasm in navigating later life, a sense of purpose, and feeling accompanied. Conversely, negative affect appears in the form of confusion due to digital difficulties, feelings of inferiority and being left behind, concerns about digital security, and frustration in the learning process. These findings highlight that digital security literacy is an essential need, as older adults are vulnerable to online fraud and technical errors. Thus, their adaptation experiences become an important source shaping their perceptions of well-being.

**Keywords:** subjective well-being, older adults, adaptation, digital era.