

# **PENDIDIKAN LANSIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

## **DISERTASI**

Diajukan Kepada Program Studi Doktor Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Studi Strata Tiga  
Untuk Memperoleh Gelar Doktor (Dr)



Oleh:

Hartono

NIM: 163530029

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
KONSENTRASI PENDIDIKAN BERBASIS AL-QUR'AN  
PROGRAM PASCASARJANA  
ISNTITUT PTIQ JAKARTA  
2023 M./1444 H.



## ABSTRAK

Kesimpulan disertasi ini adalah pendidikan lansia perspektif al-Qur'an merupakan salah satu model baru yang lebih komprehensif dan integratif dalam penerapan pendidikan bagi lansia berdasarkan al-Qur'an dan hadis.

Disertasi ini menemukan konsep pendidikan lansia yang meliputi lima aspek utama, yaitu: 1) Pendidikan fisik (*al-tarbiyah al-jismiyyah*) meliputi menjaga kesehatan, merawat kemandirian, memberdayakan otak, dan mengontrol makanan. 2) Pendidikan mental (*al-tarbiyah al-'aqliyah*) meliputi mengatasi stres, mengelola marah. 3) Pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rûhiyah*) meliputi menerima diri, hidup bermakna, mempersiapkan kematian, 4) Pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*) meliputi mencintai keluarga dan menjalin kerjasama. 5) Pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bâiyyah*) meliputi merawat tanaman dan memelihara hewan.

Temuan lain dalam disertasi ini adalah metode pendidikan Rasulullah SAW bagi lansia yang terdiri dari enam metode utama, yaitu: metode nasehat (*advice*), metode teladan (*role model*), metode kisah (*story*), metode pembiasaan (*habituation*), metode hadiah dan hukuman (*reward & punishment*), metode ceramah (*lecture*), metode diskusi (*discussion*).

Disertasi ini mendukung pendapat Ibnu Khaldûn (w.1406) pada aspek pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*), Dadang Hawari (w.2020) pada aspek pendidikan mental (*al-tarbiyah al-'aqliyah*), Ian Stuart Hamilton (2011) pada semua aspek temuan selain pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rûhiyah*) dan pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bâiyyah*), Paul Subianto (2018) pada aspek pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*), dan Dewi Pandji (2012) pada aspek pendidikan fisik (*al-tarbiyah al-jismiyyah*) dan pendidikan mental (*al-tarbiyah al-'aqliyah*).

Disertasi ini berbeda dengan pandangan Martha Tyler John (1988), Canadian Z Panjaitan (w.2015), Brian Findsen (2011) yang hanya berfokus pada aspek fisik, mental, dan sosial. Sementara pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rûhiyah*) dan pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bâiyyah*) tidak menjadi perhatian mereka secara khusus, karena agama adalah wilayah privat, dan masing-masing individu lansia memiliki model keyakinan dan ritual yang berbeda dalam memenuhi dahaga spiritualnya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Penelitian ini juga menggunakan metode tafsir tematik (*maudhû'i*), yaitu mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan topik penelitian untuk dianalisis guna mendapatkan pandangan al-Qur'an yang lengkap terkait dengan topik yang sedang diteliti.



## خلاصة

خلاصة هذه الأطروحة هي أن أن تعليم كبار السن من منظور القرآن هو أحد النماذج الجديدة الأكثر شمولاً وتكاملاً في تطبيق تعليم كبار السن على أساس القرآن والحديث.

ووجدت هذه الأطروحة أيضاً مسودة لتعليم المسنين يتضمن خمسة محاور رئيسية هي:  
(1) التربية الجسمية وتشمل الحفاظ على الصحة، والاهتمام بالاستقلالية، وتمكين الدماغ، والتحكم في الغذاء. (2) التربية العقلية تشمل التغلب على التوتر وإدارة الغضب. (3) التربية الروحية تشمل قبول الذات، والعيش بشكل هادف، والاستعداد للموت، (4) التربية الاجتماعية تشمل حب الأسرة وإقامة التعاون. (5) التربية البيئية وتشمل رعاية النباتات وتربية الحيوانات.

نتيجة أخرى في هذه الأطروحة هي طريقة تعليم رسول الله صلى الله عليه وسلم لكبار السن والتي تتكون من ستة طرق رئيسية، وهي: طريقة المشورة، وطريقة القدوة، وطريقة القصة، وطريقة التعود، وطريقة الثواب والعقاب، وطريقة المحاضرة، وطريقة المناقشة.

بشكل عام هذه الأطروحة لها نفس الرأي مع ابن خلدون (ت 1406) في جانب التربية الاجتماعية، ودادانغ هوارى (ت 2020) في جانب التربية العقلية، إيان ستيوارت هاميلتون (2011) حول جميع جوانب النتائج بخلاف التربية الروحية والتربية البيئية، بول سوبيانتو (2018) حول جانب التربية الاجتماعية، وديوي باندجي (2012) في جانب التربية الجسدية والتربية العقلية.

تختلف هذه الأطروحة عن آراء مارثا تايلر جون (1988)، الكندي زي بانجياتان (ت 2015)، برايان فيندسن (2011) الذين يركزون فقط على الجوانب الجسدية والعقلية والاجتماعية. في حين أن التربية الروحية والتربية البيئية لا تهمهم بشكل خاص، لأن الدين مجال خاص، ولكل فرد مسن نموذج مختلف من الإيمان والطقوس في تحقيقه العطش الروحي.

هذا البحث هو بحث نوعي مع منهج دراسة الأدب. يستخدم هذا البحث أيضاً طريقة التفسير الموضوعي، والتي تجمع الآيات ذات الصلة بموضوع البحث لتحليلها للحصول على رؤية قرآنية كاملة تتعلق بالموضوع قيد الدراسة.



## ABSTRACT

The conclusion of this dissertation is that education for the elderly from the perspective of the Qur'an is one of the new models that is more comprehensive and integrative in the application of education for the elderly based on the Qur'an and hadith.

This dissertation also found an elderly education concept that includes five main aspects, namely: 1) Physical education (*al-tarbiyah al-jismiyyah*) includes maintaining health, caring for independence, empowering the brain, and controlling food. 2) Mental education (*al-tarbiyah al-'aqliyah*) includes overcoming stress, managing anger. 3) Spiritual education (*al-tarbiyah al-rûhiyah*) includes accepting self, living meaningfully, preparing for death, 4) Social education (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*) includes loving family and establishing cooperation. 5) Environmental education (*al-tarbiyah bâiyyah*) includes caring for plants and raising animals.

Another finding in this dissertation is the method of education of Rasulullah SAW for the elderly which consists of six main methods, namely: advice method, role model method, story method, habituation method, reward and punishment method, lecture method, discussion method.

This dissertation supports the opinion of Ibn Khaldûn (w.1406) on the aspect of social education (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*), Dadang Hawari (w.2020 ) on the aspect of mental education (*al-tarbiyah al-'aqliyah*), Ian Stuart Hamilton (2011) on all aspects of findings other than spiritual education (*al-tarbiyah al-rûhiyah*) and environmental education (*al-tarbiyah bâiyyah*), Paul Subianto (2018) on the aspect of social education (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*), and Dewi Pandji (2012) on the aspect of physical education (*al-tarbiyah al-jismiyyah*) and mental education (*al-tarbiyah al-'aqliyah*).

This dissertation differs from the views of Martha Tyler John Shmidt, Canadian Z Panjaitan (w.2015) and Marvin Formosa, who only focus on physical, mental, and social aspects. While spiritual education (*al-tarbiyah al-rûhiyah*) and environmental education (*al-tarbiyah bâiyyah*) do not concern them specifically, because religion is a private area, and each elderly individual has a different model of belief and ritual in fulfilling his spiritual thirst.

This research is a qualitative research with a literature study approach. This research also uses the thematic interpretation method (*maudhû'i*), which collects verses relevant to the research topic to be analyzed in order to obtain a complete Qur'anic view related to the topic under study.





## PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HARTONO  
Nomor Induk Mahasiswa : 163530029  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Pendidikan Berbasis Al-Qur'an  
Judul Disertasi : PENDIDIKAN LANSIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Menyatakan bahwa:

1. Disertasi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Disertasi ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 12 Juni 2023  
Yang membuat pernyataan,



HARTONO



**TANDA PERSETUJUAN DISERTASI**  
**PENDIDIKAN LANSIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

**DISERTASI**

Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Studi Strata Tiga (S.3)  
untuk Memperoleh Gelar Doktor.

Disusun Oleh:  
**HARTONO**  
NIM. 163530029


Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat  
diujikan.

Jakarta, 15 Juni 2023  
Menyetujui:


Pembimbing I

Pembimbing II

  
Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.

  
Muhammad Zuhdi, M.Ed., Ph.D

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Muhammad Hariyadi, M.A.



**TANDA PENGESAHAN DISERTASI  
PENDIDIKAN LANSIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Disusun Oleh:


Nama : HARTONO  
 Nomor Induk Mahasiswa : 163530029  
 Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
 Konsentrasi : Pendidikan Berbasis Al-Qur'an

Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal 18 Juli 2023

No	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si	Ketua	
2	Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A.	Penguji I	
3	Prof. Dr. Armai Arief, M.A.	Penguji II	
4	Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.	Penguji III	
5	Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si	Pembimbing I	
6	Muhammad Zuhdi, M.Ed., Ph.D	Pembimbing II	
7	Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 18 Juli 2023

Mengetahui,  
 Direktur Program Pascasarjana  
 Institut PTIQ Jakarta

  
 Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi dari bahasa Arab ke bahasa Indonesia berdasarkan buku *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi* Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta Tahun 2017.

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	a	ز	z	ق	q
ب	b	س	s	ك	k
ت	t	ش	sy	ل	l
ث	ts	ص	sh	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	h	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	هـ	h
د	d	ع	‘a	ء	a
ذ	dz	غ	gh	ي	y
ر	r	ف	f		

Catatan:

- Konsonan yang ber-syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبَّ ditulis *rabb*.
- Vokal panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) ditulis â atau Â, *kasrah* (baris di bawah) ditulis î atau Î, dan *dhammah* (baris depan) ditulis û atau Û, misalnya: القارة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *almuflihûn*.
- Kata sandang *alif* + *lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan bila diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditulis *al*, misalnya: الرجال ditulis *al-rijâl*.
- Ta' marbûthah* (ة) apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan h, misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan t, misalnya: زكاة المال ditulis *zakât al-mâl*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازيين ditulis *wahuwa khair ar-râziqîn*.





## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis persembahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan berbagai macam nikmat sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa dicurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarganya, para sahabatnya, *tâbi 'în, tâbi' tâbi 'în*, dan semua umatnya.

Dalam proses penulisan disertasi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan moril maupun materil, oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Institut PTIQ Jakarta Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.
2. Direktur Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta. Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si
3. Ketua Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. Muhammad Hariyadi, M.A.
4. Dosen pembimbing disertasi Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si dan Muhammad Zuhdi, M.Ed., Ph.D. yang dengan sabar telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan disertasi ini.
5. Kepala Perpustakaan Institut PTIQ Jakarta beserta staf.
6. Kepala TU Institut PTIQ Jakarta beserta staf.
7. Para dosen Institut PTIQ Jakarta, terkhusus kepada Assoc. Prof. Dr. Hj. Nur Arfiyah Febriani, S.Pd.I., M.A. yang telah memberikan masukan dan motivasi yang sangat berharga.

8. Orang tua penulis, Apa Rahimi dan Ama almarhumah Hj. Hijjatul Mainar yang tiada henti menyayangi, memberikan doa, motivasi, dan dukungan kepada penulis.
9. Mertua penulis, Abak Gafar ST. Rajo Ameh dan Ibu. Erna, yang tidak henti-hentinya menyayangi dan mendoakan penulis.
10. Istri dan anak-anak penulis, cinta ayah Gafrina Desi, kebanggaan ayah Muhammad Nabil Ramadhan, kesayangan ayah Niyala Salsabila, dan obat ayah Shofiya Mumtaza. Terima kasih atas kesabarannya, bantuannya yang tak ternilai, kalianlah motivator utama dalam menuntaskan disertasi ini.
11. Saudara-saudari penulis, Elmina, Ice Mardhatillah, dan Muhammad Rafel, Uni Wati dan Uda Basa, Uda Ijan, Mimi dan Defil Nesri, Ijon dan Idel, Ijen dan Ina, Iqbal dan Sari.
12. Kawan-Kawan penulis di program doktor Institut PTIQ Jakarta, terutama ustaz La Ode Agus Salim yang banyak memberikan motivasi kepada penulis agar bersemangat menyelesaikan disertasi.
13. Keluarga besar SMA Muhammadiyah 25 Setiabudi Pamulang, terkhusus kepada Ibu Hj. Zesmita Umar, S.H., Bpk. Zaky Anshari, M.M., Bpk. Musanif, M.Pd., Bpk. Mustakim Kurdi, M.Phil., Bpk. Muhammad Ramli, M.A., Ibu Rahmi Dwita, S.H., Ibu Siti Rahmi Fajriyah, S.Pd., Ibu Budhi Endarwati, S.Pd., Bpk. M. Puji S, S.Pd., Bpk. Lukman Hakim, S.Pd., Bpk. Khomeini Malak, S.Kom., Ibu ST. Aminati, Ibu Lisda, Bpk. Saefudin Zuhri, Bang Ratno, Bang Namin, Bang Yosi, Bang Halim, dan Bang Abdullah. Terima kasih atas dukungan, doa, dan pengertiannya.
14. Keluarga besar Perguruan Muhammadiyah Setiabudi Pamulang, terkhusus kepada Bpk. H. Slamet Rujito, S.Psi, H. Slamet Rujito, S.Psi., Bpk. H. Ismet Kurniawan, SE, Bpk. Muhrawi, S.Pd, Bpk. H. Abdul Wahid, SE, Bpk. Nurudin Jamil, Bpk. Dr. H. Maneger Nasution, MA, Bpk. Drs. Hudaefi, Bpk. Syafrudin Ilyas, M.Pd., Bpk. Maryadi, S.E, Ibu Yuni, Ibu Yuyun, Ibu Ides, Ibu Ery, dan Bpk. Endang. Terima kasih atas beasiswa dan dukungan yang diberikan.
15. Keluarga besar Pondok Tahfiz al-firdaus, Bpk. Drs. H. Didik Purwadi, M.M., H. Danny Sintoko. Y., Bpk. M. Taslim, S.E. M.A.P., Bpk. Ir. H. Afrizal Muchti, M.M., Bpk. Rahmatullah Zulkifli, Bpk. Aprizal Awaludin Ritonga, Ibu dr. Defi Sumarni, Bpk. Sri Pinda Gunadi, Ibu. Rika Selvia, para *musyrif* dan *musyrifah*, dan semua santri.
16. Sahabat dan Jama'ah pengajian penulis, Bpk. H. Dwipa Oktafoma dan Ibu Hj. Lisma, Bpk. H. Zakaria Umar dan Ibu Titin, Ibu Rosmawati, H. Ujang Tadjudin, H. Efriadi, H. Farid, H. Nandang, Siswandi Pudjo, Agus Try, H. Endar, Yarman, dan lain-lain.

17. Kepada semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan memudahkan menyelesaikan disertasi ini.

Semoga Allah merahmati, meridhai dan memberkahi semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di Institut PTIQ Jakarta dan menuntaskan penulisan disertasi ini.

Jakarta, 12 Juni 2023  
Penulis,

Hartono



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI .....	ix
TANDA PERSETUJUAN DISERTASI.....	xi
TANDA PENGESAHAN DISERTASI.....	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	xv
KATA PENGANTAR.....	xvii
DAFTAR ISI.....	xxi
DAFTAR TABEL .....	xxv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Kerangka Teori.....	12
H. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	14
I. Metode Penelitian.....	19
1. Data dan Sumber Data .....	20
2. Teknik Input dan Analisis Data .....	22
J. Sistematika Penulisan.....	23
BAB II DISKURSUS SEPUTAR PENDIDIKAN LANSIA.....	25
A. Kajian Teoritis Tentang Lansia .....	26
1. Proses Penuaan.....	26

2. Pengertian Lansia .....	27
3. Batasan Usia Lansia .....	29
4. Lansia Dalam Kebijakan Politik .....	31
B. Model Pendidikan Lansia.....	45
1. Pengertian Pendidikan Lansia .....	45
2. Pendidikan Seumur Hidup ( <i>life Long Education</i> ) .....	49
3. Pendidikan Holistik bagi Lansia ( <i>Holistic Education</i> ) .....	63
4. Tujuan Pendidikan Lansia .....	64
 BAB III KAJIAN TEORITIS TENTANG PROBLEMATIKA LANSIA..	71
A. Permasalahan Lansia .....	72
1. Permasalahan Fisik.....	72
2. Permasalahan Mental .....	75
3. Permasalahan Spiritual.....	77
4. Permasalahan Sosial .....	78
5. Permasalahan Lingkungan .....	79
B. Respon Terhadap Penuaan .....	80
1. Menerima Penuaan.....	80
2. Menerima Penuaan tapi berusaha memperlambat.....	83
3. Menolak Penuaan .....	84
C. Memperlambat Penuaan.....	87
 BAB IV PENDIDIKAN LANSIA PADA MASA RASULULLAH.....	105
A. Sosio Kultural Masyarakat Arab .....	106
B. Rasulullah dan Lansia .....	113
C. Adab Kepada Lansia .....	125
D. Metode Pendidikan Rasulullah bagi Lansia .....	135
 BAB V TERM TERKAIT LANSIA DALAM AL-QUR'AN.....	157
A. Term Lansia .....	157
1. <i>al-Syaikh</i> .....	158
2. <i>al-Kibar</i> .....	162
3. <i>al- 'Ajûz</i> .....	166
4. <i>Ardzal al- 'Umr</i> .....	168
5. <i>Mu' ammar</i> .....	171
6. <i>Syaibah</i> .....	173
7. <i>Dha' f</i> .....	176
B. Dispensasi ( <i>rukhsah</i> ) bagi Lansia .....	179
1. Dispensasi ( <i>Rukhsah</i> ) Shalat .....	182
2. Dispensasi ( <i>Rukhsah</i> ) Puasa .....	183
3. Dispensasi ( <i>Rukhsah</i> ) Mencium Istri saat puasa .....	184
4. Dispensasi ( <i>Rukhsah</i> ) Haji .....	185

5. Dispensasi ( <i>Rukhshah</i> ) tidak ikut berperang.....	186
6. Dispensasi ( <i>Rukhshah</i> ) Agar Tidak Dibunuh Dalam Perang. ....	188
7. Dispensasi ( <i>Rukhshah</i> ) Hijrah.....	189
 BAB VI KONSEP PENDIDIKAN LANSIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN..	193
A. Pendidikan Fisik ( <i>al-Tarbiyah al-Jismiyyah</i> ).....	194
1. Menjaga Kesehatan.....	194
2. Merawat Kemandirian .....	207
3. Memberdayakan Otak.....	209
4. Mengontrol Makanan.....	216
5. Mempertahankan Fungsi Seksual .....	225
B. Pendidikan Mental ( <i>al-Tarbiyah al-'Aqliyah</i> ) .....	227
1. Mengatasi Stres.....	228
2. Mengelola Marah.....	234
C. Pendidikan Spiritual ( <i>al-Tarbiyah al-Rûhiyah</i> ).....	243
1. Menerima Diri .....	245
2. Hidup Bermakna .....	250
3. Mempersiapkan Kematian .....	260
D. Pendidikan Sosial ( <i>al-Tarbiyah Ijtimâ'iyah</i> ).....	266
1. Mencintai Keluarga .....	269
2. Menjalin Kerjasama.....	278
E. Pendidikan Lingkungan ( <i>al-Tarbiyah Bîiyah</i> ) .....	283
1. Merawat Tanaman .....	286
2. Memelihara Hewan .....	298
 BAB VII PENUTUP .....	311
A. Kesimpulan.....	311
B. Saran.....	313
 DAFTAR PUSTAKA .....	315
RIWAYAT HIDUP.....	332





## **DAFTAR TABEL**

Tabel I. 1. Riwayat Penyakit Kronis Lansia Indonesia Tahun 2022 .....	4
Tabel II.1. Usia Pensiun Tahun 2022 .....	30
Tabel II. 2. Perbedaan Andragogi dengan Pedagogi .....	52
Tabel III.1. Angka Harapan Hidup Tahun 2021 .....	87



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kajian tentang kelanjutusiaan (*gerontologi*<sup>1</sup>) dan pendidikan lansia (*geragogi*)<sup>2</sup> adalah studi yang penting untuk dilakukan, mengingat tua adalah sebuah fase hidup yang akan dilalui oleh semua manusia yang berusia panjang. Masa kecil (*childhood*), remaja (*adolescence*), dewasa (*adulthood*) dan tua (*elderhood*) adalah sebuah tahapan hidup yang digariskan oleh Sang Pencipta sebagaimana termaktub dalam surat al-Rûm/30 ayat 54. Bahkan, saking pentingnya memperhatikan dan mempersiapkan masa tua, Bill Hinson mengatakan bahwa kehidupan sebelum 60 tahun tidak lain hanya pemanasan.<sup>3</sup> Seolah-olah ia menegaskan bahwa kehidupan sebenarnya (*real life*) itu baru dimulai setelah umur 60 tahun.

---

<sup>1</sup>*Gerontologi* adalah studi tentang usia tua dan penuaan. Mencakup banyak hal yang berhubungan dengan kelanjut usiaan seperti bidang biologi, medikal, perilaku, dan sosial para lanjut usia. Lihat Ian Stuart Hamilton (ed.), *An Introduction to Gerontology*, Cambridge: Cambridge University Press, 2011, hal. 1.

<sup>2</sup>*Geragogi* adalah seni dan ilmu mengajar orang yang lebih tua. Istilah *geragogi* pertama kali dikemukakan oleh Comenius, pakar pendidikan Czechia (Ceko) sekitar abad ke-16. Istilah *geragogi* baru mulai populer setelah muncul dalam artikel Lebel pada tahun 1978 berjudul *Lifelong Learning: The Adult Years Learning*. Lebel adalah orang pertama yang memperkenalkan dan menganjurkan penggunaan istilah *geragogy* sebagai deskripsi dari teori pendidikan untuk pelajar yang lebih tua. Edward Nzinga, "Methodological Limitations on the Implementation of Adult Basic Education Curriculum in Kenya", dalam *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, vol. 5, no. 8, Juli 2017, hal. 825.

<sup>3</sup>Dewi Pandji, *Menembus Dunia Lansia: Membahas Kehidupan Lansia Secara Fisik Maupun Psikologis*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2012, hal. 59.

Lansia (lanjut usia) menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas.<sup>4</sup> Usia dimana seseorang biasa disebut 'tua'. Secara individu, proses penuaan (*ageing process*) merupakan proses alami yang tidak dapat dielakkan. Proses penuaan yang merupakan sebuah *sunnatullah (law of nature)* ini pasti membawa pengaruh terhadap segi kehidupan fisik, mental, sosial, maupun spiritual.<sup>5</sup>

Jumlah penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan dari tahun ketahun, hal tersebut terjadi karena kemajuan dibidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup (*life expectancy*), menurunnya angka kematian (*mortality rate*) serta kondisi sosial masyarakat (*social life*) yang semakin baik.<sup>6</sup> Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia juga didukung oleh berhasilnya program peningkatan nutrisi, perumahan, KB, air minum bersih, dan sanitasi yang secara signifikan mencegah kematian pada anak.<sup>7</sup>

Secara global, populasi berusia 65 tahun ke atas tumbuh lebih cepat daripada semua kelompok umur lainnya. Pada tahun 2018, untuk pertama kalinya dalam sejarah, orang berusia 65 tahun ke atas melebihi jumlah anak di bawah lima tahun secara global.<sup>8</sup> Setiap detik, di seluruh dunia terdapat dua orang yang merayakan ulang tahunnya yang ke-60 tahun. Ini berarti total setahun hampir sebanyak 58 juta orang yang berulang tahun ke-60. Karena di seluruh dunia, rasio orang berusia 60 tahun ke atas tumbuh lebih cepat daripada kelompok umur lainnya, maka pada 2025 diperkirakan akan ada 1,2 miliar orang di atas usia 60 tahun,<sup>9</sup> dan pada tahun 2050, menurut perkiraan WHO akan ada dua miliar orang atau hampir satu dari setiap empat orang akan berusia lebih dari 60 tahun.<sup>10</sup>

Peningkatan drastis jumlah penduduk lansia juga dialami Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, jumlah lansia Indonesia mencapai 25,64 juta orang (9.6 persen) dari jumlah penduduk.<sup>11</sup>

---

<sup>4</sup>Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia*.

<sup>5</sup>Dadang Hawari, *al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hal. 243.

<sup>6</sup>Ika Maylasari, *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, hal. vii.

<sup>7</sup>Mega Silviliyana *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2018, hal. 4.

<sup>8</sup>WHO "Ageing and Health", dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Diakses pada 16 Maret 2019.

<sup>9</sup>Lilis Heri Mis Cicih, "Info Demografi" dalam *Jurnal LD-FE Universitas Indonesia*, Vol. 1, tahun 2019, hal. 2.

<sup>10</sup>WHO "Connecting and Caring: Innovations for Healthy Ageing" [berita] dalam <https://www.who.int/bulletin/volumes/90/3/12-020312/en/>. Diakses pada 21 April 2020.

<sup>11</sup>Ika Maylasari, *et al.* *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019...*, hal. 12.

Angka ini meningkat dibandingkan dengan tahun 2018, dimana terdapat 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Sementara tahun 2017 hanya terdapat 8,97 persen (sekitar 23,4 juta) lansia di Indonesia.<sup>12</sup> Pada tahun 2025 jumlah penduduk lansia diprediksi akan melonjak hingga 48,2 juta.<sup>13</sup>

Berdasarkan besarnya jumlah pertambahan penduduk lansia, Indonesia berkontribusi secara signifikan terhadap pertumbuhan lansia di seluruh dunia. Indonesia diperkirakan akan mengalami ledakan populasi lansia (*elderly population boom*) pada 2 dekade awal abad ke-21 sebagai dampak dari ledakan kelahiran bayi (*baby boom*) pada beberapa puluh tahun yang lalu. BPS memproyeksikan pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta lansia atau hampir mencapai 20 persen populasi. Bahkan, proyeksi PBB juga menyebutkan bahwa persentase lansia Indonesia akan mencapai 25 persen pada tahun 2050 atau sekitar 74 juta lansia.<sup>14</sup> Saat ini, penduduk lansia Indonesia didominasi oleh lansia muda (60-69 tahun), jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 63,82 persen, artinya 6 dari 10 orang. Selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70- 79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,68 persen dan 8,50 persen.<sup>15</sup>

Usia 60 tahun ke atas memang penuh keunikan bahkan kejutan. Hadirnya tahap akhir kehidupan ini berdampak terhadap banyak aspek, seperti biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial, kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif, atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat.<sup>16</sup>

Dalam survei tentang penuaan yang dilakukan oleh West Health Institute Universitas Chicago tahun 2017 terhadap orang yang berumur di atas 30 tahun, didapati bahwa kekhawatiran utama para responden tentang penuaan adalah 1) Kehilangan ingatan, 2) tidak memiliki keamanan finansial, 3) masalah kesehatan, dan 4) kehilangan kemandirian sehingga harus pindah ke panti jompo. Sementara ketika survei yang sama dilakukan terhadap responden berumur 60-70 tahun ditemukan data bahwa yang paling mereka khawatirkan adalah: kesehatan (*health* 96%), gangguan hubungan (*close*

---

<sup>12</sup>Mega Silviliyana, *et al. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018...*, hal. 3.

<sup>13</sup>"Kemensos Butuh Rp 6,72 Triliun untuk atasi Kemiskinan Lansia", [Berita] dalam <https://nasional.tempo.co/read/773287/kemensosbutuh-rp-672-triliun-untuk-atasi-kemiskinan-lansia/full&view=ok>. Diakses pada 08 April 2020.

<sup>14</sup>Mega Silviliyana, *et al., Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018...*, hal. 4.

<sup>15</sup>Ika Maylasari, *et al. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019...*, hal. 13.

<sup>16</sup>Andhie Surya Mustari, *et al., Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, hal. vii.

*relationships* 88%), keamanan keuangan (*financial security* 86%), dan penghormatan (*respect* 85%).<sup>17</sup>

Selain itu, berdasarkan riset yang dilakukan Badan Pusat Statistik (BPS) ditemukan data yang cukup mengkhawatirkan. Data yang menggambarkan bahwa kondisi lansia masih banyak yang menjadi beban dan masalah. Baik secara individual (*fardiyah*) maupun sosial (*jam'iyah*). Misalnya dalam temuan riset BPS tahun 2019, [1] 1 dari 4 (25%) lansia Indonesia mengalami sakit.<sup>18</sup> [2] rasio ketergantungan lansia terhadap penduduk produktif terus mengalami peningkatan. Setiap 100 orang penduduk usia produktif (usia 15-59 tahun) harus menanggung 15 orang penduduk lansia. [3] rata-rata lansia Indonesia hanya bersekolah sampai kelas 4 SD/ Sederajat. [4] satu dari empat rumah tangga di Indonesia merupakan rumah tangga lansia<sup>19</sup> sementara 4 dari sepuluh (40%) rumah tangga lansia belum mapan secara ekonomi. [5] 1 dari 3 (33,3%) lansia tidak memiliki jaminan kesehatan.<sup>20</sup>

Berdasarkan survei nasional yang dilakukan oleh Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PGMI) tahun 2022, ditemukan fakta bahwa sebanyak 24,6% penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia memiliki riwayat penyakit kronis. Survei yang melibatkan 816 orang responden yang terdiri 57,2% responden perempuan dan 42,8% responden laki-laki dari 34 provinsi di Indonesia ini, memperlihatkan kepada kita tentang beragam penyakit kronis yang diderita lansia Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel I.1. Riwayat penyakit kronis lansia Indonesia tahun 2022 menurut survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PGMI) <sup>21</sup>

No	Nama Penyakit	Persentase
1	Hipertensi	37,8%

<sup>17</sup>West Health Institute, "Perceptions of Aging During Each Decade Of Life After 30", dalam [https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/Brief\\_WestHealth\\_A\\_2017-03\\_DTPv2.pdf](https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/Brief_WestHealth_A_2017-03_DTPv2.pdf) www.norc.org. Diakses pada 03 Juli 2023.

<sup>18</sup>Ika Maylasari, *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019...*, hal. 39

<sup>19</sup>Ika Maylasari, *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019...*, hal. 16, 37, 17.

<sup>20</sup>Sekitar 79,91 persen rumah tangga lansia di Indonesia memiliki sumber pembiayaan terbesar dari anggota rumah tangga (ART) yang bekerja. Ika Maylasari, *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019...*, hal. 73 dan 83.

<sup>21</sup>Vika Azkiya Dihni, "Riwayat Penyakit Kronis yang Dimiliki Lansia Indonesia (Mei 2022)", dalam <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ini-penyakit-kronis-yang-banyak-diderita-lansia-indonesia>. Diakses pada 08 Juni 2023.

2	Diabetes	22,9%
3	Rematik	11,9%
4	Jantung	11,4%
5	Asma	10,4%
6	Asam lambung	8%
7	Asam urat	5,5%
8	Paru kronis	3%
9	Kolesterol	3%
10	Ginjal	2%

Temuan BPS dan survei PGMI tersebut menggambarkan bahwa lansia Indonesia belum hidup sejahtera diusia senja sebagaimana yang diharapkan undang-undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998. Sejahtera yang menjadi amanat UU tersebut adalah suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial baik material maupun spiritual yang diliputi oleh rasa keselamatan, kesuksesan, dan ketenteraman lahir batin yang memungkinkan bagi setiap warga negara untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri, keluarga, serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan kewajiban asasi manusia sesuai dengan Pancasila (DPR, UU no. 13 Tahun 1998).<sup>22</sup>

Lansia juga banyak mengalami gangguan mental-emosional. Disebutkan dalam riset universitas Lancaster Inggris bahwa orang tua gampang tersinggung, cenderung dua kali lipat merasa kecemasan, frustrasi, amarah dan mengkhawatirkan bentuk tubuh dibandingkan anak muda.<sup>23</sup> Di negara maju seperti Amerika sekalipun, sebagaimana dikutip Dadang Hawari, seringkali ditemukan pada lansia kecemasan dan depresi. Angka

---

<sup>22</sup>Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998*.

<sup>23</sup>Heather Summers & Anne Watson, *The Book Of Happiness: 21 Hari yang Mengubah Hidup*, diterjemahkan oleh Catherine Konggadinata dari judul *The Book Of Happiness: Brilliant Ideas to Transform Your Life*, Jakarta: Gramedia, 2007, hal. 271-272.

bunuh diri sebagai tindak lanjut dari depresi dikalangan lanjut usia di Amerika Serikat mencapai 80 per 100.000 penduduk.<sup>24</sup>

Ada juga temuan bahwa lansia banyak yang bersikap acuh tak acuh (*apatis*).<sup>25</sup> Sikap *apatis* diketahui dapat mempengaruhi fungsi otak. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 713 panti jompo diketahui adanya peningkatan risiko kematian hingga 62% dalam kurun waktu empat bulan akibat adanya sikap apatis. Meskipun belum diketahui apa penyebabnya, namun berdasarkan penelitian yang dilakukan ilmuwan dari Universitas Radbound Belanda tersebut dapat diketahui bahwa sikap apatis dapat menyebabkan kematian.<sup>26</sup>

Menurut penelitian Ananda Ruth Naftali tahun 2007 tentang kesehatan spiritual dan kesiapan lansia menghadapi kematian, cukup banyak lansia yang tidak siap untuk mati. Ketidaksiapan lansia menghadapi kematian diantaranya dipengaruhi oleh perbuatan buruk mereka di masa lalu dan keinginan mereka untuk terus hidup bersama anak dan cucunya. Mereka takut karena tidak dapat lagi kembali ke dunia untuk bertobat dan berkumpul bersama dengan orang-orang yang mereka cintai.<sup>27</sup>

Berbagai kondisi kelanjutusiaan tersebut, merupakan suatu siklus hidup manusia yang sebenarnya dapat disikapi dan dipersiapkan sejak dini, diantaranya dengan memaksimalkan pendidikan lansia melalui pembudayaan pendidikan seumur hidup (*lifelong learning*). Sebab bagaimana kondisi lansia di hari ini ditentukan oleh pola hidup dan pola pendidikan mereka di masa lalu. Tentu kita semua ingin menjadi lansia tangguh sebagaimana diprogramkan oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN),<sup>28</sup> atau menjadi lansia SMART (sehat, mandiri, aktif, produktif)

---

<sup>24</sup>Dadang Hawari, *al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa...*, hal. 247.

<sup>25</sup>*Apatis* adalah acuh tak acuh; tidak peduli; masa bodoh. Lihat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 80. Dalam penelitian yang ditulis dalam *jurnal Practical Neurology*, sikap *apatis* semacam malas yang terjadi untuk jangka panjang merupakan salah satu ciri seseorang mengidap penyakit jantung. Bahkan, bisa lebih berbahaya dari penyakit itu. Putri Almas "Hati-Hati, Sikap Apatitis Bisa Jadi Tanda Anda Miliki Penyakit Jantung" dalam <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-ehat/15/12/03/>. Diakses pada 09 April 2020.

<sup>26</sup>"Panti werdha" dalam [https://id.wikipedia.org/wiki/Panti\\_werdha](https://id.wikipedia.org/wiki/Panti_werdha). Diakses pada 08 April 2020.

<sup>27</sup>Ananda Ruth Naftali, *et al.*, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia Menghadapi Kematian", dalam *Jurnal Buletin Psikologi*, vol. 25, No. 2, tahun 2007.

<sup>28</sup>Program lansia tangguh adalah upaya yang dilakuka BKKBN agar lansia tetap produktif. Lansia diberikan berbagai pelatihan sehingga masih bisa bekerja sampai 10 tahun berikutnya setelah pensiun. Lansia 70-80 tahun diharapkan bisa mandiri, artinya bisa mengurus dirinya sendiri. Kusmiyati "Program Lansia Tangguh: Upaya BKKBN Bikin Lansia Produktif" dam <https://www.liputan6.com/health/read/825647/program-lansia-tangguh-upaya-bkkbn-bikin-lansia-produktif>. Diakses pada 06 April 2020.



sebagaimana diprogramkan kementrian kesehatan,<sup>29</sup> atau menjadi lansia potensial sebagaimana ditawarkan Dadang Hawari, yaitu lansia yang sehat, mandiri, aktif, produktif, dan berdayaguna.<sup>30</sup> Maka supaya bisa tercipta lansia sejahtera yang bukan sekedar mampu bertahan hidup (*survival of life*) tapi bisa juga hidup berkualitas (*quality of life*), hidup produktif (*productiveness of life*) dan sejahtera di usia senja (*well being*) beragam ikhtiar harus dilakukan secara bersama-sama. Salah satunya dengan pendidikan berbasis al-Qur'an bagi lansia.

Sebagai kitab petunjuk (*hidâyah*) yang menjadi sumber pandangan hidup (*worldview*) muslim, al-Qur'an<sup>31</sup> hadir sebagai pedoman hidup bagi semua manusia dan semua usia. Tak terkecuali bagi lansia. Sebagai khâlik, Allah Maha Tahu galibnya manusia ingin panjang umur, itu artinya manusia ingin hidup sampai tua. Bahkan ada yang ingin hidup seribu tahun, bahkan selamanya. Surat al-Baqarah/2: 96 menceritakan demikian.

Menurut al-Syaukânî, mereka yang paling berambisi untuk hidup seribu tahun adalah kaum musyrik, termasuk musyrik Arab pada masa Nabi SAW. Ambisi tersebut terjadi karena mereka tidak percaya dengan kehidupan di akhirat. Berbeda dengan orang Yahudi, walaupun mereka juga rakus terhadap dunia, tapi mereka masih mempercayai akhirat sebagai tempat kembali. Bahkan klaim sebahagian mereka sangat berlebihan terhadap akhirat "*inna al-dâr al-âkhirah lanâ lâ lighairinâ*/ Akhirat hanya untuk kita bukan untuk selain kita."<sup>32</sup>

Ambisi ingin hidup seribu tahun, oleh karena terikatnya hati kepada dunia, tidak lagi ingat kepada mati. Meskipun lidah tidak mengatakan ingin hidup seribu tahun, tetapi kesan dari sikap dan perbuatan menunjukkan demikian. Karena mengejar kegagahan dunia, persediaan untuk akhirat tidak mereka acuhkan, demikian dijelaskan HAMKA.<sup>33</sup>

Sebagai tuntunan bagi semua usia, al-Qur'an dalam banyak ayatnya membahas tentang lansia. Paling tidak ada tujuh terminologi yang dipakai al-Qur'an untuk lansia, yaitu *al-syaikh*, *al-kibar*, *al-'ajûz*, dan *ardzal al-'umr*, *mu'ammarr*, *syaiabah*, dan *dha'f*. Dari ketujuh nama dan istilah yang berbeda

<sup>29</sup>Ika Maylasari, *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019...*, hal. 104.

<sup>30</sup>Dadang Hawari, *al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa...*, hal. 247.

<sup>31</sup>al-Qur'ân sering dimaknai sebagai Kalâm Allah SWT yang merupakan mukjizat, diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril AS, termaktub dalam berbagai mushaf, diriwayatkan kepada kita secara mutawâtir, bernilai ibadah kala dibaca, dimulai dengan surat al-Fâtihah dan diakhiri dengan surat al-Nâs. Lihat Muḥammad Alî al-Shâbûnî, *al-Tibyân fî 'Ulûm al-Qur'ân*, Karachi: Maktabah al-Busyrâ, 2011, hal. 8.

<sup>32</sup>Muḥammad bin 'Alî bin Muḥammad al-Syaukânî, *Fath al-Qadîr al-Jâmi' Baina Fanni al-Riwayat wa al-Dirâyah min 'ilmi al-Tafsîr*, Beirût: Dâr al-Ma'rifah, 2007, juz. 1, hal. 77.

<sup>33</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989, juz 1, hal. 258.

tersebut, tentu ada rahasia dan hikmah dibaliknyanya. Merujuk kepada perbedaan redaksi al-Qur'an dalam menyebut lansia tentu juga ada problematika berbeda yang dihadapi oleh lansia dari nama yang berbeda tersebut.

Sebagai rahmat bagi semesta alam (*rahmatan lil' â'lamîn*) sebagaimana disebutkan dalam surat al-Anbiyâ' ayat 107, Nabi Muhammad SAW adalah suri teladan (*uswah hasanah*) bagi semua umat. Teladan dalam segala aspek hidupnya. Termasuk teladan dalam bersikap kepada anak kecil, generasi muda, dan orang tua (lansia). Sebagaimana Allah firmankan dalam surat al-Ahzâb/33: 21.

Menurut Wahbah al-Zuhaili, Nabi adalah teladan (*uswah hasanah*) dalam segala kondisinya. Perkataannya, perbuatannya, sikapnya, kesabarannya, kesungguhannya, optimismenya terhadap pertolongan Allah. Nabi itu adalah contoh terbaik dan utama.<sup>34</sup>

Hadis<sup>35</sup> sebagai sumber hukum Islam kedua<sup>36</sup> setelah al-Qur'an juga banyak membahas tentang lansia. Peran hadis sebagai *bayân al-taqrîr* (keterangan penegas), *bayân al-tafsîr* (keterangan penjelas) dan *bayân al-tasyrî'* (keterangan penetap hukum)<sup>37</sup> menjadikan hadis sebagai media penjelas bagi ayat al-Qur'an yang terkait dengan lansia. Mencakup keseharian lansia, karakter lansia, dan bagaimana seharusnya kita memperlakukan lansia dengan segala problematikanya.

Rasulullah SAW sangat menghormati dan memuliakan lansia, bahkan orang yang tidak menghormati lansia dianggap bukan umatnya.<sup>38</sup> Beliau juga menyebut lansia yang gemar berbuat baik sebagai manusia terbaik.<sup>39</sup> Bahkan Beliau menyebutkan bahwa sesungguhnya termasuk dalam pengagungan terhadap Allah ta'ala adalah memuliakan lanjut usia yang muslim.<sup>40</sup> Memuliakan lansia dalam Islam tentu saja dilakukan dengan beragam cara

<sup>34</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009, juz. 11, hal. 298.

<sup>35</sup>Hadis adalah segala hal yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW, baik berupa ucapan, perbuatan, ketetapan, sifat jasmani maupun akhlaq, dan perjalanan hidup Beliau sebelum diutus menjadi rasul maupun sesudahnya. Lihat Musthafa al-Sibâ'î, *al-Sunnah wamakânatuhâ fî al-Tasyrî' al-Islâmî*, t.tp: Dâr al-Warâq, t.th, hal. 65.

<sup>36</sup>Abd al-Wahhâb Khallâf, *'Ilm Ushûl al-Fiqh*, Kuwayt: Dâr al-Kuwaytîyyah, t.th., hal. 39.

<sup>37</sup>Abbâs Mutawallî Hamâdah, *al-Sunnah al-Nabawîyyah wa Makânatuhâ fî al-Tasyrî'*, Kairo: Dâr al-Qaumiyyah, 1965, hal. 169-173.

<sup>38</sup>Muhammad bin 'Îsa bin Tsaarah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'ârif, t.th. juz. 7, hal. 155, no hadis 1919, hadis shahîh bâb mâ jâ' fî rahmat al-Shibyân.

<sup>39</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Mua'ssah al-Qurthubah, t.th., no. hadis 6914, bâb musnad Abû Hurairah

<sup>40</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*, Riyâdh: Dâr al-Salâm, 1999, hal. 684, nomor hadis 4843, bâb tanzîl al-nâs manâzilihim.

seperti menghormatinya dalam majelis, berbuat baik kepadanya, menyayangnya, dan lain-lain.<sup>41</sup>

Perlakuan baik dan penghargaan yang tinggi yang ditampilkan dalam al-Qur'an dan hadis terhadap lansia ini, *contras* sekali dengan beberapa budaya di tempat lainnya. Misalnya tradisi *Thalaikoothal* di India. Menurut Pyali Chatterjee dalam tulisannya yang dipublikasikan tahun 2014 berjudul *Thalaikoothal: the Practice of Euthanasia in the Name of Custom*, *Thalaikoothal* yang berjalan hampir di 40 desa ini adalah praktik tradisional untuk membunuh orang tua lanjut usia oleh keluarganya sendiri. Kemiskinanlah yang menjadi alasan utama *senisida* atau praktik pembunuhan orang tua lansia ini dilakukan. Yang paling populer adalah di Tamil Nadu. Saking banyak dan seringnya penduduk yang melakukan *Thalaikoothal*, maka warga lanjut usia di daerah tersebut sudah menerima kehadiran aktivitas pembunuhan ini sebagai sebuah tradisi. Dalam prakteknya mereka menggunakan racun atau obat untuk membunuh ular dan babi. Racun itu kemudian dimasukkan dalam minuman atau makanan. Sampai saat ini masih ada sebagian masyarakat yang mempraktekkan *Thalaikoothal*, walaupun pemerintah India telah melarang.<sup>42</sup> Di Jepang dikenal *ubasute*. Dalam tradisi *ubasute*, anak laki-laki akan menggendong ibu mereka ke gunung atau hutan lebat, lalu membuangnya. Orang tuanya yang telah renta itu kemudian akan meninggal perlahan. Baik karena kelaparan, dehidrasi, hipotermia, serangan binatang buas, atau kombinasi hal tersebut.<sup>43</sup> Di Serbia dikenal tradisi *lapot*. Dalam praktiknya anggota keluarga lansia akan dibunuh, karena dianggap jadi beban keuangan bagi keluarga. Etnolog T. R. Georgevitch yang menulis pada tahun 1918 tentang dataran tinggi timur Serbia, di wilayah Zaječar, pembunuhan dilakukan dengan kapak atau tongkat, dan seluruh warga desa diundang untuk hadir.<sup>44</sup>

Begitulah Islam, sebagai agama yang diturunkan Pencipta alam semesta, Ia hadir untuk kebaikan semua, kecil muda maupun tua, individu maupun sosial, dunia maupun akhirat. Islam adalah agama kehidupan (*dîn al-hayâh*), agama kemanusiaan (*dîn al-insâniyah*), agama penyadaran (*dîn al-*

---

<sup>41</sup> Abû Abdu al-Rahmân Syarf al-Hay al-Azhîm Abadi, '*Aun al-Ma'bûd 'alâ Syarhi Sunan Abî Dâwud*', Beirût: Dâr Ibnu Hazm, 2005, hal. 2232.

<sup>42</sup> "Sadis, Ada Tradisi Membunuh Orang Tua yang Sudah Lanjut Usia di India" dalam [https://kumparan.com/kumparantravel/sadis-ada-tradisi-membunuh-orang-tua-yang-sudah-lanjut-usia-di-india-1tBMhaxWiQl?utm\\_source=LINE&utm\\_medium=Aggregator](https://kumparan.com/kumparantravel/sadis-ada-tradisi-membunuh-orang-tua-yang-sudah-lanjut-usia-di-india-1tBMhaxWiQl?utm_source=LINE&utm_medium=Aggregator). Diakses pada 10 April 2020.

<sup>43</sup> "5 Tradisi Membunuh Orang Tua Lanjut Usia yang Pernah Ada di Dunia", dalam <https://today.line.me/id/pc/article/5+Tradisi+Membunuh+Orang+Tua+Lanjut+Usia+yang+Pernah+Ada+di+Dunia-wy9RKE>. Diakses pada 10 April 2020.

<sup>44</sup> "5 Tradisi Membunuh Orang Tua Lanjut Usia yang Pernah Ada di Dunia", dalam <https://today.line.me/id/pc/article/5+Tradisi+Membunuh+Orang+Tua+Lanjut+Usia+yang+Pernah+Ada+di+Dunia-wy9RKE>. Diakses pada 10 April 2020.

*wa'yu*), agama pendidikan (*dîn al-tarbiyah*), dan agama perubahan (*dîn al-ishlâh*).<sup>45</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis melihat bahwa masih sangat banyak problematika yang dihadapi oleh para lansia, baik fisik, mental, spiritual, sosial, maupun lingkungan. Sebagai makhluk individual (*fardiyah*) maupun sosial (*jamâ'iyah*) banyak para lansia dan keluarga lansia yang masih belum begitu mengerti dan memahami apa yang harus dipersiapkan dan dilakukannya untuk menghadapi fase lanjut usia. Padahal sejatinya, mempersiapkan fase akhir kehidupan (usia lanjut) sama pentingnya dengan mempersiapkan fase awal kehidupan (usia dini). Berdasarkan hal tersebut, penulis memandang bahwa studi tentang pendidikan lansia perspektif al-Qur'an penting untuk dilakukan dan diharapkan akan menjadi salah satu solusi *ilâhiyah* dan *ilmiah* bagi permasalahan lansia.

## B. Identifikasi Masalah

Setelah mengemukakan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Jumlah penduduk lansia terus mengalami peningkatan yang signifikan, tapi tidak diikuti dengan peningkatan kualitas fisik, mental, spiritual, sosial, dan lingkungan.
2. Penduduk lansia belum hidup berkualitas. Hal tersebut ditandai dengan masih banyaknya lansia yang hidup miskin, mengalami sakit kronis, ketergantungan terhadap penduduk produktif, berpendidikan rendah, tidak memiliki jaminan kesehatan, mengalami kecemasan dan frustrasi, stres karena merasa terbuang.
3. Pendidikan lansia belum berjalan efektif, karena banyak hanya terpusat di panti werda/ wreda,<sup>46</sup> itupun dengan beragam problema. Kesenjangan banyak lansia mengikuti kegiatan di panti disebabkan karena keharusan bukan karena ingin.<sup>47</sup>
4. Pendidikan lansia perspektif al-Qur'an masih jarang dilakukan, sehingga kurang diminati oleh lansia Indonesia yang mayoritas muslim.

---

<sup>45</sup>Abdullâh Nâshih Ulwân, *Tarbiyah Al-Aulâd fî al-Islâm*, Kairo: Dâr al-Salâm, 1992, juz 1, hal. 16.

<sup>46</sup>Panti Wreda adalah panti untuk lanjut usia; tua. Lihat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia..., hal. 1564.

<sup>47</sup>Yuniar Indriani, *et al.*, "Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang," dalam *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 8 no. 2 Oktober 2010, hal. 93.

### C. Pembatasan Masalah

Mengingat pembahasan tentang lansia cakupannya sangat luas, maka dari identifikasi masalah di atas, ada empat hal yang menjadi batasan penulis, yaitu:

1. Pendidikan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah yang terkait dengan lansia.
2. Kajian terhadap problematika lansia hanya mencakup permasalahan fisik, mental, spiritual, sosial, dan lingkungan.
3. Penelitian tentang pendidikan lansia pada masa Rasulullah hanya terkait metode pendidikan Rasulullah bagi lansia.
4. Isyarat-isyarat al-Qur'an tentang pendidikan lansia perspektif al-Qur'an yang menjadi fokus penelitian disertasi ini mencakup 5 hal, yaitu: pendidikan fisik (*al-tarbiyah al-jismiyyah*), pendidikan mental (*al-tarbiyah al-'aqliyah*), pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rûhiyah*), pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*), dan pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bîiyah*).

### D. Perumusan Masalah

Disertasi ini akan mencoba menjawab sebuah pertanyaan besar yang menjadi rumusan masalah, yaitu: “Bagaimanakah perspektif al-Qur'an tentang pendidikan lansia?”

Untuk menemukan jawaban secara sistematis dan mendalam, pertanyaan besar di atas perlu dijabarkan kedalam rumusan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana diskursus seputar pendidikan lansia?
2. Bagaimana kajian teoritis tentang problematika lansia?
3. Bagaimana pendidikan lansia pada masa Rasulullah SAW?
4. Apa saja term terkait lansia dalam al-Qur'an?
5. Bagaimana konsep pendidikan lansia perspektif Al-Qur'an?

### E. Tujuan Penelitian

Studi ini secara akademis bertujuan untuk [1] mengungkapkan (*to reveal*) perspektif al-Qur'an tentang pendidikan lansia; [2] menjelajahi (*to explore*) pendidikan lansia pada masa Rasulullah SAW; [3] menuliskan tafsir yang disampaikan para ulama terhadap ayat al-Qur'an yang terkait dengan pendidikan lansia; [4] Menggagas (*to initiate*) konsep pendidikan lansia perspektif al-Qur'an.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi lansia maupun individu yang akan memasuki masa usia lanjut tentang pendidikan fisik (*al-tarbiyah al-jismiyyah*),

pendidikan mental (*al-tarbiyah al-'aqliyah*), pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rûhiyah*), pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*), dan pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bâiyah*). Diharapkan setelah itu lansia dapat mencapai *optimum aging*, yaitu lansia yang sehat, mandiri, bahagia, dapat menjalani hari-hari yang masih dimiliki dengan kegiatan yang bermanfaat, dan siap menghadapi kematian.

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan panti jompo (werda), Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM), majelis taklim, sekolah lansia, kementerian sosial, kementerian kesehatan, dan LSM yang mengelola pendidikan lansia.

## **F. Manfaat Penelitian**

Kiranya hasil penelitian ini akan berguna bagi banyak orang baik secara teoritis maupun praktis:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Menambah Khazanah intelektual tentang pendidikan lansia perspektif al-Qur'an. Dengan memberikan informasi yang memadai kepada para peminat dan pemerhati kajian lansia (*gerontology*) tentang perspektif al-Qur'an terhadap pendidikan lansia.
- b. Supaya menjadi sumber inspirasi, informasi, dan motivasi bagi para peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

### **2. Manfaat Praktis**

- c. Dapat dijadikan referensi oleh pendidik, lansia, pengelola panti werda, dan *gerontolog* dalam menyelesaikan problematika kelanjutusiaan.
- d. Menginformasikan dan memberikan solusi bagi masyarakat umum dalam memberikan pendidikan kepada lansia dengan berlandaskan al-Qur'an sehingga tercipta para lansia sejahtera jasmani dan rohani diusia senja.

## **G. Kerangka Teori**

Kajian utama dalam pembahasan disertasi ini adalah pendidikan bagi lansia dan pendidikan seumur hidup (*life long education*) dengan pendekatan holistik Qur'ani. Pendidikan seumur hidup (*life long education*) adalah konsep global yang terus diperjuangkan penerapannya. UNESCO menyebutkan: "*Learning is a lifelong process and that all education should be organized around that principle*" / "Belajar adalah proses seumur hidup dan semua jenis pendidikan harus diatur berdasarkan prinsip itu." UNESCO menekankan bahwa pendidikan tidak lagi menjadi hak istimewa para elit,

atau masalah bagi seseorang atau kelompok umur tertentu. Pendidikan harus bersifat universal dan seumur hidup.<sup>48</sup>

Pendekatan holistik (*holistic*)<sup>49</sup> berhubungan dengan sistem keseluruhan sebagai suatu kesatuan yang utuh.<sup>50</sup> Konsep holistik telah banyak diadopsi dalam berbagai bidang, seperti pendidikan, kesehatan, sejarah, psikologi, dan lain-lain. Dengan definisi dan konsep yang berbeda-beda, tapi intinya adalah memandang suatu hal secara menyeluruh, bukan parsial. Dalam bidang pendidikan misalnya, Samuel K. Busuwa menulis *Holistic Education: Connecting Head, Hand, Hearth* atau Jhon P Miller menulis *Teaching From The Thinking Heart: The Practice Of Holistic Education*.<sup>51</sup>

Pendekatan holistik menurut WHO adalah suatu pendekatan yang tidak hanya dari sisi fisik/ biologik saja, melainkan meliputi fisik, psikologik, sosial, spiritual/ agama.<sup>52</sup> Azim Jamal dalam *7 Step to Lasting Happiness* menyebutnya dengan teori keseimbangan (*life balance*), dimana 4 roda penopang kebahagiaan terisi sama baiknya; spiritualitas, fisik, mental, dan sosial.<sup>53</sup>

Pendekatan qur'ani adalah pendekatan yang bersifat atau bersangkut paut dengan al-Qur'an.<sup>54</sup> Pendekatan qur'ani yang bersifat universal didekati dengan perspektif tafsir tematik (*maudhû'i*), yaitu tafsir berdasarkan tema atau topik tertentu. Dimana penafsir menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an yang membicarakan satu topik yang sama sementara ibarat dan tempat ayatnya berbeda-beda. Semua aspek diperhatikan, termasuk mencamtumkan hadis-hadis yang relevan sehingga topik yang sedang dibahas benar-benar dimengerti.<sup>55</sup> Penafsir dengan metode tafsir *maudhû'i* (tematik) dituntut harus mampu memahami dengan baik ayat-ayat yang berkaitan dengan topik

<sup>48</sup>UNESCO, "Conceptions and Realities of Lifelong Learning" dalam <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245626>. Diakses pada 28 April 2020.

<sup>49</sup>Menurut kamus Merriam Webster, *holistic* berarti *elating to or concerned with wholes or with complete systems rather than with the analysis of treatment or dissection into parts/* senang atau peduli dengan keutuhan atau dengan sistem lengkap daripada dengan analisis, pengobatan, atau pembedahan menjadi beberapa bagian. Lihat "*holistic*" dalam <https://www.merriam-webster.com/dictionary/holistic>. Diakses pada 24 April 2020.

<sup>50</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 500.

<sup>51</sup>Jhon P. Miller, *Teaching From The Thinking Heart: The Practice of Holistic Education*, Charlotte: IAP Information Age Publishing, 2014.

<sup>52</sup>Dadang Hawari, *al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa...*, hal. 386.

<sup>53</sup>Azim Jamal, *7 Step to Lasting Happiness: Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah*, diterjemahkan oleh Ati Cahyani. Jakarta: Zahira, 2015, hal. 132.

<sup>54</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 1126.

<sup>55</sup>Ahmad Sayyid al-Kûmi & Muḥammad Aḥmad Yûsuf al-Qâsim, *Al-Tafsîr al-Maudhû'i li al-Qur'ân al-Karîm*, Kairo: t.p, 1982, hal. 16.

yang dibahas, mampu menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, mengetahui dan memahami latar belakang turun ayat (bila ada) tidak dapat diabaikan.

## H. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Konsep pendidikan lansia dalam perspektif al-Qur'an belum tergali secara mendalam dan komprehensif, padahal problem konseptual tentang pendidikan lansia ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kajian ilmu pendidikan Islam. Belum ada kajian khusus yang membahas secara spesifik pendidikan lansia perspektif al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan kebanyakan masih bersifat parsial, menjadi sub dari buku ataupun riset terhadap tema tertentu terkait lansia.

Ibnu Khaldûn (w.1406) misalnya, dalam *Muqaddimah* Ia mengulas bahwa dalam tradisi penganut agama samâwî sebelum Islam (Yahudi dan Nasrani), secara sosial para sesepuh (lansia) sangat dihormati dan dimuliakan, bahkan para tetualah yang memegang peran strategis dalam urusan politik kekuasaan dan sosial keagamaan. Sepeninggal Mûsa dan Hârûn, kekuasaan di kalangan Banî Isrâîl memberi tempat penting kepada sesepuh mereka yang mereka beri gelar *Kohen* (kâhin) yang telah mereka pilih sebanyak 70 orang. *Kohen* yang menduduki jabatan ini mereka haruskan dari keturunan Hârûn, karena Mûsâ tidak punya keturunan. Diantara tugasnya adalah membacakan hukum-hukum mereka secara umum. Awalnya para kohen jauh dari urusan politik. Sampai akhirnya Banî Isrâîl berupaya menguasai bangsa Kan'ân atas tanah yang dijanjikan kepada mereka di Yerusalem dan sekitarnya. Dalam perang tersebut, mereka menyerahkan komando militer kepada sesepuh yang telah mereka pilih. Ini berlangsung selama 4 abad. Dan selama itu pula mereka tidak mampu mencapai kekuasaan. Baru pada era Thâlût Banî Isrâîl berkuasa. Ia berhasil membunuh Jâlut di Palestina dan berkuasa. Kemudian dilanjutkan Dâwûd AS, dan Sulaimân AS. Dalam tradisi Nasrani awal para tetua juga sangat dihormati. Mulai dari Petrus pemimpin mereka pasca Isa, *al-usquf* (uskup) yang berarti wakil petrus, *qiss* (pastor) pemimpin ritual keagamaan, *al-râhib* (biarawan) yang mengisolasi diri dari keramaian.<sup>56</sup>

Berikutnya Abraham H. Maslow (w.1970) yang menulis *Motivation and Personality*.<sup>57</sup> Maslow dalam penelitiannya terhadap tujuh tokoh modern dan sembilan tokoh sejarah seperti Abraham Lincoln dan Thomas Jefferson

---

<sup>56</sup>Ibnu Khaldun, *Muqaddimah*, diterjemahkan oleh Masturi Irham, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2001, hal. 412-419.

<sup>57</sup>Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality: Motivasi dan Kepribadian*, diterjemahkan oleh Ahmad Fawaid Maufur dari judul *Motivation and Personality*, Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018.



(presiden AS), Eleanor Roosevelt (first lady yang dermawan), Jane Addams (pelopor pekerja sosial), William James (psikolog), Albert Schweitzer (dokter dan humanis), Aldous Huxley (penulis), dan Baruch Spinoza (filsuf), tentang kebiasaan, sifat, kepribadian, dan kemampuan mereka telah mengantar Maslow sampai pada teori tentang kesehatan mental dan teori tentang motivasi pada manusia. Mental seseorang akan sehat dan terus termotivasi manakala piramida hirarki kebutuhan manusia terpenuhi dengan baik, Maslow menyebut terdapat 5 macam kebutuhan dasar yang senantiasa dialami oleh seseorang, yaitu: [1] kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), [2] kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*), [3] kebutuhan untuk diterima (*social needs*), [4] kebutuhan untuk dihargai (*self esteem needs*), [5] kebutuhan aktualisasi-diri (*self actualization*). Lansia sangat rentan terserang gangguan mental emosional dan demotivasi, disebutkan dalam riset Universitas Lancaster Inggris bahwa orang tua gampang tersinggung, cenderung dua kali lipat merasa kecemasan, frustrasi, amarah dan mengkhawatirkan bentuk tubuh dibandingkan anak muda.<sup>58</sup>

Karya yang lebih spesifik adalah penelitian Dadang Hawari (w.2020)<sup>59</sup> yang berjudul *al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Pada bagian sub bab keluarga sehat dan sejahtera, Hawari menulis tentang sejahtera diusia senja. Dalam paparannya Hawari menegaskan bahwa lansia (*elderly people*) sangat rentan dengan problem besar seperti bunuh diri. Gangguan jiwa dan depresi adalah penyebab utamanya. Penelitian menunjukkan bahwa struktur keluarga tidak memberikan tempat yang semestinya kepada lansia. Sebagian ditempatkan di panti Werda dan sebagian hidup seorang diri ditemani binatang peliharaan. Mereka banyak hidup dalam keterasingan dan isolasi sosial. Dalam buku ini Hawari menawarkan konsep lansia sejahtera. Dimana untuk mencapainya bisa dengan menerapkan tiga konsep, yaitu [1] menerima penuaan (*accept aging*) sebagai siklus hidup alami, yang mana bila saatnya tiba semua makhluk hidup (termasuk manusia) akan kembali kepada Sang Pencipta, [2] memberikan perhatian yang baik (*social support*) kepada lansia pada saat terjadi isolasi sosial, [3] Memiliki komitmen agama (*religious commitment*) yang baik. Yaitu mengamalkan ajaran agama dengan baik, sebab dari berbagai penelitian tentang lansia, ternyata lanjut usia yang religius penyembuhan penyakitnya lebih cepat daripada yang tidak religius, lebih kuat dan tabah menghadapi stres, dan lebih tenang menghadapi saat-saat terakhir (kematian). Walau Hawari dalam buku ini menyasar lansia, tapi

---

<sup>58</sup>Heather Summers & Anne Watsor, *The Book Of Happiness; 21 Hari Yang Mengubah Hidup*, diterjemahkan oleh Catherine Konggudinata, Jakarta: Gramedia, 2007, hal. 271-272.

<sup>59</sup>Dadang Hawari, *al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa...*, 1997.

konsep edukasi bagi lansia hanya disampaikan dalam porsi yang sangat sedikit sekali.

Dalam objek yang lebih khusus, ditemukan karya disertasi yang ditulis Muhammad Al-Farabi. Tulisan yang banyak mengelaborasi pendidikan orang dewasa dalam al-Qur'an berjudul *Pendidikan Orang Dewasa Dalam al-Qur'an*<sup>60</sup> ini mencoba melacak *geneologi andragogi* dalam al-Qur'an. Dalam temuannya Ia menyebutkan bahwa Islam sudah lebih dulu meletakkan konsep pendidikan orang dewasa bila dibandingkan dengan konsep andragogi versi Barat yang baru muncul di Eropa pada 1920 dan meluas digunakan pada 1960-an di Prancis, Belanda dan Yugoslavia. Al-Qur'an telah meletakkan konsep tersebut sejak 14 abad yang lampau. Walau Al-Farabi juga mengulas pendidikan untuk orang tua, tapi fokus utamanya adalah orang dewasa. *Andragogy* bukan *Gerontologi* maupun *Geragogy*.

Berikutnya disertasi yang ditulis Melza Mutia yang berjudul *Pengembangan Modul Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Perilaku Sehat Lanjut Usia di Kota Pariaman Sumatera Barat*. Disertasi yang dipertahankan penulis di Universitas Negeri Padang (UNP) ini membahas tentang lansia dan proses penuaan, ketakutan-ketakutan yang dialami oleh lanjut usia, bahagia di hari tua, pendidikan kesehatan usia lanjut dan akses pemanfaatan pelayanan kesehatan. Fokus penelitian Melza adalah pengembangan modul pendidikan kesehatan dalam peningkatan perilaku sehat lanjut usia. Karena itu, penelitian Melza banyak mengelaborasi pendidikan kesehatan pada lansia.<sup>61</sup>

Ada beberapa karya bertema *gerontologi* dan *geragogy* yang penulis anggap relevan dengan kajian ini. Seperti buku karya Malcolm S. Knowles (W. 1997). Bapak Andragogy Amerika Serikat ini menulis buku *The Adult Learner: The Definitive Classic In Adult Education And Human Resource Development*.<sup>62</sup> Malcolm dikenal juga sebagai seorang cendekiawan dan praktisi terkemuka dunia bidang pembelajaran orang dewasa. Ia berdedikasi besar dalam memberikan wawasan pentingnya pembelajaran orang dewasa kepada publik akademis maupun awam. Dalam buku ini Malcolm berbicara teoritis dan praktis tentang pendidikan orang dewasa. Malcolm membagi bukunya kedalam tiga bagian [1] Melacak akar andragogi (*the roots of andragogy*). [2] kemajuan dalam pembelajaran orang dewasa (*advancements in adult learning*) dan [3] berlatih dalam pembelajaran orang dewasa

---

<sup>60</sup>Muhammad al-Farabi, *Pendidikan Orang Dewasa Dalam al-Qur'an*, Jakarta: Kencana, 2018.

<sup>61</sup>Melza Mutia, "Pengembangan Modul Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Perilaku Sehat Lanjut Usia di Kota Pariaman Sumatera Barat," *Disertasi*. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, 2021.

<sup>62</sup>Malcolm s. Knowles, *et al.*, *The Adult Learner: The Definitive Classic In Adult Education And Human Resource Development*, Sandiego: Elsevier, 2005.

(*practice in adult learning*). Malcolm termasuk ahli pendidikan yang cenderung membagi pendidikan untuk dua kategori saja. Untuk anak-anak (*pedagogy*) dan untuk orang dewasa (*andragogy*). Malcolm adalah orang pertama yang memperkenalkan konsep pendidikan orang dewasa (*andragogy*) di Amerika Serikat pada awal 1970. Saat konsepnya tentang orang dewasa dan anak-anak mesti belajar secara berbeda diperkenalkan, banyak sekali mengundang kontroversi. Dalam buku ini penulis mengulas beragam hal tentang serba serbi *andragogy*. Ia juga mempertegas konsep *from teacher to facilitator of learning* dalam *andragogy*.

Berikutnya buku karya Martha Tyler John berjudul *Geragogy: A Theory For Teaching The Elderly*.<sup>63</sup> Buku ini dengan mendalam mengurai seluk beluk pendidikan lansia. Jhon membahas tentang alasan untuk mengajar lansia, tujuan belajar bagi lansia, lansia harus dilatih berpikir logis (pemecahan masalah) dan melakukan berbagai kreativitas, perbedaan individu dalam belajar berkaitan dengan perbedaan sosial dan emosional, karakter fisik lansia, kebutuhan sosioemosional, model-model instruksi pada pembelajaran lansia, peran guru dalam mengajar lansia, rumusan rencana belajar bagi lansia, dan lain-lain. Hanya saja buku ini ditulis untuk semua agama dan penganut kepercayaan, tidak spesifik dengan al-Qur'an.

Selanjutnya buku *An Introduction Gerontology*.<sup>64</sup> Buku yang dieditori oleh Ian Stuart Hamilton adalah sebuah buku yang mengupas tuntas dunia lansia. Buku ini berbicara tentang banyak hal terkait lansia. Kehidupan lansia, seperti proses penuaan fisik (*the biology of ageing*), pencegahan penyakit pada lanjut usia (*preventing disease in older*), penuaan dan kesehatan (*ageing and health*), kepedulian sosial kepada lanjut usia (*social care and older people*) proses kognisi dan penuaan (*cognitive processes and Ageing*), psikologi penuaan (*the psychology of atypical egeing*), seks dan penuaan (*sexuality ageing*), perawatan untuk orang tua (*palliative care for older adults*). Karena buku ini ditulis untuk semua komunitas dan agama, jadi penulisnya sama sekali tidak mengaitkannya dengan kitab suci agama apapun termasuk al-Qur'an.

Ditemukan juga *Learning Across Generation In Europe: Contemporary Issues In Older Adult Education*.<sup>65</sup> Buku karya Bernhard Shmidt, Marvin Formosa dan kawan-kawan ini, didedikasikan penulisnya untuk para pelajar lansia (*older learner*). Merupakan hasil riset seputar pendidikan orang dewasa (*learning of adults*) yang dilakukan oleh 16 orang

---

<sup>63</sup>Martha Tyler John, *Geragogy: A theory for teaching the elderly*, London: The Haworth Press, 1988.

<sup>64</sup>Ian Stuart Hamilton (ed.), *An Introduction to Gerontology*, Cambridge: Cambridge University Press, 2011.

<sup>65</sup>Berhard Shmidt (ed.), *Learning Across Generation In In Europe: Contemporary Issues In Older Adult Education*, Rotterdam: Sense Publisher, 2014.

kontributornya. Buku ini mencoba memasyarakatkan ide besar pembelajaran antar generasi (*intergenerational learning*). Buku ini dibuka dan ditutup dengan tulisan Bernard Schmidt bertema pendidikan orang dewasa tua (*older Adult education*) dan peran banyak pihak dalam membantu mewujudkannya. Buku ini dibagi ke dalam tiga bagian, yaitu [1] Teori dan kebijakan, memuat lima hasil riset tentang pendidikan sepanjang hayat (*lifelong learning*), pendidikan lansia antara kebijakan dan praktek (*elder mens learning*), pendidikan pemberdayaan (*education and empowerment*), e-learning untuk lansia (*e-learning for older person*). [2] partisipasi dan program, merupakan bagian kedua buku ini memuat lima tulisan, yaitu konsep belajar bagi lansia (*older adult learning*), pendidikan bagi pensiunan, kemampuan yang mesti dikembangkan. [3] pembelajaran antar generasi, diantaranya mendiskusikan tentang peran dan partisipasi lansia dalam kehidupan, pendidikan lintas generasi dan model-model sosial.

Berikutnya buku Canadian Z. Panjaitan dengan judul *Tetap Bugar Sampai Tua: Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia*.<sup>66</sup> Buku ini memuat berbagai informasi penting yang dibutuhkan oleh setiap orang yang merindukan umur panjang tetapi tetap awet dan produktif hingga usia tua. Beberapa topik menarik yang disajikan dalam buku ini misalnya: [1] Dapatkah manusia menunda atau memperlambat proses penuaan?, [2] Mereka hidup lebih 100 tahun apa rahasianya?, dan [3] Manula yang berprestasi. Dalam buku ini Canadian lebih banyak membahas tentang pendidikan fisik, kesehatan, dan rahasia umur panjang, sehingga pembahasan tentang pendidikan mental, spiritual, sosial, dan lingkungan kurang mendapat perhatian maksimal.

Tulisan Paul Subianto<sup>67</sup> "*Senja Nan Indah: Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana*". Buku ini menyajikan 10 tema dengan masing-masing tema diakhiri refleksi ringan sebagai bahan pendalaman batin. Buku ini terinspirasi dari perbincangan-perbincangan dengan ayah penulis yang sudah berusia 90 tahun. Satu hal penting yang penulis dapatkan darinya adalah bahwa menjadi lansia itu tidak gampang, bukan hanya dalam hubungannya dengan orang lain melainkan terutama mengenai pergulatannya dengan diri sendiri. Sama seperti anak-anak yang sedang bertumbuh kembang memerlukan pendampingan orang tua, lansia pun sejatinya membutuhkan pendampingan, khususnya mereka yang mobilitasnya sudah terbatas pada kegiatan sosial kemasyarakatan atau keagamaan. Namun demikian, tidak sedikit lansia yang harus berjuang sendirian menghadapi situasi ketuaan yang tak terhindarkan karena jauh dari keluarga atau kesibukan setiap anggota

---

<sup>66</sup>Canadian Z. Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua: Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1991.

<sup>67</sup>Paul Subianto, *Senja Nan Indah; Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana*, Jakarta: Gramedia, 2018.

keluarga yang hidup bersamanya. Walau bertema *gerontologi* buah pena Paul Subianto ini secara spesifik tidak membahas pendidikan lansia.

Buku *gerontologi* lainnya adalah karya Dewi Pandji,<sup>68</sup> *Menembus Dunia Lansia: Membahas Kehidupan Lansia Secara Fisik Maupun Psikologis*. Buku ini mencoba memotret dua tipikal kehidupan lansia. [1] lansia yang takut menghadapi masa purna tugas karena katanya pensiun sama dengan siap-siap menjadi tak punya apa apa, tak memiliki kekuasaan dan tidak lagi dihormati orang. Lalu jadilah mereka orang-orang yang kesepian di tengah keramaian. [2] lansia yang nyaman dan tetap bahagia menyongsong masa tuanya karena mereka menganggap tua adalah proses alami yang tak perlu dirisaukan. Kalaupun di antaranya ada lansia yang terpaksa kurang berdaya, ada beberapa solusi yang diharapkan dapat diupayakan untuk mengatasinya. *Positif thinking* dan terus bersemangat adalah kunci utamanya. Sebab, menjadi tua itu *sunatullah* atau alamiah alias hukum alam. Siapa pun akan mengalaminya. Kita dulu bayi, lalu tumbuh menjadi anak, remaja, dewasa, dan kemudian lansia. Seperti judul buku ini "*Menembus Dunia Lansia*", jika kita diam saja, itu akan "tembus" sendiri. Artinya, usia lansia itu dengan sendirinya akan datang juga. Jadi kenapa takut?. Buku ini lebih banyak berisi motivasi bagi para lansia. Bahasannya diperkaya dengan wawancara yang dilakukan Dewi dengan banyak lansia sukses dan sehat di masa tuanya. Tapi fokus kajian Dewi tentu saja bukan pendidikan lansia.

Dengan demikian, kajian dalam disertasi ini berbeda dengan kajian yang telah ada. Tulisan dalam disertasi ini secara spesifik akan mencoba mengungkap perspektif al-Qur'an tentang pendidikan lansia.

## I. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif (*qualitative research*), yaitu sebuah metode penelitian yang bersifat deskriptif dan analisis. Bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan) dan analisis data bersifat induktif, serta hasil penelitian kualitatif ini lebih menekankan pada makna.<sup>69</sup>

Metode yang digunakan dalam pencarian data adalah penelitian perpustakaan (*library research*). Oleh karena itu sumber datanya diperoleh dari berbagai buku yang telah ditelaah oleh peneliti, sehingga dengan

---

<sup>68</sup>Dewi Pandji, *Menembus Dunia Lansia: Membahas Kehidupan Lansia Secara Fisik Maupun Psikologis*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2012.

<sup>69</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2012, hal. 9.

melakukan hal itu diharapkan akan memberikan informasi yang lebih akurat dan valid tentang kajian yang sedang dibahas.

Mengingat obyek penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'an, maka salah satu metode yang digunakan ialah metode tafsir. Sudah maklum, dalam ilmu tafsir dikenal dua metode dan corak penafsiran yang masing-masing memiliki ciri-cirinya sendiri. Pertama, disebut dengan metode<sup>70</sup> pembahasan secara kronologis berdasarkan urutan ayat (*tahlilî*), dan yang kedua disebut metode tematis (*mawdhû'î*). Metode yang digunakan di dalam penelitian ini ialah metode tafsir tematis (*mawdhû'î*),<sup>71</sup> karena relevan dengan topik penelitian ini.

Abd al-Hay al-Farmawî dalam bukunya *al-Bidayah fî al-Tafsîr al-Mawdhû'î* (memberikan pedoman secara garis besar langkah-langkah yang hendaknya ditempuh untuk menerapkan bentuk penafsiran Al-Qur'an secara tematik, langkah-langkah tersebut adalah:

- a. Merumuskan satu masalah dalam al-Qur'an yang akan dibahas secara tematik,
- b. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan kronologi turunnya disertai pengetahuan tentang *asbab al-Nuzulnya*,
- c. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing,
- d. Menyusun pembahasan dalam kerangka (outline) yang sistematis,
- e. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok pembahasan,
- f. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama, atau *mengkompromikan antara`âm (umum) dan yang khâsh (khusus), mutlaq dan muqayyad* (terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan.

## 1. Data dan Sumber Data

Sumber penelitian ini terdiri dari sumber primer (*primary resources*) yaitu data-data yang menjadi objek penelitian dan sumber sekunder (*secondary resources*), yaitu data-data pendukung terhadap objek penelitian yang sedang dilakukan.

Sumber primer (*primary resources*) disertasi ini berupa ayat al-Qur'an dan hadis yang memiliki keterkaitan dengan tema lansia dan pendidikan lansia, kemudian buku-buku seputar pendidikan lansia seperti *An*

<sup>70</sup>al-Farmawî membagi metode tafsir menjadi empat macam metode, yaitu *tahlilî, ijmalî, muqâran, dan mawdhû'î*. Lihat Abdu al-Hay al-Farmawî, *al-Bidâyah fî al-Tafsîr al-Mawdhû'î*, Kairo: al-Hadhârah al-`Arabiyah, 1977, hal. 23.

<sup>71</sup>Abdu al-Hay al-Farmawî, *al-Bidâyah fî al-Tafsîr al-Mawdhû'î...*, hal. 9-50.

*Introduction Gerontology* karya Ian Stuart Hamilton,<sup>72</sup> *Geragogy: A Theory For Teaching The Elderly* karya Martha Tyler John,<sup>73</sup> dan buku *Tetap Bugar Sampai Tua: Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia* karya Canadian Z. Panjaitan,<sup>74</sup> *Handbook of Gerontology: Evidence-Based Approaches to Theory*<sup>75</sup> karya James A. Blackburn & Catherine N. Dulmus (ed.)

Sumber sekunder (*secondary resources*) disertasi ini terdiri dari kitab-kitab tafsir, kitab syarah hadis, buku-buku terkait kelanjut usiaan, jurnal, survei, dan website yang membahas tentang lansia (*gerontology*) dan pendidikan lansia (*geragogy*).

Sumber data dari al-Qur'an diperoleh melalui penelitian terhadap ayat-ayat terkait pendidikan fisik, mental, spiritual, sosial, dan lingkungan lansia dicarikan tafsirnya dalam kitab-kitab tafsir. Agar pembahasan lebih kaya dan bergizi, maka penulis akan merujuk beberapa tafsir yang ditulis dengan corak<sup>76</sup> berbeda, baik tafsir klasik maupun tafsir modern.<sup>77</sup>

Buku tafsir klasik yang dijadikan rujukan adalah *Tafsîr Jalâlain* karangan Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi,<sup>78</sup> *Tafsîr al-*

<sup>72</sup>Ian Stuart Hamilton (ed.), *An Introduction to Gerontology*, Cambridge: Cambridge University Press, 2011.

<sup>73</sup>Martha Tyler John, *Geragogy: A theory for teaching the elderly*, London: The Haworth Press, 1988.

<sup>74</sup>Canadian Z. Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua: Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1991.

<sup>75</sup>James A. Blackburn & Catherine N. Dulmus (ed.), *Handbook of Gerontology: Evidence-Based Approaches to Theory, Practice, and Policy*, New Jersey: Wiley & Sons, 2007.

<sup>76</sup>Muhammad Husain al-Dzahabî dalam pendahuluan *al-Tafsîr wa al-Mufasssîrûn* menyebutkan bahwa ada empat corak tafsîr yang berkembang, yaitu: *pertama*, tafsir corak ilmi (*al-laun al-'ilmî*) yaitu tafsir berdasarkan pada pendekatan ilmiah; *kedua*, tafsir corak madzhab (*al-laun al-madzhabî*) yaitu tafsir berdasarkan madzhab teologi atau fikih yang dianut oleh para mufasssîr; *ketiga*, tafsir bercorak ilhâdî (*al-laun al-ilhâdî*) yaitu tafsir yang menggunakan pendekatan menyimpang dari kelaziman; dan *keempat*, tafsir corak sastra-sosial (*al-laun al-adabî al-ijtimâ'î*) yaitu tafsir yang menggunakan pendekatan sastra dan sosial kemasyarakatan. Lihat Muhammad Husain al-Zahabi, *al-Tafsîr wa Al-Mufasssîrûn*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1976, hal. 10.

<sup>77</sup>Harun Nasution membagi perjalanan sejarah Islam secara umum ke dalam tiga bagian besar yaitu: (1) Periode klasik (650-1250 M) yang digambarkan sebagai era umat Islam mencapai prestasi-prestasi atau puncak kejayaan, (2) Periode pertengahan dimulai sejak runtuhnya Dinasti Abbasiyah (1250-1800 M) dengan ciri-ciri kekuasaan politik terpecah-pecah dan saling bermusuhan, atau dikenal dengan masa stagnasi pemikiran Islam. (3) Periode modern (1800 sampai sekarang) yang dikenal dengan era kebangkitan Islam. Lihat Harun Nasution, *Islam ditinjau dari berbagai aspek*, Jakarta: UI Press, 1975, jilid. 2, hal. 58.

<sup>78</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Beirut: Maktabah Lubnân, t.th.

*Thabari*<sup>79</sup> karangan al-Thabarî (w. 310 H/923 M) dan *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*<sup>80</sup> karangan Ibnu Katsîr dan lain-lain. Untuk kategori

Buku tafsir modern yang dijadikan rujukan yaitu *al-Tafsîr al-Munîr* karangan Wahbah al-Zuhailî,<sup>81</sup> tafsir *al-Sya'râwî* karangan Muḥammad Mutawallî al-Sya'râwî (w. 1998 H)<sup>82</sup> *Tafsîr al-Marâghî* karangan Aḥmad Musthafa al-Marâghî (w. 1945),<sup>83</sup> dan tafsir *al-Jawâhir fî Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm* karangan Thanthâwî Jauhari (w.1940).<sup>84</sup>

Buku tafsir berbahasa Indonesia yang dipilih adalah *Tafsir al-Azhar*<sup>85</sup> karya HAMKA (w.1981) dan *Tafsir al-Mishbâḥ*<sup>86</sup> karangan Muhammad Quraish Shihab (l.1944) dan *Tafsir Ringkas al-Qur'an al-Karim* karangan tim lajnah pentashihan mushaf al-Qur'an. Penyebutan kitab-kitab tafsir tersebut tidak berarti bahwa buku-buku tafsir lain tidak dipakai. Kitab-kitab tafsir selain yang disebutkan di atas tetap digunakan untuk melengkapi pembahasan ini.

Buku syarah hadis yang dipakai adalah *Fath al-Bâri Syarḥ Shahîḥ al-Bukhârî*<sup>87</sup> karangan Ibnu Hajar al-Asqalânî, *Syarḥ Shahîḥ Muslim*<sup>88</sup> karangan Al-Nawâwî, *Tuhfah al-Ahwadzî bisyarḥ jâmi' al-Tirmidzî*<sup>89</sup> karangan al-Mubârafûrî, dan lain-lain.

## 2. Teknik Input dan Analisis Data

Langkah operasional dalam penginputan data pada disertasi ini adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan masalah utama yang menjadi objek penelitian, yaitu kajian tentang pendidikan lansia perspektif al-Qur'an.

---

<sup>79</sup>Muhammad Ibnu Jarîr al-Thabari, *Tafsîr al-Thabari al-Musamma bi Jâmi' al-Bayân fî Ta'wîl Âyi al-Qur'ân*, Beirut : Muassasah al-Risâlah, 1994.

<sup>80</sup>Abû Al-Fidâ' Ismâ'il Ibnu Umar Ibnu Kastîr al-Dimasyqi, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Beirut: Dâr Ibnu Hazm, 2000.

<sup>81</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009.

<sup>82</sup>Muḥammad Mutawallî al-Sya'râwî, *Tafsîr al-Sya'râwî*, Kairo: Akhbâr al-Yaum, 1991.

<sup>83</sup>Aḥmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghi*, Beirut: Dâr al-Kutub ilmiyah, 1998 M.

<sup>84</sup>Thanthâwî Jauhari, *al-Jawâhir fî Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm*, Kairo: Musthafa al-Bâbi al-Halabi, 1351 H.

<sup>85</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989.

<sup>86</sup>Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Ciputat: Lentera Hati, 2002.

<sup>87</sup>Ibnu Hajar al-Asqalânî, *Fath al-Bâri Syarḥ Shahîḥ al-Bukhârî*, Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1379

<sup>88</sup>Al-Nawâwî, *Syarḥ Shahîḥ Muslim*, Beirut: Dâr ihyâ al-Turâts al-Arabî, 1392

<sup>89</sup>Muhammad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm al-Mubârafûrî, *Tuhfah al-Ahwadzî bisyarḥ jâmi' al-Tirmidzî*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.th.



- b. Mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan lansia dan pendidikan lansia.
- c. Untuk data dari hadis, diambil dari *Kutub al-Tis'ah*.
- d. Mengkaji tafsir ayat dan syarah hadis tentang pendidikan lansia dalam berbagai referensi secara representatif.
- e. Setelah mendapatkan penafsiran tentang ayat dan hadis tentang pendidikan lansia, kemudian menarik kesimpulan sebagai jawaban atas semua pertanyaan dari rumusan permasalahan yang ditetapkan.

Adapun teknik analisa data dalam penulisan disertasi ini adalah sebagai berikut:

- a. Data utama berupa penafsiran dari kitab tafsir yang telah ditentukan, selanjutnya dikaji dan dianalisa dengan cara memperhatikan korelasi antar penafsiran dengan konteks latar belakang keilmuan mufasir yang berbeda-beda, serta konteks sosio kultural pada masa tafsir tersebut ditulis.
- b. Membandingkan penafsiran yang ada untuk membedakan variasi penafsiran.
- c. Setelah dilakukan perbandingan, kemudian mencari dalil dari hadis yang dapat melengkapi penafsiran, dan setelah itu akhirnya menarik kesimpulan menurut kerangka teori yang ada, baik yang berkaitan dengan tafsir kosmologi perspektif gender maupun yang berkaitan dengan metode dan pendekatan masing-masing tafsir.

Sebagai panduan penulisan, penulis menggunakan buku "*Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*" yang diterbitkan oleh Program Pascasarjana Institut Perguruan Tinggi Ilmu al-Qur'an, tahun 2017.<sup>90</sup>

## **J. Sistematika Penulisan**

Penelitian ini terdiri dari tujuh bab dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I merupakan pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II membahas tentang diskursus seputar pendidikan lansia, meliputi kajian teoritis tentang lansia dan model pendidikan lansia.

---

<sup>90</sup>Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*, Jakarta: Penerbit Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017, edisi 11.

Bab III membahas tentang problematika lansia menurut al-Qur'an. Pembahasan akan dititikberatkan pada term terkait lansia dalam al-Qur'an, respon manusia terhadap penuaan, dan memperlambat penuaan (*anti aging*)

Bab IV membahas tentang pendidikan lansia pada masa Rasulullah, mencakup pembahasan tentang sosio kultural masyarakat Arab, Rasulullah dan lansia, adab kepada lansia, dan metode pendidikan Rasulullah bagi lansia.

Bab V membahas tentang term terkait lansia dalam al-Qur'an dan dispensasi (*rukhsah*) bagi lansia.

Bab VI membahas tentang konsep pendidikan lansia perspektif al-Qur'an yang terdiri dari lima hal, yaitu pendidikan fisik (*al-tarbiyah al-jismiyah*), pendidikan mental (*al-tarbiyah al-'aqliyah*), pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rûhiyah*), pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*), dan pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bâiyah*).

Bab VII, Penutup. Pada bagian ini berisi kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, saran kepada akademisi, praktisi, maupun pembuat regulasi, daftar pustaka yang menjadi referensi penulisan penelitian ini, dan riwayat hidup penulis.

## **BAB II**

### **DISKURSUS SEPUTAR PENDIDIKAN LANSIA**

Sejatinya pendidikan lansia adalah studi penting yang perlu dilakukan dengan serius dan berkelanjutan, mengingat tua adalah sebuah fase hidup yang akan dilalui oleh semua orang yang berusia panjang. Peningkatan populasi lansia hari ini diseluruh dunia yang ditandai dengan semakin tingginya angka harapan hidup, seharusnya diikuti dengan semangat untuk belajar tentang kelanjutusiaan yang terhitung masih rendah dan kurang mendapat perhatian serius.

Di negara maju seperti Amerika sekalipun, minat orang untuk menekuni studi tentang lanjut usia juga tergolong rendah. Daniel J. Van Dussen mengatakan bahwa dalam survei terhadap 776 profesional kesehatan, hanya 39% profesional perkotaan dan (49%) profesional pedesaan yang tertarik untuk memperoleh gelar master *gerontologi*.<sup>1</sup> Kalau di negara besar dan sudah maju seperti Amerika saja pendidikan lansia kurang mendapat perhatian maksimal, apalagi di negara miskin dan berkembang. Tentu akan lebih miris lagi.

Guna mengetahui secara lebih mendalam dan menjelaskan masalah lansia dan diskursus seputar pendidikan lansia dengan lebih detail, maka pada bab ini akan diuraikan tentang lansia dan batasannya, perubahan pada lansia, hak lansia dalam bingkai kebijakan, pendidikan seumur hidup (*life long education*) dan pendidikan holistik bagi lansia (*holistic education*).

---

<sup>1</sup>Daniel J. Van Dussen, *et al.*, "Assessing Needs for Gerontological Education in Urban and Rural Areas of Ohio " dalam *Journal of Education and Training Studies*, vol. 4, no. 1, tahun 2016, hal. 1.

## A. Kajian Teoritis Tentang Lansia

### 1. Proses Penuaan

Penuaan merupakan sebuah proses (*aging process*) alami yang tidak dapat dielakkan oleh setiap orang yang berumur panjang. Penuaan adalah bagian kontinum (rangkaian). Kita tidak menjadi tua hanya dalam semalam saat kita mencapai usia 60, tapi produk dari apa yang kita lakukan ketika muda.<sup>2</sup>

Menua adalah satu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan sel untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya.<sup>3</sup>

Secara alamiah tubuh manusia menghabiskan seperempat pertama kehidupannya dalam fase perkembangan dan pertumbuhan, sedangkan tiga perempat yang lain dihabiskan dalam fase penuaan yang terjadi secara berangsur-angsur dan terus menerus. Terjadinya fase penuaan ini tidak ditentukan berdasarkan usia tertentu. Sebagian tubuh mengalami penuaan dalam usia yang masih muda, sedangkan sebagian yang lain baru mengalami penuaan ketika telah berusia lanjut.<sup>4</sup>

Penuaan tidak terkait dengan pertambahan usia saja (kronologis), tetapi juga terkait dengan faktor-faktor lain (fungsional), seperti keturunan (gen), lingkungan, penyakit syaraf yang menyerang tubuh sebagaimana ia terkait erat dengan kesehatan pembuluh darah.<sup>5</sup> Penuaan berkaitan juga dengan perubahan dalam proses biologis, fisiologis, lingkungan, psikologis, perilaku, dan sosial.<sup>6</sup>

Menurut Canadian, secara umum ada dua faktor yang bertanggung jawab atas proses penuaan, faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor internal yang mempengaruhi penuaan adalah:

- a) Bertimbunnya produksi Lipofuksin yang dikenal sebagai pigmen penuaan diberbagai bagian tubuh.

---

<sup>2</sup>Ian Stuart Hamilton (ed.), *An Introduction to Gerontology*, Cambridge: Cambridge University Press, 2011, hal. 3.

<sup>3</sup>Yuda Turana, *Investasikan Otak Anda*, Jakarta: Gramedia, 2016, hal. 59.

<sup>4</sup>Maghdy Shehab, *et al.*, *Ensiklopedi Kemukjizatan al-Quran dan Sunnah*, diterjemahkan oleh Luthfi Arif dari judul *al-I'jâz al-'ilmi fî al-Qurân wa al-Sunnah*, Jakarta: Nayla Moona, jilid 5, hal. 248.

<sup>5</sup>Maghdy Shehab, *et al.*, *Ensiklopedi Kemukjizatan al-Quran dan Sunnah...*, jilid 5, hal. 248.

<sup>6</sup>NIA "Understanding the Dynamics of the Aging Process National institute on aging", dalam <https://www.nia.nih.gov/about/aging-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging>, diakses pada 16 Maret 2020.

- b) Terhentinya proses pertumbuhan dan proses perbaikan sel-sel yang rusak.
- c) Kerusakan pada materi inti yang merupakan pusat kontrol metabolisme sel sehingga sel gagal melaksanakan fungsi yang semestinya.
- d) Terjadinya akumulasi substansi tertentu pada sel yang boleh jadi sangat berbahaya bagi sel itu sendiri, sehingga melumpuhkan sistem kekebalan yang secara alamiah dimiliki oleh tubuh setiap manusia normal.

Sedangkan beberapa faktor lingkungan (eksternal) yang menyebabkan terjadinya proses penuaan adalah:

- a) Segala jenis penyakit, khususnya infeksi yang diakibatkan oleh virus, bakteri dan mikroorganisme lain.
- b) Luka dan kerusakan bagian tubuh yang disebabkan oleh peristiwa kimia, panas, maupun benturan secara fisik.
- c) Efek kumulatif radiasi, baik yang digunakan untuk pengobatan (misalnya: sinar X) maupun yang terjadi secara alamiah (sinar kosmik).
- d) Interaksi dengan sesama manusia dan lingkungan yang sering kali mendatangkan stres.<sup>7</sup>

Dengan demikian jelas kelihatan hubungan yang sangat erat antara fisiologi bagian dalam tubuh dengan ekspresi wajah dan tubuh yang terlihat dari luar. Proses penuaan bukanlah satu perubahan yang terjadi secara tiba-tiba pada usia tertentu, melainkan adalah satu proses yang telah mulai terlihat gejalanya sejak masa pertumbuhan dan berakhir saat kematian.

## 2. Pengertian Lansia

Lansia atau lanjut usia<sup>8</sup> adalah periode dimana manusia telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsi. Selain itu lansia juga masa dimana seseorang akan mengalami kemunduran seiring berjalannya waktu. Saat kontribusi aktif tidak lagi mungkin dilakukan secara baik, maka rasa tidak berdaya akan muncul pada diri lansia. Ditambah probelimatika lainnya datang secara bergantian, seperti penyakit yang menyerang, kematian pasangan, kematian sahabat, ditinggal anak-anak yang menikah, dan lain-lain.

---

<sup>7</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1991, hal. 34-35.

<sup>8</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 786

Ibnu Hajar al-Asqalânî pensyarah *Shahîh al-Bukhâri* paling terkenal menyebutkan, bahwa lanjut usia adalah orang-orang yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Ia mengelompokkan perjalanan hidup manusia ke dalam empat kategori, yaitu: anak-anak (*al-thufûliyah*), pemuda (*al-syabâb*), paruh baya (*al-kuhûlah*), kemudian lanjut usia (*al-syaikhûkhah*) dimana rata-rata antara enam puluh sampai tujuh puluh tahun.<sup>9</sup>

Pakar psikologi perkembangan Elizabeth B. Hurlock, menuturkan bahwa masa tua atau usia lanjut adalah orang yang sudah mencapai usia 60 tahun sampai meninggal. Dengan detail Hurlock merinci tahap demi tahap yang akan dilewati seseorang, yakni 1) Bayi, kelahiran sampai akhir minggu kedua; 2) Masa bayi akhir minggu kedua sampai akhir tahun kedua; 3) Awal masa kanak-kanak, dua sampai enam tahun; 4) Akhir masa kanak-kanak, enam sampai sepuluh atau dua belas tahun; 5) Masa puber atau pra masa remaja, sepuluh atau dua belas sampai tiga belas atau empat belas tahun; 6) Masa remaja, tiga belas atau empat belas sampai delapan belas tahun; 8) Awal masa dewasa, delapan belas sampai empat puluh tahun; 9) Usia pertengahan, empat puluh sampai enam puluh tahun; 10) Masa tua atau usia lanjut, enam puluh tahun sampai meninggal.<sup>10</sup>

Menurut kajian yang dilakukan oleh Clifford T. Morgan, terhadap usia pensiun di negara-negara maju, maka ia berkesimpulan bahwa lansia (*elderly*) adalah orang yang sudah mencapai usia 65 tahun ke atas, karena masa usia dewasa produktif sampai usia tersebut. Karena itulah usia 65 tahun yang digunakan sebagai acuan pensiun di beberapa negara maju seperti Amerika dan beberapa negara Eropa.<sup>11</sup>

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) dan sebagian besar peneliti, menggunakan ukuran dan indikator populasi yang sebagian besar atau seluruhnya didasarkan pada usia kronologis orang, mendefinisikan lansia sebagai mereka yang berusia 60 atau 65 tahun atau lebih.<sup>12</sup>

Organisasi kesehatan dunia WHO menyebutkan bahwa di negara maju, waktu kronologis (*chronological time*) memainkan peran penting dalam pendefinisian orang tua (*elderly person*). Usia 60 atau 65 tahun, kira-kira sama dengan usia pensiun di sebagian besar negara maju dikatakan

<sup>9</sup>Ahmad bin Ali Ibnu Hajar Abû al-Fadhl al-Atsqalânî, *Fath al-Bâri Syarh Shahîh al-Bukhârî*, Beirût: Dâr al-Ma'rifah, t.th, jilid. 11, hal. 240.

<sup>10</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, diterjemahkan oleh Istiwidayanti dari judul *Developmen Psychology; a Life-Span Aproach*. Jakarta: Erlangga, 2002, cet 17, hal. 14.

<sup>11</sup>Clifford T. Morgan *et al.*, *Introduktion to Psychology*, New York: McGraw-Hill Book Company, 1989. Ed. 7, hal. 490.

<sup>12</sup>United Nation, "World Population Ageing 2019", dalam <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf>. Diakses pada 08 Juli 2023.

sebagai awal usia tua. Sementara pendefinisian usia tua di negara berkembang lebih banyak dilihat dari sisi sosial (*socially constructed*). Usia tua menurut mereka terlihat mulai pada titik ketika kontribusi aktif tidak lagi mungkin. Karena itu menurut bangsa-bangsa di benua Afrika, orang tua adalah orang yang berusia 50 hingga 65 tahun.<sup>13</sup>

Sementara itu menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pada bab 1 pasal 1 ayat 2 disebutkan bahwa yang disebut dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, baik pria maupun Wanita.<sup>14</sup>

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa orang lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih yang ditandai dengan munculnya berbagai tanda penuaan yang terlihat atau dirasakan pada fisik, mental, spiritual, maupun sosial sehingga kontribusi aktif tidak lagi mungkin dijalankan secara maksimal.

### 3. Batasan Usia Lansia

Tidak ada batasan yang pasti tentang usia kronologis lansia. Umur yang dijadikan batasan lansia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Hanya saja, saat memasuki fase akhir kehidupan biasanya seseorang secara otomatis akan disebut dan dikelompokkan sebagai lansia (lanjut usia).

Mengutip Quetelet ahli statistik Belgia abad ke-19, Ian Stuart Hamilton dalam *An Introduction to Gerontology* menjelaskan bahwa permulaan usia tua adalah pada umur 60. Ini karena dalam pandangannya, dari usia enam puluh hingga enam puluh lima tahunlah seseorang kehilangan banyak energinya, artinya, probabilitas kehidupan baginya menjadi sangat kecil. Kesimpulannya ini disandarkan kepada hampir semua penelitian dari tahun 1840-an dan seterusnya memiliki kecenderungan melihat usia tua dimulai pada sekitar usia 60.<sup>15</sup>

Elizabeth B. Hurlock menyebut usia 60 tahun sampai meninggal sebagai usia lanjut.<sup>16</sup>

Komunitas *gerontologis* yang memfokuskan studi mereka terhadap kelanjutusiaan, mengelompokkan lansia ke dalam tiga kategori, yaitu tua

---

<sup>13</sup>"Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project" dalam <https://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>. Diakses pada 18 Maret 2020.

<sup>14</sup>Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998*.

<sup>15</sup>Ian Stuart Hamilton (ed.), *An Introduction to Gerontology...*, hal. 3.

<sup>16</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan...*, hal. 14.

muda (*young old*) 65–74, tua (*old*) 74–84 dan sangat tua (*old-old*) 85 ke atas.<sup>17</sup>

Badan Pusat Statistik (BPS),<sup>18</sup> membagi usia lansia ke dalam 3 kategori, yaitu lansia muda (60-69 tahun), lansia madya (70- 79 tahun), dan lansia tua (80 tahun ke atas).<sup>19</sup> Sementara itu Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mempunyai dua klasifikasi, yaitu pra-lansia (45-59 tahun) dan lansia berusia 60 tahun atau lebih.<sup>20</sup>

Clifford T. Morgan menyebutkan bahwa di Amerika utara standar usia lanjut yang umum dipakai adalah usia 65 tahun, tetapi di Eropa Timur 60 tahun untuk laki-laki dan 55 tahun untuk perempuan.<sup>21</sup>

Menurut Ian Stuart Hamilton, pembatasan usia lansia pada gilirannya memengaruhi konsep usia pensiun di banyak negara.<sup>22</sup> Berdasarkan laporan bank dunia tahun 2022, usia pensiun di sebagian besar negara di dunia adalah antara 60-67 tahun seperti terlihat pada tabel berikut.<sup>23</sup>

**Tabel II.1 Usia Pensiun Tahun 2022**

No	Nama Negara	Laki-Laki	Perempuan
1	Italia	67	67
2	Belanda	66,58	66,58
3	Australia	66,5	66,33
4	Amerika Serikat	66,33	66,33
5	Inggris	66	66
6	Jerman	65,83	65,83

<sup>17</sup>"The Demographics of Aging", dalam <http://transgenerational.org/aging/demographics.htm>. Diakses pada 18 Maret 2020.

<sup>18</sup>Badan pusat statistik adalah lembaga pemerintah non kementerian yang bertanggung jawab langsung kepada Presiden. BPS dibentuk berdasarkan UU Nomor 6 tahun 1960 tentang sensus dan UU Nomor 7 Tahun 1960 tentang statistik. Sebagai pengganti kedua UU tersebut, ditetapkan UU Nomor 16 Tahun 1997 tentang statistik. Berdasarkan UU ini yang ditindaklanjuti dengan peraturan perundangan di bawahnya, secara formal nama Biro Pusat Statistik diganti menjadi Badan Pusat Statistik. "Informasi Umum BPS", dalam <https://ppid.bps.go.id/app/konten/0000/Profil-BPS.html>. Diakses pada 05 Maret 2023.

<sup>19</sup>Ika Maylasari *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, 2019..., hal. vii.

<sup>20</sup>Mentri Kesehatan, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016* tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019.

<sup>21</sup>Clifford T. Morgan *et al.*..., hal. 490.

<sup>22</sup>Ian Stuart Hamilton (ed.), *An Introduction to Gerontology*..., hal. 3.

<sup>23</sup>"Mandatory retirement age" dalam <https://genderdata.worldbank.org/indicators/sg-age-rtre/>. Diakses pada 15 Mei 2023.



7	Swiss	65	64
8	Jepang	64	64
9	Singapura	63	63
10	Prancis	62	62
11	Vietnam	60,5	55,67
12	Arab Saudi	60	60
13	Malaysia	60	60
14	Korea Selatan	60	60
15	China	60	55
16	Indonesia	58	58

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa usia pensiun laki-laki terendah adalah 58 tahun di Indonesia. Usia pensiun perempuan terendah adalah 55 tahun di China. Sementara usia pensiun perempuan tertinggi adalah 66,58 tahun di Belanda. Usia pensiun laki-laki tertinggi adalah 66,58 tahun di Belanda.

#### 4. Lansia Dalam Kebijakan Politik

Dalam usaha memerdekakan Indonesia, peran lansia tak bisa dipandang sebelah mata. Adalah dokter Kanjeng Raden Tumenggung (KRT) Radjiman Wediodiningrat. di usia lanjutnya, ketua BPUPKI ini memimpin sidang pertama Badan Penyelidik Usaha-Usaha Persiapan Kemerdekaan Indonesia (BPUPKI) yang bersejarah tanggal 29 Mei 1945 saat berusia 66 tahun. Atas jasa besarnya tersebut, maka tanggal 29 Mei diperingati sebagai hari lanjut usia nasional (HLUN), hal tersebut dikukuhkan secara resmi oleh Presiden Ke-2 Republik Indonesia Soeharto di Semarang.<sup>24</sup>

Negara begitu peduli terhadap lansia, sebagaimana lansia terdidik begitu peduli pula terhadap Indonesia. Banyak UU dan peraturan yang dibuat demi kesejahteraan lansia. Sebelum tahun 1998, Pemerintah Republik Indonesia menggunakan Undang-Undang No. 4 Tahun 1965 tentang pemberian bantuan penghidupan orang jompo. Undang-Undang No. 4 Tahun 1965 tersebut, kemudian dianggap tidak relevan dengan perkembangan zaman, menjelang dan memasuki abad digital. Oleh karenanya pada 30 November 1998, Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia (DPR RI) dan Presiden B.J. Habibie mengesahkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Dilihat dari nomenklatur peraturan perundang-undangan, UU No. 13 Tahun 1998 tampak lebih bersifat

---

<sup>24</sup>“Hari Lanjut Usia Nasional Tahun 2022”, dalam <https://kemensos.go.id/hari-lanjut-usia-nasional-tahun-2022>. Diakses pada 1 Mei 2023.

melindungi dan halus secara bahasa. Ini sudah menunjukkan adanya progres dalam paradigma pembangunan yang digunakan.

Upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia ini berasaskan kepada prinsip-prinsip keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME, kekeluargaan, keseimbangan, keserasian dan keselarasan dalam perikehidupan. Adapun arah yang dituju adalah terwujudnya pemberdayaan manusia berusia lanjut; agar mampu untuk terus berperan dalam proses pembangunan nasional. Tentunya peran serta kalangan lansia diharapkan dengan memperhatikan fungsi, kearifan, keahlian, keterampilan, pengalaman, usia dan kondisi fisiknya. Termasuk dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia adalah upaya pemeliharaan dan peningkatan taraf kesejahteraan sosial bagi kalangan lansia itu sendiri. Pemerintah Republik Indonesia dengan lahirnya UU No. 13/1998 tersebut berharap untuk meningkatkan angka harapan hidup nasional, yang dengan demikian memanjangkan masa produktif warga negara. Dengan demikian, akan terwujud masyarakat yang mandiri, sejahtera; serta terpelihara sistem nilai, budaya dan kekerabatannya, yang dengan demikian diharapkan turut meningkatkan taraf keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME.<sup>25</sup> UU No. 13/1998 tersebut telah berlaku selama lebih dari dua dekade. Berdasarkan *rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019*, angka harapan hidup di Indonesia terbukti meningkat menjadi 68,6 di tahun 2004 dan 70,8 di tahun 2015. Adapun perkembangan selanjutnya menyebutkan peningkatan angka harapan hidup Indonesia hingga mencapai angka 72 tahun, berdasarkan data Bank Dunia pada 2018 lalu.<sup>26</sup> Perkembangan tersebut merupakan satu dari beberapa indikator keberhasilan kebijakan, yaitu penerapan UU No. 13/1998 tentang kesejahteraan lanjut usia.

Demi menjalankan UU No. 13/1998 tersebut, Pemerintah RI sudah mengeluarkan beragam kebijakan; baik untuk skala nasional maupun lokal (daerah). Peraturan Pemerintah (PP) No. 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia dikeluarkan untuk mengatur segala ketentuan pelaksanaan UU No. 13/1998 tersebut. Dalam PP No. 43/2004 tersebut, diatur sektor-sektor pelayanan dalam rangka peningkatan kesejahteraan lansia di Indonesia. Sektor-sektor tersebut ialah

- (1) Sektor pelayanan keagamaan dan mental spiritual;
- (2) Sektor pelayanan kesehatan;
- (3) Sektor pelayanan kesempatan kerja;

---

<sup>25</sup>Dewan Perwakilan Rakyat Indonesia, *Undang-Undang RI No. 13 Tahun 1998* Pasal 2-4.

<sup>26</sup>“Life Expectancy at Birth, Total Years – Indonesia” dalam <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN?locations=ID>. Diakses pada 13 Maret 2021.

- (4) Sektor formal;
- (5) Sektor non-formal;
- (6) Sektor pelayanan pendidikan dan pelatihan;
- (7) Sektor pelayanan untuk mendapatkan kemudahan akses penggunaan fasilitas, sarana dan prasarana, serta layanan publik; terdiri atas
  - a. Kemudahan dalam pemanfaatan fasilitas umum;
  - b. Kemudahan dalam pemanfaatan sarana dan prasarana umum; dan
  - c. Kemudahan dalam pemanfaatan layanan bantuan hukum.
- (8) Sektor perlindungan dan bantuan sosial.<sup>27</sup>

Pasal 4 dan Pasal 5 PP No.43/2004 tersebut menyebutkan bahwa pemerintah dan masyarakat berkewajiban untuk turut menyelenggarakan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia di tanah air; secara bersama-sama, terkoordinasi dan terencana. Kedua pasal tersebut menjadi satu landasan bagi adanya koordinasi dan kerjasama antara pemerintah Republik Indonesia, beserta pemerintah daerah dan keseluruhan organisasi perangkat pemerintahan dengan masyarakat Indonesia, yang diwakili oleh organisasi non-pemerintahan atau lembaga swadaya masyarakat, organisasi dan lembaga keagamaan, dan lain-lain. Dalam menyelenggarakan upaya peningkatan kesejahteraan lansia di tanah air. Diharapkan dengan adanya kerjasama dan koordinasi yang baik dan tertib, maka arah dan tujuan upaya peningkatan kesejahteraan lansia di Indonesia akan lebih mudah tercapai.<sup>28</sup>

Selain PP No. 43/2004 tersebut, pemerintah melalui keputusan presiden (Keppres) No. 52 Tahun 2004 juga membentuk komisi nasional lanjut usia. merupakan wadah koordinasi non-struktural, antara pemerintah dan masyarakat dalam upaya bersama meningkatkan kesejahteraan kalangan lanjut usia di tanah air. Berdasarkan Keppres No. 52/2004 tentang komisi nasional lanjut usia tersebut, pemerintah provinsi dan kabupaten/kota dapat membentuk sebuah komisi daerah lansia dengan susunan, kedudukan dan tata organisasi yang diatur kemudian.<sup>29</sup>

Dalam rangka mengatur pelaksanaan PP No. 43/2004 tersebut, Kementerian Sosial mengeluarkan Permensos No. 6/2012 tentang

---

<sup>27</sup>Presiden Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah No. 43 tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia*, BAB II pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia, Pasal 4 s.d. Pasal 41

<sup>28</sup>Presiden Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah No. 43 tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia*, Pasal 4 dan Pasal 5

<sup>29</sup>Presiden Republik Indonesia, *Keppres No. 52 tahun 2004 tentang komisi nasional lanjut usia*. Pasal 1, Pasal 2, Pasal 20 dan Pasal 21; Menteri dalam Negeri, *Permendagri No. 60/2008 tentang pedoman pembentukan komisi daerah lanjut usia dan pemberdayaan masyarakat dalam penanganan lanjut usia di daerah*, Pasal 1 s.d. Pasal 9.

Penghargaan Kesejahteraan Lanjut Usia; Permensos No. 19/2012 tentang Pedoman Pelayanan Sosial Lanjut Usia; dan Permensos No. 5/2018 tentang Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia. Berdasarkan Pasal 6 Permensos No. 19/2012 tentang Pedoman Pelayanan Sosial Lanjut Usia, pelayanan sosial bagi kalangan lansia dapat diselenggarakan di dalam ataupun di luar panti. Kendati Pemerintah Republik Indonesia memberikan hak pada masyarakat untuk membentuk lembaga kesejahteraan sosial (LKS); termasuk pendirian panti werda, namun peran dan fungsi keluarga dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia masih sangat diurusutamakan. Hal tersebut antara lain terlihat dalam Permensos No. 5/2018 tentang Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia; tepatnya pada Pasal 5 yang mengatur prinsip rehabilitasi sosial lansia. Berdasarkan Pasal 5 Permensos No. 5/2018 tersebut, terdapat tiga prinsip yang harus ditaati, yaitu:<sup>30</sup>

- (1) Prinsip pengarusutamaan keluarga, dimana panti merupakan pilihan terakhir;
- (2) Prinsip non-diskriminatif dan imparsial; dan
- (3) Prinsip pelayanan yang holistik, komprehensif dan inklusif.

Dilihat dari prinsip tersebut, dapat diketahui bahwa Pemerintah Republik Indonesia sangat berpegang teguh pada kearifan lokal, tradisi dan budaya yang umum di dalam masyarakat Indonesia sendiri. Prinsip pengarusutamaan keluarga dalam pelayanan sosial, rehabilitasi sosial, perawatan hingga pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kesejahteraan lansia; merupakan prinsip yang sangat mendasar bagi bangsa Indonesia. Ini karena masyarakat Indonesia umumnya memahami organisasi keluarga dalam bentuk/model *extended family* (keluarga besar); daripada sebatas *nuclear family* atau keluarga inti. Orang Indonesia secara umum masih memelihara hubungan dekat dan kuat dengan keluarga besarnya; hingga kedekatan dengan orang-tua tidak hilang hanya karena sang anak sudah memasuki usia dewasa. Ini berbeda dengan fenomena di banyak negara maju, orang-tua di Indonesia cenderung menerima bila anak-anak mereka yang sudah dewasa datang ke rumah tanpa memberitahu terlebih dahulu. Inilah mengapa prinsip pengarusutamaan fungsi dan peran keluarga dalam merawat lansia menjadi sangat vital untuk negara seperti Indonesia.

Dalam hal pelayanan kesehatan, pemerintah Republik Indonesia memberikan perhatian yang cukup besar terhadap layanan geriatri yaitu cabang disiplin ilmu kedokteran yang mempelajari aspek kesehatan dan

---

<sup>30</sup>Mentri Sosial, *Permensos No. 6 tahun 2012 tentang penghargaan kesejahteraan lanjut usia*; Mentri Sosial, *Permensos No. 19 tahun 2012 tentang pedoman pelayanan sosial lanjut usia*; dan Mentri Sosial, *Permensos No. 5 tahun 2018 tentang standar nasional rehabilitasi sosial lanjut usia*.

kedokteran pada manusia berusia lanjut. Penyelenggaraan pelayanan geriatri di rumah sakit pun diatur dalam Permeknes No. 79/2014<sup>31</sup> tentang penyelenggaraan pelayanan geriatri di rumah sakit. Permenkes No. 79/2014 tersebut juga mengatur perihal pelayanan psikogeriatri yaitu sub-cabang geriatri yang membahas masalah kesehatan jiwa pada pasien lanjut usia. Permenkes No. 79/2014 tersebut juga disusul dengan adanya Permenkes No. 67/2015 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas) .<sup>32</sup>

Perhatian Kementerian Kesehatan RI terhadap kemudahan akses pelayanan dan perawatan kesehatan lansia terlihat jelas dalam Permenkes No. 79/2014 tentang penyelenggaraan pelayanan geriatri di rumah sakit dan Permenkes No. 67/2015 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat. Standar pelayanan geriatri di rumah sakit menurut Permenkes No. 79/2014 dapat dikatakan sangat menjamin kemudahan akses dan kualitas pelayanan kesehatan bagi lansia di Indonesia<sup>33</sup>. Namun demikian, standar pelayanan tersebut masih belum mudah dijalankan di beberapa daerah; seperti di luar Jawa dan di daerah 3T (tertedapan, tertinggal, terpencil), yang tersebar di seluruh Indonesia.

Pada tahun 2010, Komnas lansia mengeluarkan satu pedoman bagi penyelenggaraan posyandu lansia.<sup>34</sup> Pedoman tersebut tidak jauh berbeda dengan pedoman-pedoman pelibatan warga masyarakat dalam berbagai program yang diselenggarakan atau dibiayai oleh pemerintah; baik melalui APBN maupun melalui APBD. Sepuluh tahun setelah itu, Pemerintahan Presiden Joko Widodo kemudian membubarkan Komnas Lansia. Tepatnya pada akhir tahun 2020 silam.<sup>35</sup> Kendati Komnas lansia telah dibubarkan, namun Kemensos dan Kemenkes RI masing-masing sudah mengeluarkan berbagai kebijakan dan pedoman pelayanan publik yang harus diterima oleh kalangan lansia di tanah air. Antara lain rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019, yang diatur dalam Permenkes No. 25/2016 dan modul pendampingan pelayanan sosial lanjut usia yang diterbitkan oleh

---

<sup>31</sup>Mentri Kesehatan, *Permenkes no. 79 tahun 2014 tentang penyelenggaraan pelayanan geriatri di rumah sakit*.

<sup>32</sup>Mentri Kesehatan, *Permenkes no. 67 tahun 2015 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat*.

<sup>33</sup>Mentri Kesehatan, *Permenkes No. 79/2014...*, pasal 7 s.d. Pasal 12 dan Lampiran.

<sup>34</sup>Komnas Lansia RI, *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*, Jakarta: Komnas Lansia RI, 2010.

<sup>35</sup>“Jokowi Bubarkan 10 Lembaga Non-Struktural, Ini Daftarnya: Dari Komnas Lansia, BOPI Hingga BRTI”, dalam <https://seputartangsel.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-141031473/jokowi-bubarkan-10-lembaga-non-struktural-ini-daftarnya-dari-komnas-lansia-bopi-hingga-brti?page=3>. Diakses pada 17 Maret 2021.

Kemensos pada tahun 2014 silam.<sup>36</sup> Pada tahun 2015, Kementerian Koordinator pembangunan manusia dan kebudayaan (Kemenko PMK) menerbitkan hasil analisis kebijakan tentang lanjut usia dengan mengevaluasi delapan peraturan perundang-undangan yang terkait. Kedelapan peraturan perundang-undangan yang dievaluasi tersebut adalah:<sup>37</sup>

- 1) UU No. 13/1998 tentang kesejahteraan lanjut usia;
- 2) UU No. 36/1999 tentang kesehatan;
- 3) UU No. 40/2004 tentang sistem jaminan sosial;
- 4) UU No. 11/2009 tentang kesejahteraan sosial;
- 5) PP No. 43/2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan lanjut usia;
- 6) PP No. 39/2012 tentang Penyelenggaraan Kesejahteraan Sosial;
- 7) Keppres No. 52/2004 tentang komisi nasional lanjut usia; dan
- 8) Permendagri No. 60/2008 tentang pedoman pembentukan komisi daerah lanjut usia dan pemberdayaan masyarakat dalam penanganan lanjut usia di daerah.

Berdasarkan analisis kebijakan yang dilakukan oleh Kemenko PMK, terlihat masih belum adanya sinkronisasi kebijakan antara pemerintah pusat dan daerah, serta tumpang tindihnya tugas dan kewenangan dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia ini. Selain persoalan adanya ketidaksinkronan dan kurang jelasnya pembagian tugas diantara para pihak yang berwenang; baik pemerintah maupun masyarakat, UU No. 13/1998 sendiri terbukti telah *out of date*. Dengan demikian; revisi atas UU No. 13/1998 telah menjadi suatu keperluan yang semakin mendesak belakangan ini.<sup>38</sup>

Berdasarkan rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019, yang ditetapkan melalui Permenkes No. 25/2016, kehidupan lanjut usia berkualitas lebih mudah dicapai bila keseluruhan pelayanan dan perawatan kesehatan dilaksanakan dengan baik, sejak awal kehidupan individu itu sendiri. Dalam hal ini, pengaruh asupan nutrisi bayi hingga dewasa, akan mempengaruhi kondisi kesehatan jasmani dan rohani seseorang; yang kelak akan mempengaruhi masa tuanya. Konsep lanjut usia berkualitas ini sejalan dengan konsep *Active Ageing* dari WHO, yaitu penuaan dalam kondisi terjaganya kesehatan jasmani, rohani dan sosial, yang

---

<sup>36</sup>Kemensos RI, *Modul Pendampingan Pelayanan Sosial Lanjut Usia*, Jakarta: Kemensos RI, 2014.

<sup>37</sup>Kemenko PMK RI, *Analisis Kebijakan Tentang Lanjut Usia*, Jakarta: Kemenko PMK RI, 2015, hal. 58.

<sup>38</sup> Kemenko PMK RI, *Analisis Kebijakan Tentang Lanjut Usia ...*, 72-73.

dengan demikian kesejahteraan dan partisipasi sosial individu yang bersangkutan akan turut terjaga.<sup>39</sup>

Angka harapan hidup (AHH) merupakan salah satu indikator kualitas hidup manusia sebagaimana indeks pembangunan manusia (IPM) dan pendapatan per kapita (PDP perkapita) sebuah negara.<sup>40</sup> Menjadi tua dengan berbagai penurunan kondisi kesehatan jiwa, raga dan fungsi/peran sosial merupakan satu keniscayaan. Namun demikian menjalani kehidupan di usia lanjut dengan kondisi fisik dan mental; serta peran/fungsi sosial yang masih cukup baik, masih harus diupayakan. Inilah yang membuat adanya kesadaran pemerintah dan masyarakat untuk mengupayakan peningkatan kualitas hidup lansia. Upaya tersebut bukan saja merupakan satu upaya yang berskala lokal dan nasional; melainkan telah menjadi sebuah isu dan perhatian publik secara global.

Berdasarkan rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019, dalam Permenkes No. 25/2016; terdapat enam strategi nasional dalam upaya peningkatan kualitas hidup lanjut usia di Indonesia. Keenam strategi tersebut, serta rencana aksi dan indikatornya dapat dijabarkan berikut ini<sup>41</sup>:

(1) Memperkuat dasar hukum pelaksanaan pelayanan kesehatan lanjut usia.

a) Menyusun Permenkes dan NSPK lain terkait pembinaan kesehatan lanjut usia sebagai bagian dari pembinaan kesehatan keluarga.

Indikator: adanya Permenkes dan NSPK lain terkait pembinaan kesehatan lanjut usia sebagai bagian dari pembinaan kesehatan keluarga.

b) Sosialisasi Permenkes dan NSPK lain terkait pembinaan kesehatan lanjut usia sebagai bagian dari pembinaan kesehatan keluarga kepada provinsi.

Indikator: persentase provinsi yang sudah dilakukan sosialisasi Permenkes dan NSPK lain terkait pembinaan kesehatan lanjut usia sebagai bagian dari pembinaan kesehatan keluarga.

c) Sosialisasi Permenkes dan NSPK lain terkait pembinaan kesehatan lanjut usia sebagai bagian dari pembinaan kesehatan keluarga kepada kabupaten/kota.

---

<sup>39</sup>Mentri Kesehatan, *Permenkes no. 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia*.

<sup>40</sup>Hanif Nurcholis, *et al.*, *Pembangunan Masyarakat Desa dan Kota*, Tangerang Selatan: Penerbit Universitas Terbuka, 2017, hal. 1.8-1.12

<sup>41</sup>Mentri Kesehatan, *Permenkes no. 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia*, [Lampiran], hal. 27.

Indikator: persentase kabupaten/kota yang sudah dilakukan sosialisasi Permenkes dan NSPK lain terkait pembinaan kesehatan lanjut usia sebagai bagian dari pembinaan kesehatan keluarga.

- d) Sosialisasi Permenkes No. 79 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Geriatri di Rumah Sakit kepada provinsi.

Indikator: persentase provinsi yang sudah dilakukan sosialisasi No. 79 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Geriatri di Rumah Sakit.

- e) Sosialisasi Permenkes No. 79 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Geriatri di Rumah Sakit kepada kabupaten/kota.

Indikator: persentase kabupaten/kota yang sudah dilakukan sosialisasi No. 79 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Geriatri di Rumah Sakit.

- f) Sosialisasi Permenkes No. 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat kepada provinsi.

Indikator: persentase provinsi yang sudah dilakukan sosialisasi No. 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.

- g) Sosialisasi Permenkes No. 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat kepada kabupaten/kota.

Indikator: persentase kabupaten/kota yang sudah dilakukan sosialisasi No. 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.

- h) Melakukan advokasi kepada pimpinan daerah untuk menyusun peraturan di tingkat provinsi tentang pembinaan kesehatan lanjut usia.

Indikator: 1) persentase provinsi yang sudah diadvokasi; dan 2) persentase provinsi yang memiliki peraturan di tingkat provinsi tentang pembinaan kesehatan lanjut usia.

- i) Melakukan advokasi kepada pimpinan daerah untuk menyusun peraturan di tingkat kabupaten/kota tentang pembinaan kesehatan lanjut usia.

Indikator: persentase provinsi yang memiliki peraturan di tingkat provinsi tentang pembinaan kesehatan lanjut usia.

- j) Melakukan koordinasi dengan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan dan pihak terkait lainnya dalam



meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia.

Indikator: terdapat kebijakan mengenai perlakuan khusus bagi lanjut usia dalam program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).

- (2) Meningkatkan jumlah dan kualitas fasilitas kesehatan tingkat pertama dan rujukan tingkat lanjutan yang melaksanakan pelayanan kesehatan santun lansia.

- a) Meningkatkan jumlah puskesmas yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan santun lansia.

Indikator: persentase puskesmas yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan santun lansia.

- b) Meningkatkan jumlah rumah sakit yang menyelenggarakan pelayanan geriatri terpadu.

Indikator: meningkatnya jumlah rumah sakit yang menyelenggarakan pelayanan geriatri terpadu.

- c) Meningkatnya jumlah lanjut usia yang mendapatkan pelayanan kesehatan.

Indikator: persentase lanjut usia yang mendapatkan pelayanan kesehatan.

- (3) Membangun dan mengembangkan kemitraan dan jejaring pelaksanaan pelayanan kesehatan lanjut usia yang melibatkan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi, lembaga pendidikan, lembaga penelitian, lembaga swadaya masyarakat, dunia usaha, media massa dan pihak terkait lainnya.

- a) Mengembangkan dan meningkatkan kemitraan dan jejaring dengan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi, lembaga pendidikan, lembaga penelitian, lembaga swadaya masyarakat, dunia usaha, media massa dan pihak lain yang terkait kesehatan lanjut usia.

Indikator: 1) adanya forum kemitraan terkait kesehatan lanjut usia yang aktif dan berfungsi di pusat; 2) persentase provinsi yang memiliki forum kemitraan dalam pembinaan kesehatan lanjut usia; 3) persentase kabupaten/kota yang memiliki forum kemitraan dalam pembinaan kesehatan lanjut usia; dan 4) persentase puskesmas yang telah membina kelompok lanjut usia yang terintegrasi.

- b) Memperkuat kemitraan dengan pihak swasta dalam mendukung kegiatan pembinaan kesehatan lanjut usia di tingkat pusat.

Indikator: 1) jumlah dunia usaha/perusahaan yang berperan dalam pembinaan kesehatan lansia melalui *corporate social responsibility* (CSR) di tingkat pusat; 2) persentase provinsi yang memiliki kerjasama dengan dunia usaha/perusahaan yang berperan dalam pembinaan kesehatan lansia melalui *corporate social responsibility* (CSR); dan 3) persentase kabupaten/kota yang memiliki kerjasama dengan dunia usaha/perusahaan yang berperan dalam pembinaan kesehatan lansia melalui *corporate social responsibility* (CSR).

- (4) Meningkatkan ketersediaan data dan informasi di bidang kesehatan lanjut usia.

- a) Memperkuat sistem pencatatan dan pelaporan pelayanan kesehatan secara berjenjang.

Indikator: 1) adanya sistem pencatatan dan pelaporan kesehatan lanjut usia yang akurat dan terpercaya; 2) tersedianya data terpilah berdasarkan gender dan kelompok umur terkait dengan program kesehatan lanjut usia yang akurat dan terpercaya; dan 3) persentase provinsi yang melaksanakan pencatatan dan pelaporan pelayanan kesehatan lanjut usia.

- b) Mengembangkan penelitian tentang kesehatan lanjut usia dengan memperhatikan gender dan kelompok umur.

Indikator: 1) tersedianya data tentang kesehatan lanjut usia dengan memperhatikan gender; dan 2) tersedianya data tentang kesehatan lanjut usia dengan memperhatikan kelompok umur.

- (5) Meningkatkan peran serta dan pemberdayaan keluarga, masyarakat, dan lanjut usia dalam upaya peningkatan kesehatan lanjut usia.

- a) Mengembangkan dan meningkatkan jumlah kelompok lanjut usia.

Indikator: persentase puskesmas dengan kelompok lanjut usia aktif di setiap desa.

- b) Mengembangkan pelayanan perawatan bagi lanjut usia dalam keluarga (*home care*).

Indikator: 1) persentase provinsi yang telah mendapatkan pelatihan *home care* lanjut usia; dan 2) persentase kabupaten/kota yang telah mendapatkan pelatihan *home care* lanjut usia.

- (6) Meningkatkan peran serta lanjut usia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat.

- a) Meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang kesehatan dan memotivasi untuk menerapkan pengetahuannya di lingkungan keluarga.

Indikator: persentase puskesmas yang telah melaksanakan kegiatan peningkatan pengetahuan lanjut usia tentang kesehatan dalam rangka meningkatkan kesehatan diri sendiri dan keluarga.

- b) Meningkatkan pengetahuan lanjut usia tentang kesehatan dan memotivasi untuk menerapkan pengetahuannya di lingkungan masyarakat.

Indikator: persentase puskesmas yang telah melaksanakan kegiatan peningkatan pengetahuan lanjut usia tentang kesehatan dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat.

Evaluasi terhadap RAN tersebut dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan RI melalui situs web Kemenkes RI, pada 2019. *Policy paper* (kertas kebijakan) berjudul *analisis kebijakan mewujudkan lanjut usia sehat menuju lanjut usia aktif (active ageing)* tersebut membahas evaluasi terhadap beberapa kebijakan pemerintah terkait pelaksanaan RAN Kesehatan Lansia Tahun 2016-2019, yang sudah mencapai tahun terakhir pelaksanaan. Berdasarkan kertas kebijakan tersebut, peningkatan angka harapan hidup dan jumlah penduduk lansia telah dan tengah terjadi di Indonesia. Mengutip sensus, survei dan proyeksi kependudukan oleh Badan Pusat Statistik; kertas kebijakan tersebut menyebutkan proyeksi kenaikan jumlah penduduk lansia hingga 2,5 kali lipat dalam periode 2019-2045. Adapun masalah yang masih dihadapi oleh lansia di Indonesia masih seputar persoalan kesehatan, yang menyebabkan adanya ketergantungan dengan orang lain. Menurut data dari *riset kesehatan dasar tahun 2018*, penyakit yang cukup banyak dialami oleh kalangan lansia adalah penyakit-penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes melitus, stroke, rematik dan cedera.<sup>42</sup> Penurunan imunitas akibat proses penuaan juga dapat menyebabkan seorang berusia lanjut terkena penyakit menular, seperti ISPA (infeksi saluran pernafasan atas), diare, dan pneumonia.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Kementerian Kesehatan RI, *analisis kebijakan mewujudkan lanjut usia sehat menuju lanjut usia aktif (active ageing)*, Jakarta: Pusat Analisis Determinan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2019, hal. 5-8

<sup>43</sup>Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia RI, *Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berspektif Gender pada Masa Covid-19*, Jakarta: Kementerian P3A RI, 2020, hal. 2.

Menurut kertas kebijakan *analisis kebijakan mewujudkan lanjut usia sehat menuju lanjut usia aktif (active ageing)*, terbitan Kemenkes RI, keenam strategi dalam *rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019* telah berjalan dengan relatif berhasil. Seluruh provinsi telah melaksanakan sosialisasi Permenkes No. 79/2014 dan Permenkes No. 67/2015, kendati baru terdapat 14 provinsi yang telah memiliki peraturan daerah (Perda dan aturan turunannya; yaitu pergub untuk provinsi, perbup untuk kabupaten dan perwal untuk kota), terkait pembinaan kesehatan lanjut usia. Adapun target jumlah puskesmas dan RS yang menyediakan pelayanan santun lansia dan geriatri, sudah tercapai, kendati sumber daya manusianya masih kurang memadai. Ini karena belum adanya standarisasi untuk pemberi layanan kesehatan lanjut usia. Pemberi layanan kesehatan yang dimaksud disini adalah tenaga pendamping bagi lanjut usia (*caregiver*) yang memberikan perawatan jangka panjang, dengan segala instrumen, alat dan kelengkapan yang dibutuhkan. Sudah terdapat 5 (lima) perusahaan/korporasi yang bermitra dengan Kemenkes RI di tingkat pusat/nasional; sementara untuk level daerah, baru 26% jumlah provinsi dan 4,7% jumlah kabupaten/kota yang sudah bekerjasama dengan dunia usaha dalam rangka pengembangan program kesehatan lanjut usia. Di sisi lain hanya terdapat 60% jumlah provinsi dan 26,8% jumlah kabupaten/kota yang sudah memiliki komda lansia atau forum kemitraan. Adapun terkait pembinaan kemitraan dan jejaring pelayanan kesehatan lanjut usia, yang bersifat lintas sektor sebesar 61,8% jumlah provinsi telah membina posyandu lanjut usia terintegrasi<sup>44</sup>. Sangat disayangkan, karena keberhasilan pembentukan Komda Lansia dan forum-forum kemitraan di 60% jumlah provinsi dan 26,8% jumlah kabupaten/kota ini menjadi sia-sia, setelah dibubarkannya Komnas Lansia pada Desember 2020 yang lalu.<sup>45</sup>

Seluruh provinsi di Indonesia juga telah melaksanakan pencatatan dan pelaporan program kesehatan lansia; kendati belum seluruhnya berhasil melaksanakan rencana aksi nasional kesehatan lansia secara terstruktur dan terintegrasi. Bahkan baru 3 (tiga) provinsi yang telah mulai mengembangkan penelitian tentang kesehatan lansia di daerahnya. Terkait upaya pengembangan perawatan kesehatan lansia dalam keluarga (*home care*) dan perawatan jangka panjang (*long term care*) terdapat 259 kabupaten/kota di 26 provinsi telah mengembangkan pelayanan kesehatan lansia dalam keluarga (*home care*) untuk lansia; dan 73 kabupaten/kota di 21 provinsi

---

<sup>44</sup>Kementerian Kesehatan RI, *Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif (Active Ageing) ...*, 2019, hal. 10-11.

<sup>45</sup>“Jokowi Bubarkan 10 Lembaga Non-Struktural, Ini Daftarnya: Dari Komnas Lansia, BOPI Hingga BRTI”, dalam <https://seputartangsel.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-141031473/jokowi-bubarkan-10-lembaga-non-struktural-ini-daftarnya-dari-komnas-lansia-bopi-hingga-brti?page=3>. Diakses pada 17 Maret 2021.

telah mengembangkan perawatan jangka panjang (*long term care*). Di tahun 2019 sendiri terdapat enam provinsi (DKI Jakarta, DIY, Bali, Jawa Barat, Bengkulu dan Bangka Belitung) melaksanakan tahap sosialisasi dan pemodelan perawatan jangka panjang untuk lansia. Selain itu, telah ada 55,6% puskesmas memiliki posyandu lansia yang aktif di tiap-tiap desa. Data terakhir jumlah posyandu lansia di Indonesia adalah berjumlah 100.470 unit, yang tersebar di seluruh Indonesia. Terkait dengan pemberdayaan lansia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat; jumlah puskesmas yang telah melaksanakan kegiatan/program tersebut baru sampai 27% dari total jumlah puskesmas secara nasional. Pengembangan model pemberdayaan lansia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat juga sedang dilaksanakan di delapan provinsi (DKI Jakarta, Sumatera Barat, Jawa Barat, Banten, Sulawesi Selatan, Sulawesi Utara, Jawa Timur dan Kalimantan Timur), pada tahun 2019 silam. Dapat disimpulkan juga, bahwa rencana aksi nasional kesehatan lansia tahun 2016-2019 belum berhasil mencapai targetnya. Namun pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan akan melanjutkan upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan lanjut usia ini, antara lain melalui rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2020-2024, yang akan memprioritaskan sektor pendidikan; misalnya melalui pendidikan berkelanjutan/seumur hidup bagi lanjut usia dan dunia kerja<sup>46</sup>.

Dalam lingkup pemerintahan daerah, Kota Tangerang Selatan sudah memberi contoh pelayanan kesehatan yang terintegrasi dan berkualitas. Seluruh puskesmas di Kota Tangerang Selatan memberikan layanan khusus berupa tersedianya poliklinik lansia yang khusus melayani pasien lansia. Setiap pasien yang berusia 60 tahun keatas diberikan daftar tunggu khusus, sebagaimana daftar tunggu untuk pasien anak-anak, ibu dan balita, dan untuk poliklinik khusus lainnya. Sistem Kesehatan Kota Tangerang Selatan diatur penyelenggaraannya melalui Perda No. 4 Tahun 2013 tentang Sistem Kesehatan Kota. Selain Perda No. 4/2013 tersebut terdapat juga peraturan walikota (Perwal) No. 26 Tahun 2012 tentang penyelenggaraan pembebasan retribusi pelayanan kesehatan dasar di unit pelaksana teknis pusat kesehatan masyarakat bagi penduduk Kota Tangerang Selatan. Perwal No. 26/2012 tersebut menjamin adanya pembebasan biaya pelayanan kesehatan bagi warga Kota Tangerang Selatan.<sup>47</sup> Warga Kota Tangerang Selatan, termasuk

---

<sup>46</sup>Kementerian Kesehatan RI, *Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif...*, 2019, hal. 11.

<sup>47</sup>Wali Kota Tangerang Selatan, *Perwal No. 26 tahun 2012 tentang penyelenggaraan pembebasan retribusi pelayanan kesehatan dasar di Unit Pelaksana Teknis pusat kesehatan masyarakat bagi penduduk Kota Tangerang Selatan*.

lansia cukup menunjukkan KTP elektroniknya untuk memperoleh layanan puskesmas secara bebas biaya.

Sementara itu di Provinsi DKI Jakarta, berdasarkan *profil kesehatan provinsi DKI Jakarta tahun 2018* yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, pelayanan kesehatan terhadap warga lansia sudah cukup baik. Terdapat 93,30% dari keseluruhan lansia yang berdomisili di DKI Jakarta memperoleh pelayanan kesehatan, dengan angka 100% di Kota Administratif Jakarta Pusat, Jakarta Barat dan Jakarta Timur.<sup>48</sup> Adapun unit-unit pelaksana teknis di lingkungan Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta mengalami perubahan dari segi status maupun jumlah menurut statusnya. Sebagian puskesmas kelurahan beralih status menjadi puskesmas kecamatan atau bahkan rumah sakit umum daerah kelas D (RSUD kelas D). Adapun peningkatan status tersebut dimaksudkan sebagai bagian dari upaya Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dalam memberikan pelayanan kesehatan rujukan yang lebih dekat pada masyarakat, sebelum dirujuk ke RSUD kelas C atau B nantinya.<sup>49</sup>

Namun jika melihat hasil analisis kebijakan dari Kemenko PMK dan Kemenkes yang mengungkapkan masih terdapatnya kekurangan dalam upaya peningkatan kesejahteraan dan kesehatan lansia di tanah air, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat banyak pekerjaan rumah dalam urusan ini. Baik pihak pemerintah, dunia usaha/swasta (melalui CSR), lembaga swadaya masyarakat/NGO (*non governmental organization*), maupun masyarakat umumnya masih harus lebih banyak berusaha untuk mengupayakan peningkatan kesejahteraan dan kesehatan lanjut usia ini. Kendatipun jumlah lanjut usia yang mandiri dan/atau berada dalam perawatan keluarga masih tampak meningkat, namun beberapa kebijakan pemerintah pada level pusat/nasional sejatinya sudah mulai *out of date* atau tertinggal. Ketertinggalan ini disebabkan antara lain oleh semakin besarnya perubahan sosial, ekonomi dan politik seiring dimulainya revolusi industri 4.0<sup>50</sup> dan *Society 5.0*<sup>51</sup> di abad ke-21 ini.<sup>52</sup>

---

<sup>48</sup>Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2018*, Jakarta: Dinkes Prov. DKI Jakarta, 2019, hal. 67-69.

<sup>49</sup> Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta..., 2019, hal. 12-15.

<sup>50</sup>“Revolusi Industri 4.0”, dalam <https://aptika.kominfo.go.id/2020/01/revolusi-industri-4-0/>. Diakses pada 20 Maret 2021; “Era Society 5.0, Apa Bedanya dengan Industry 4. Diakses pada 20 Maret 2021.

<sup>51</sup>Hendra Fridolin “Menenal Revolusi Industri 5.0” dalam <https://www.djkn.kemenu.go.id/kpknl-lahat/baca-artikel/16023/Menenal-Revolusi-Industri-5.0/>. Diakses pada 6 Juni 2023.

<sup>52</sup>“Revolusi Industri 4.0”, dalam <https://aptika.kominfo.go.id/2020/01/revolusi-industri-4-0/>. Diakses pada 20 Maret 2021.

## B. Model Pendidikan Lansia

Ilmu jadikan manusia mulia dan berbeda. Al-Zarnûjî mengatakan, “Tidak seorang pun yang meragukan keutamaan ilmu, karena ilmu itu hanya dimiliki oleh umat manusia. Adapun tabiat selain ilmu bisa saja dimiliki oleh manusia maupun semua binatang, misalnya: keberanian, kekuatan, kemurahan, belas kasih, dan yang lainnya. Dengan ilmu, Allah menampakkan kelebihan Adam atas para malaikat sehingga Allah memerintahkan mereka untuk bersujud kepadanya.”<sup>53</sup>

Menurut al-Suyûthî, kelebihan yang Allah berikan kepada manusia adalah ilmu, kemampuan bicara, bentuk fisik yang sempurna (tidak melayang, tidak pula melata), dan sucinya mayat mereka.<sup>54</sup> Sementara Menurut as-Sa’dî, Allah memuliakan manusia dengan ilmu dan akal, mengutus para rasul, menurunkan kitab-kitab, menjadikan mereka wali Allah, serta mencurahkan nikmat lahir dan batin.<sup>55</sup>

Akal manusia dengan segala keingintahuannya adalah ibarat alat super canggih yang tidak bisa ditandingi. Arnold Toynbee dalam *A Study of History* mengatakan: “Rasa ingin tahu adalah salah satu ciri khas sifat manusia. Tidak ada manusia yang sama sekali tidak memilikinya, meskipun tingkat kekuatannya sangat bervariasi di antara individu yang berbeda. Dalam bidang urusan manusia, rasa ingin tahu mendorong kita untuk mencari pemandangan yang luas untuk mendapatkan visi realitas yang akan membuatnya dapat dimengerti oleh pikiran manusia.”<sup>56</sup>

Untuk menjaga dan menumbuh kembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan, pendidikan mutlak diperlukan. Bukan saja pada anak-anak, tapi juga pada orang dewasa dan lansia.

### 1. Pengertian Pendidikan Lansia

Pendidikan berasal dari kata didik yang berarti pelihara dan latih.<sup>57</sup> Menurut Ahmad Tafsir, pendidikan (*tarbiyah*) berasal dari kata *rabba-yarbu*

<sup>53</sup>Burhân al-Islâm al-Zarnûjî, *Ta'lim al-Muta'allim thariqu al-Ta'allum*, Khartoum: al-Dâr al-Sûdâniyyah lilkutub, 2004, hal. 9.

<sup>54</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthî, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Maktabah al-Îmân, t.th. hal. 373.

<sup>55</sup>Abdurrahmân bin Nâshir As-Sa’dî, *Tafsîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, diterjemahkan oleh Muhammad Iqbal dkk. Dari judul Taisîr Al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân, Jakarta: Darul Haq, 2012, juz. 4, hal. 307.

<sup>56</sup>Arnold Toynbee, *A Study of History*, London: Oxford University Press, 1972, hal. 46.

<sup>57</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 326.

berarti bertambah atau tumbuh, dan *rabbiya-yarbaa* berarti menjadi besar, serta *rabba-yarubbu* yang berarti memperbaiki, menguasai urusan, menuntun, menjaga, dan memelihara.<sup>58</sup>

Menurut Hasan Langgulung, pendidikan adalah proses untuk menemukan dan mengembangkan kemampuan-kemampuan.<sup>59</sup>

Menurut UU RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.<sup>60</sup>

Menurut penulis pendidikan adalah sebuah proses latihan menumbuhkan dan mengembangkan potensi<sup>61</sup> menjadi kompetensi,<sup>62</sup> sekaligus proses mengubah sikap, pengetahuan, dan keterampilan sehingga menghasilkan peserta didik yang maju dan cakap lahir batin, sukses sikap spiritual dan sosial (*afektif*), sukses pengetahuan (*kognitif*), dan sukses keterampilan (*psikomotorik*)nya.

Pendidikan lansia sebagaimana diungkapkan Brian Findsen dan Marvin Formosa adalah usaha menyempurnakan pembelajaran orang dewasa untuk membantu pengalaman belajar orang dewasa yang lebih tua yang umumnya sudah tidak bekerja dan sudah berkeluarga, terkadang lemah, dan punya keterbatasan intelektual. Situasi-situasi ini mengharuskan instruktur untuk menjadi peka terhadap karakteristik unik dari peserta didik yang lebih tua, menyesuaikan rencana instruksional, dan rencana pembelajaran dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.<sup>63</sup>

Menurut Martha Tyler John, pendidikan bagi warga belajar usia lanjut adalah pendidikan yang bertujuan agar lanjut usia berkontribusi maksimal bagi masyarakat, untuk memberikan kualitas hidup yang baik kepada semua, untuk memenuhi kebutuhan pemenuhan diri, untuk

<sup>58</sup>Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Pendidikan Islam*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2003, cet. VII, hal. 45.

<sup>59</sup>Hasan Langgulung, *Pendidikan Islam Menghadapi Abad Ke- 21*, Jakarta:Pustaka Al-Husna, 1988, hal. 57.

<sup>60</sup>Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*, hal. 2.

<sup>61</sup>Potensi adalah kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan. Lihat Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 1096.

<sup>62</sup>Kompetensi adalah kecakapan, kemampuan menguasai. Lihat *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 719.

<sup>63</sup>Brian Findsen dan Marvin Formosa, *Lifelong Learning in Later Life; A Handbook on Older Adult Learning*, Rotterdam: Sense Publisher, 2011, hal. 103.



meningkatkan kesehatan mental dan fisik, dan mengurangi permasalahan ekonomi.<sup>64</sup>

Athanassioiu Andrea mengatakan bahwa pendidikan lanjut usia termasuk pada pendidikan nonformal<sup>65</sup> yang berlandaskan pada filsafat pendidikan sepanjang hayat (*life long learning*). Yaitu semua bentuk kegiatan belajar yang berlangsung sepanjang umur, yang bertujuan untuk pengembangan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan lainnya, yang berkontribusi untuk pembentukan identitas yang terintegrasi, integrasi kejuruan, pertumbuhan pribadi, dan pemenuhan kohesi sosial. Sehingga terwujud kewarganegaraan aktif secara sosial, ekonomi dan budaya”.<sup>66</sup>

Pendidikan lansia adalah pendidikan yang dilaksanakan bagi warga belajar usia lanjut yang dilaksanakan secara formal atau non formal atau informal untuk mewujudkan lansia yang sejahtera, sehat fisik dan mentalnya, kuat spiritual dan sosialnya, serta harmoni dengan lingkungannya.

Merujuk kepada defenisi yang disampaikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan lansia dalam al-Qur'an adalah proses pembelajaran, latihan dan bimbingan bagi peserta didik usia lanjut yang bertujuan untuk mengoptimalkan potensi diri secara internal dan lingkungan eksternal untuk kemandirian dan kebahagiaan di masa tua.

Dalam pelaksanaannya, pendidikan adalah sebuah proses yang dibangun melalui tiga pilar, yaitu rumah, sekolah, dan masyarakat. Integrasi rumah, sekolah, dan masyarakat akan menjadi kunci utama kesuksesan dalam memproses anak didik.<sup>67</sup>

Pendidikan bagi lansia bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun, baik formal maupun non formal. Pendidikan lansia harus dimulai sejak dini, karena generasi muda harus mulai dipersiapkan untuk menjadi lansia bahagia yaitu lansia yang baik kepada khalik dan makhluk, harmonis dengan siapapun, giat dalam berusaha, dan asri dalam mengelola lingkungan.

Pendidikan lansia harus dimulai sejak dini, bahkan sejak SD, Pendidik harus mulai memperkenalkan tentang kelanjut usiaan kepada

<sup>64</sup>Martha Tyler John, *Geragogy: A theory for Teaching the Elderly*, London: The Haworth Press, 1988, hal. 5-9.

<sup>65</sup>Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan. Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional*, hal. 2.

<sup>66</sup>Athanassioiu Andrea, *et al.*, *Handbook For Adult Teaching Staff*, Nicosia: Frederick University Publication, 2014, hal. 11.

<sup>67</sup>Imam Robandi, *Man Getsu: Menabur Semangat Menebar Manfaat*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015, hal. 55.

peserta didik SD, karena anak-anak dan generasi muda harus mulai dipersiapkan untuk menjadi lansia bahagia yaitu lansia yang baik kepada khalik dan makhluk, harmonis dengan siapapun, giat dalam berusaha, dan peduli dengan keasrian lingkungan.

Berdasarkan peraturan presiden (Perpres) No. 88/2021 tentang Strategi Nasional (Stranas) kelanjutusiaan, ada dua arah kebijakan pendidikan terkait kelanjutusiaan, yaitu mengembangkan pendidikan dan keterampilan sepanjang hayat bagi lansia, dan meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap isu kelanjutusiaan. Menurut Asisten Deputi Pemberdayaan Disabilitas dan Lanjut Usia Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Kemenko PMK) Ponco Respati Nugroho, pendidikan kelanjutusiaan perlu dilakukan sejak dini. Artinya, baik melalui pendidikan formal ataupun nonformal, generasi muda harus mulai dipersiapkan menjadi lansia yang mandiri dan bermartabat, siap secara ekonomi, sosial, maupun mental.<sup>68</sup>

Pendidikan lansia sebagai bagian dari pendidikan seumur hidup (*life long education*) atau proses belajar sejak dalam kandungan sampai kematian (*continuing learning*) perlu diperkenalkan pada setiap jenjang pendidikan baik SD, SLTP, SLTA, maupun perguruan tinggi. Selain itu diperlukan juga sekolah khusus lansia yang kurikulumnya dirancang sesuai karakteristik lanjut usia.

Agar tujuan pendidikan tentang lanjut usiaan tercapai sesuai dengan yang diharapkan, maka diperlukan konten khusus terkait lansia. Misalnya terkait dengan pengertian lansia, proses penuaan, kiat hidup bahagia dimasa tua, kiat agar tetap sehat diusia tua, hidup seimbang, pendidikan seumur hidup (*life long education*), adab kepada lansia, hakekat kematian, dan lain-lain.

Berdasarkan rumusan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pendidikan bagi lansia, terutama pendidikan kesehatan dimulai dengan serius dan terprogram sejak pra-lansia (45-59 tahun).<sup>69</sup> Kemenkes sejak 2005 menerbitkan buku Kesehatan Lansia, merupakan alat untuk pencatatan dalam rangka memantau dan mendeteksi secara dini adanya gangguan atau masalah kesehatan pada Pra Lansia/Lansia sekaligus sebagai peningkatan pengetahuan, media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) bagi Pra Lansia/Lansia, pengasuh, keluarga maupun masyarakat mengenai kesehatan

---

<sup>68</sup>“Pendidikan Sejak Dini Persiapkan Lansia Bermartabat” dalam, <https://www.kemendiknas.go.id/pendidikan-sejak-dini-persiapkan-lansia-bermartabat>. Diakses pada 10 November 2023.

<sup>69</sup>Menteri Kesehatan, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016* tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019.

Pra Lansia/Lansia. Buku tersebut juga memuat program gizi, pencegahan penyakit tidak menular, kesehatan jiwa dan intelegensia, kesehatan haji serta kesehatan olahraga sehingga diharapkan memiliki manfaat yang lebih luas.<sup>70</sup>

## 2. Pendidikan Seumur Hidup (*life long education*)

Pendidikan seumur hidup (*life long education*) adalah pendidikan atau proses belajar sejak dalam kandungan sampai kematian (*continuing learning*). Tujuannya adalah untuk memperoleh kehidupan yang makmur dan bahagia di dunia dan di akhirat. Pendidikan anak (*tarbiyah al-Awâlâd*) dan pendidikan lansia (*tarbiyah al-Musinnîn*) sama pentingnya. Keduanya sama-sama dilakukan untuk kebaikan hidup pada tahap berikutnya. Dalam konteks ini pendidikan seumur hidup menunjuk pada suatu kenyataan, kesadaran baru, suatu asas baru, dan juga suatu harapan baru bahwa proses pendidikan dan kebutuhan pendidikan berlangsung di sepanjang hidup manusia. Tidak ada istilah “terlambat”, “terlalu tua”, atau “terlalu dini” untuk belajar.

Saat ini, pendidikan seumur hidup sudah menjadi perhatian dunia. Guna mendukung program *life long education for all* lembaga pendidikan PBB UNESCO membentuk UNESCO Institute for *lifelong learning* (UIL), yang bertempat di Hamburg, Jerman, sebagai lembaga dan unit organisasi dalam PBB yang memegang mandat global untuk program *lifelong learning*. Melalui pendekatan holistik dan terpadu, UIL mempromosikan dan mendukung pembelajaran sepanjang hayat dengan fokus pada pembelajaran orang dewasa, pendidikan yang tanpa henti, literasi dan pendidikan dasar non-formal. Kegiatan *lifelong learning* ditekankan pada pemerataan pendidikan bagi kelompok yang kurang beruntung dan di negara-negara konflik.<sup>71</sup>

Sebagian besar informasi tentang belajar adalah berasal dari hasil penelaahan cara belajar pada anak-anak. Malcolm Knowles di dalam bukunya *The Modern Practice of Adult Education* mengemukakan bahwa sekolah mulai diorganisir sejak abad ke-7 di Eropa. Awalnya untuk mengajar anak-anak. Misi utama sekolah ini adalah menanamkan doktrin Katolik tentang kepercayaan, iman, dan ritual gereja. Dalam perjalanannya strategi mengajar anak-anak ini mereka namai *pedagogy* yang secara literal bermakna “*The art and science of teaching children*”/ seni dan ilmu

---

<sup>70</sup>Kementerian Kesehatan RI, *Buku Kesehatan Lanjut Usia*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2016, hal. 3.

<sup>71</sup>UNESCO, “Lifelong Learning,” dalam <https://uil.unesco.org/lifelong-learning/>. Diakses pada 05 Juli 2023.

mendidik anak-anak. Berasal dari bahasa Yunani *paid* yang berarti anak-anak dan *agogus* yang berarti memimpin atau membimbing.<sup>72</sup> Jadi *pedagogi* adalah ilmu tentang bagaimana memimpin atau membimbing anak-anak, yang secara singkat disebut ilmu mengajar anak-anak. Namun, dalam perjalanan sejarah seterusnya kata anak-anak tersebut menjadi hilang sehingga *pedagogi* diartikan sebagai ilmu mengajar.<sup>73</sup>

Sementara itu teori pembelajaran pada orang dewasa baru berkembang pada tahap berikutnya. Walaupun hampir semua guru-guru hebat pada zaman kuno adalah pendidik orang dewasa bukan pendidik anak-anak. Confucius dan Lao Tse di China, Yesus pada masa alkitab, Aristoteles, Socrates dan Plato di Yunani Kuno. Cicero, Evelid, dan Quintillian pada masa Romawi kuno. Proses pembelajaran yang mereka terapkan bersifat pembelajaran aktif (*active inquiry*) bukan pasif dalam proses transfer content. Di China dikenal metode kasus (*case method*). Di Yunani dikenal metode debat konfrontasi (*confrontational*) Di Yunani kuno terkenal konsep dialog yang dikembangkan oleh Socrates (*socratic dialogue*).<sup>74</sup>

Adalah *andragogi*, istilah bagi pendidikan orang dewasa. Berasal dari bahasa Latin *andro* yang berarti orang dewasa (*adult*) dan *agogus* yang berarti memimpin atau membimbing. Jadi *andragogi* adalah ilmu bagaimana memimpin atau membimbing orang dewasa atau ilmu mengajar orang dewasa.<sup>75</sup> *Andragogi* menstimulasi orang dewasa agar mampu melakukan proses pencarian dan penemuan ilmu pengetahuan yang mereka butuhkan dalam kehidupan. Orang dewasa adalah orang yang kaya akan pengalaman, tidak seperti botol yang kosong atau kertas yang putih bersih. Pengalaman tersebut diperolehnya selama hidupnya. Di dalam proses pembelajaran pengalaman tersebut akan menjadi sumber belajar yang baik.<sup>76</sup>

Menurut Al Farabi, belajar orang dewasa (*andragogi*) memiliki beberapa prinsip sebagai berikut:<sup>77</sup>

- 1) Motivasi belajar berasal dari dirinya sendiri.

---

<sup>72</sup>Malcolm Shepherd Knowles, *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*, Cambridge: Cambridge Adult Education, 1980, hal. 27.

<sup>73</sup>Soedijanto Padmowihardjo, *Pengertian dan Konsep Pendidikan Orang Dewasa*, Tangerang selatan: Universitas terbuka, 2004, hal. 3.

<sup>74</sup>Malcolm Shepherd Knowles, *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*, hal. 27.

<sup>75</sup>Soedijanto Padmowihardjo, *Pengertian dan Konsep Pendidikan Orang Dewasa*..., hal. 3.

<sup>76</sup>Soedijanto Padmowihardjo, *Pengertian dan Konsep Pendidikan Orang Dewasa*, ... hal. 2.

<sup>77</sup>Mohammad Al Farabi, *Pendidikan orang Dewasa dalam Al-Quran*, Jakarta: Kencana, 2018, hal. 45.

- 2) Orang dewasa memiliki kesiapan belajar.
- 3) Orang dewasa belajar jika bermanfaat bagi dirinya.
- 4) Orang dewasa akan belajar jika pendapatnya dihormati.
- 5) Perlu adanya saling percaya antara pembimbing dan peserta didik.
- 6) Orang dewasa perlu dilibatkan dalam perencanaan dan evaluasi pengajaran mereka.
- 7) Mengharapkan suasana belajar yang menyenangkan dan menantang.
- 8) Orang dewasa belajar ingin mengetahui kelebihan dan kekurangannya.
- 9) Orientasi belajar orang dewasa terpusat pada kehidupan nyata.
- 10) Sumber bahan belajar bagi orang dewasa berada pada diri orang itu sendiri.
- 11) Mengutamakan peran orang dewasa sebagai peserta didik.
- 12) Belajar adalah proses emosional dan intelektual sekaligus.
- 13) Belajar bagi orang dewasa adalah hasil mengalami sesuatu.
- 14) Belajar adalah hasil kerja sama antara manusia.
- 15) Mungkin terjadi komunikasi timbal balik dan pertukaran pendapat.
- 16) Belajar bagi orang dewasa bersifat unik.
- 17) Orang dewasa umumnya mempunyai pendapat, kecerdasan, dan cara belajar yang berbeda.
- 18) Pembelajaran bagi orang dewasa lebih berpusat pada masalah daripada berorientasi pada isi.

Dalam melaksanakan proses pendidikan, orang dewasa sudah punya bekal pengalaman praktis yang banyak karena pengalaman mereka yang luas di dunia kerja maupun di masyarakat, sedangkan anak-anak hanya mempunyai sedikit pengalaman praktis. Dalam belajar, orang dewasa berpusat pada pendalaman dan perluasan dari pengalaman yang lalu, baik pengetahuan, sikap maupun keterampilan, sementara anak-anak belajar berpusat pada pembentukan dasar-dasar pengertian, nilai-nilai, keterampilan, dan sikap.

Selain perbedaan antara orang dewasa dan anak-anak dari aspek perkembangan (usia), pengalaman, dan sosial, dapat pula dibedakan pola pembelajaran antara orang dewasa (*andragogi*) dan anak-anak (*pedagogi*), baik ditinjau dari aspek gaya belajar, tujuan, pengalaman, keterlibatan, proses, maupun komunikasi. Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan melalui tabel berikut:

Tabel II. 2. Perbedaan *Andragogi* dengan *Pedagogi*<sup>78</sup>

NO	Andragogi	Pedagogi
1	Pembelajar disebut “peserta didik” atau “warga belajar”	Pembelajar disebut “siswa” atau “anak didik”
2	Gaya belajar independen	Gaya belajar dependen
3	Tujuan fleksibel	Tujuan ditentukan sebelumnya
4	Diasumsikan bahwa peserta didik memiliki pengalaman untuk berkontribusi	Diasumsikan bahwa tidak berpengalaman dan kurang informasi
5	Peserta didik dituntut aktif berpartisipasi dalam pembelajaran	Anak didik lebih banyak menerima dari guru
6	Pembelajar memengaruhi waktu dan kecepatan	Guru mengontrol waktu dan kecepatan
7	Keterlibatan atau kontribusi peserta sangat penting	Peserta berkontribusi sedikit pengalaman
8	Belajar terpusat pada masalah kehidupan nyata	Belajar berpusat pada isi atau pengetahuan teoritis
9	Peserta dianggap sebagai sumber daya utama untuk ide dan contoh	Guru sebagai sumber utama yang memberikan ide-ide dan contoh
10	Diciptakan suasana hubungan sama status antara fasilitator dan peserta	Guru terlihat berkuasa dan mengetahui segalanya, sedangkan murid tidak tahu apa-apa dan harus menerima
11	Sasarannya orang dewasa di masyarakat	Sasarannya anak-anak di sekolah
12	Orang dewasa dianggap sebagai “gelas yang sudah berisi” (pengetahuan, pengalaman, status sosial)	Anak-anak dianggap gelas yang masih kosong

<sup>78</sup>Mohammad Al Farabi, *Pendidikan orang Dewasa dalam Al-Quran*, Jakarta: Kencana, 2018, hal. 47.

13	Diciptakan proses saling membelajarkan diri	Tercipta proses belajar dari guru
14	Memiliki kemandirian belajar	Masih memiliki ketergantungan dengan perintah dan arahan guru
15	Peserta didik dilibatkan dalam perencanaan, proses, dan evaluasi belajar	Anak didik tidak dilibatkan dalam perencanaan, proses, dan evaluasi belajar
16	Komunikasi dalam pembelajaran berlangsung multi-arrah	Komunikasi dalam pembelajaran dominan satu arah

Seiring berjalannya waktu, *pedagogi* dan *andragogi* dianggap kurang mewakili lanjut usia yang punya kekhasannya sendiri. Karena itu para penggagasnya memunculkan *geragogi*. *Geragogi* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses yang digunakan untuk menstimulasi dan membantu lansia untuk belajar.<sup>79</sup> Konsep pendidikan orang dewasa yang lebih tua ini pertama kali dikemukakan oleh Comenius di Czechia (Ceko) sekitar abad ke-16. Tapi istilah *geragogi* mulai populer setelah muncul dalam artikel Lebel (1978) berjudul *Lifelong learning: The adult years Learning*. Lebel adalah orang pertama yang memperkenalkan dan menganjurkan penggunaan istilah *geragogi* sebagai deskripsi dari teori pendidikan untuk pelajar yang lebih tua.<sup>80</sup>

Kondisi orang tua dalam belajar berbeda dengan anak-anak dan orang dewasa. Jika pada anak-anak belajar diartikan “*the art and science of teaching children*” atau “*ilmu dan seni mengajar anak-anak*” sehingga digunakan istilah “*pedagogi*”, maka pada orang dewasa belajar diartikan “*the art and science of helping adult learn*” atau “*ilmu dan seni membimbing atau membantu orang dewasa belajar*”. Maka pada orang tua (lansia) belajar diartikan “*the art and science of caring elderly learn*” atau seni dan ilmu dalam peduli terhadap pembelajaran lansia.”

---

<sup>79</sup>Martha Tyler John, *Geragogy: A theory for teaching the elderly*, London: The Haworth Press, 1988, hal. 12.

<sup>80</sup>Edward Nzinga, “Methodological Limitations on the Implementation of Adult Basic Education Curriculum in Kenya”, Dalam *Jurnal Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, vol. 5, no. 8, Jul 2017, hal. 825.

Belajar orang lanjut usia (*geragogi*) memiliki beberapa prinsip dan ciri khas sebagai berikut:<sup>81</sup>

- 1) Lansia adalah peserta didik berisiko, banyak kondisi kronis yang mereka sedang hadapi. Mereka yang berusia 70 tahun ke atas adalah yang paling mudah pesimis.<sup>82</sup> Instruktur perlu terlibat aktif dalam proses pengembangan kesadaran diri lansia, agar mereka bisa menerima diri, mengendalikan diri, tidak mudah marah dan berprasangka, tidak anti sosial, dan tidak menyendiri.
- 2) Dalam belajar lansia sering tergantung pada orang lain, timbul rasa tidak aman karena faktor ekonomi, faktor kesehatan, faktor sosial, yang menimbulkan perubahan pada pola hidupnya.
- 3) Pembelajaran harus bertujuan untuk memberikan keterampilan dan sumber daya yang dapat mempertahankan kemandirian pribadi. Oleh karena itu, hasil yang berguna dan praktis harus disoroti sebelum pembelajaran dimulai, dan setiap tugas yang diberikan harus memiliki makna bagi lansia. Kesenangan, keingintahuan, mencari informasi dan keinginan untuk berkomunikasi adalah cara yang umum dalam pembelajaran.
- 4) Variasi dalam metode pengajaran diperlukan, daripada mengandalkan presentasi verbal yang panjang. Pendekatan *interdisipliner* yang fleksibel dan sesuai dengan kebutuhan para warga belajar yang hadir sangatlah penting.
- 5) Lansia harus mendapatkan banyak kesempatan untuk mendemonstrasikan dan membuktikan apa yang telah mereka pelajari, dalam lingkungan yang menyenangkan. Dalam hal ini, instruktur dapat membedakan pengajaran mereka agar sesuai dan memenuhi kebutuhan semua peserta didik, sesuai dengan pengalaman, minat, dan profil pembelajaran mereka sebelumnya.<sup>83</sup>
- 6) Tutor harus berusaha untuk mempertahankan fokus yang jelas pada topik, dengan membatasi jumlah ide yang disajikan.

---

<sup>81</sup>Wikipedia, "Geragogy", dalam <https://en.wikipedia.org/wiki/Geragogy>. Diakses pada 06 Juli 2023; NORC, "Perceptions Of Aging During Each Decade Of Life After 30," dalam *Jurnal West Health Institute*, NORC at the University of Chicago, Maret 2017, hal. 4.

<sup>82</sup>NORC, "Perceptions Of Aging During Each Decade Of Life After 30," dalam *Jurnal West Health Institute*, NORC at the University of Chicago, Maret 2017, hal. 4.

<sup>83</sup>Athanassiou Andrea, *et al.*, *Handbook For Adult Teaching Staff: Basic Teaching Principles For Adults Who Belong to Vulnerable Social Groups*, Nicosia: Frederick University Publication, 2014, hal. 54.



Konsep-konsep yang tidak relevan atau terlalu mengganggu harus dihindari.

- 7) Sebagai pengganti disiplin atau hafalan, tutor harus menstimulasi keterlibatan dengan kehangatan, komentar positif, persetujuan, dan dorongan.
- 8) Peserta didik mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas dan penugasan dibandingkan dengan orang yang lebih muda. Mereka mungkin juga ingin kembali berulang kali ke suatu tugas sampai mereka merasa nyaman. Contoh-contoh harus diperkuat secara teratur dan sering, dengan menggunakan konteks yang berbeda untuk memberikan kesempatan sebanyak mungkin bagi peserta didik untuk memahami suatu konsep.
- 9) Pengalaman masa lalu para peserta didik dapat berguna untuk memperkuat pemahaman mereka. Tutor harus berusaha untuk meninjau keterampilan khusus yang memungkinkan setiap peserta didik untuk berkreasi dengan cara mereka sendiri, dengan membangun pengalaman hidup mereka. Penting juga untuk meninjau kembali informasi yang mungkin telah dipelajari di masa lalu (seperti di sekolah) namun belum digunakan selama beberapa waktu.
- 10) Motivasi belajar berasal dari dirinya sendiri.
- 11) Lansia belajar jika bermanfaat bagi dirinya.
- 12) Lansia akan belajar jika dihargai dan pendapatnya dihormati.
- 13) Lansia perlu dilibatkan dalam perencanaan dan evaluasi pengajaran mereka.
- 14) Orang lanjut usia umumnya tidak tahan duduk lama di ruangan kelas, oleh karena itu prinsip belajar aktif akan membantu mereka supaya tidak jenuh.
- 15) Lansia mempunyai pendapat, kecerdasan, dan cara belajar yang berbeda.
- 16) Pendidikan bagi lansia bisa dilakukan kapanpun dan di manapun, baik formal maupun non formal.
- 17) Pembelajaran bagi lansia lebih berpusat pada masalah daripada berorientasi pada isi.

Dalam ajaran Islam, pendidikan atau bisa juga disebut proses belajar tidak mengenal batas usia. Pendidikan seumur hidup merupakan bagian dari perintah agama Islam sendiri; karena berkenaan dengan upaya untuk memahami al-Qur'an, hadis, fiqh ibadah, *mu'âmalah*, dan lain-lain yang

dibutuhkan dalam menjalani ajaran Islam.<sup>84</sup> Pendidikan sendiri memang tidak bisa dibatasi pada dan oleh lembaga formal institusi sekolah, hingga perguruan tinggi. Hal ini karena pada dasarnya manusia harus terus belajar, tanpa mengenal batasan usia, ijazah, ataupun posisinya di dalam masyarakat. Belajar dan mengajar, sejatinya adalah mendidik diri dan sekitar; serta mengembangkan diri sendiri. Di usia senja, manusia yang tidak berhenti belajar; terus membaca dan melakukan kegiatan produktif, akan cenderung lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan. Semangat untuk hidup ini kemudian memantik sistem imun tubuh untuk lebih aktif, sehingga memberikan sugesti dan stimulus sehat pada keseluruhan organ tubuh. Dalam arti lain, pendidikan yang berlanjut hingga usia lanjut akan memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan jasmani tiap-tiap individu manusia.<sup>85</sup>

Usia senja bukanlah hambatan untuk melanjutkan upaya untuk memperoleh ilmu dan pengetahuan. Berbeda dengan banyak anggapan bahwa usia yang senja identik dengan melemahnya fisik dan terganggunya fungsi organ tubuh; ditambah kepikunan dan hilangnya relevansi dari apa yang dipelajari terhadap situasi dan konteks kekinian dan kedisinian. Islam tidak menganjurkan orang dengan usia lanjut untuk berhenti belajar dan berkarya. Islam bahkan mewajibkan ummatnya agar terus mencari ilmu kemana saja, dari siapa saja dan hingga ajal menjemput. Usia senja; menurut Komaruddin Hidayat, merupakan usia dimana manusia sejatinya merasa bahwa masa muda mereka masih baru kemarin berlangsung. Manusia yang mencapai usia hingga melampaui 70 tahun, bahkan hingga mencapai 80, atau 90 tahun lebih; cenderung memiliki banyak kisah hikmah yang bisa dibagikan kepada kalangan yang lebih muda. Hal ini bertentangan dengan anggapan umum yang mendorong sikap diskriminatif, seperti *ageism* atau *stereotip* terhadap lansia. Dalam buku Psikologi Kematian; Komaruddin Hidayat menyampaikan adanya fenomena dimana orang yang memasuki usia sangat lanjut, kemudian mulai lebih banyak mengenal Tuhannya. Inilah mengapa perlu sekali untuk menjadi pantang menyerah dalam upaya

---

<sup>84</sup>Arbaiyah Yusuf, "Long Life Education Belajar tanpa Batas" dalam *jurnal Pedagogia*, Vol. 1 No. 2, Juni 2012, hal. 121-125; Fathul Jannah, "Pendidikan Seumur Hidup dan Implikasinya" dalam *Dinamika Ilmu*, Vol. 13 No. 1, Juni 2013, hal. 6-10.

<sup>85</sup>Hadi Santoso, "Ingin Awet Muda? Ikutin 4 Tips dari Titiek Puspa Ini Yuk", dalam <https://www.idntimes.com/health/fitness/hadi-santoso/ingin-awet-muda-ikutin-4-tips-dari-titiek-puspa-ini-yuk-c1c2/4>. Diakses pada 11 Agustus 2020; Muhammad Reza Sulaiman, "Resep Mahathir Mohamad Tetap Bugar dan Awet Muda di Usia 92 Tahun", dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4015718/resep-mahathir-mohamad-tetap-bugar-dan-awet-muda-di-usia-92-tahun>. Diakses pada 11 Agustus 2020; Benedikta Desideria, "Tiru Cara PM Mahathir Mohamad Tetap Bugar dan Tak Pikun di Usia 92 Tahun", dalam <https://www.liputan6.com/health/read/3561784/tiru-cara-pm-mahathir-mohamad-tetap-bugar-dan-tak-pikun-di-usia-92>. Diakses pada 11 Agustus 2020.

mendalami ilmu-ilmu, terutama ilmu yang berkenaan dengan agama dan kepercayaan.<sup>86</sup>

Pendalaman ilmu-ilmu agama yang tidak berhenti hingga usia lanjut, akan menghantarkan manusia pada pengenalan yang semakin mendalam terhadap Tuhan dan ketuhanan. Dari sinilah mengapa orang-orang dengan usia lanjut justru sewajarnya semakin bersifat bijaksana dan mampu membawa keteduhan, melalui apa yang sudah dan sedang dipelajarinya. Kisah-kisah masa lampau dari kalangan lansia sejatinya mengandung banyak hikmah, sehingga tentu menjadi salah, bila ada yang mengira bahwa orang-orang berusia lanjut cenderung merepotkan, lemah dan tidak mampu lagi untuk menjadi produktif.<sup>87</sup>

Dalam konteks Indonesia, rupanya ditemukan banyak lansia yang belum begitu baik dalam memahami ajaran agamanya, yaitu Islam. Para lansia ini baru memperoleh kesempatan untuk mempelajari agama Islam; baik itu cara membaca al-Quran, pemahaman terhadap al-Quran dan Hadis, hingga kajian-kajian fiqh, aqidah, kalam dan sejarah Islam. Barangkali disebabkan oleh kemiskinan, atau dampak dari penjañahan; sebagian lansia (8,69%) di Indonesia pada 2018 tidak dapat membaca dan menulis. Fakta ini ditangkap oleh kalangan pegiat pendidikan Islam, sebagai satu panggilan untuk mengimplementasikan prinsip-prinsip pendidikan seumur hidup (*lifelong education*); dalam kaitannya pengajaran agama Islam.<sup>88</sup>

Pendidikan seumur hidup bukan hanya berkaitan dengan pemberantasan buta huruf, baik huruf latin maupun huruf arab/hijâ'iyah. Upaya untuk terus menjalani proses pendidikan hingga usia lanjut juga memiliki banyak manfaat dalam mengembangkan potensi sumber daya manusia.<sup>89</sup> Terdapat setidaknya delapan aspek dalam pendidikan seumur hidup ini. Aspek-aspek tersebut secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut:<sup>90</sup>

- 1) Aspek ideologis; berkaitan dengan pengembangan potensi yang tidak berhenti, adaptasi terhadap perkembangan zaman dan lingkungan, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan;

---

<sup>86</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian: Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, Bandung: Noura Books, 2015, hal. 137-143.

<sup>87</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian...*, hal. 137-139.

<sup>88</sup>M. Romadlon Habibullah & Hamidatun Nihayah, "Metodelogi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam untuk Kaum Lansia di Pondok Pesantren Lansia al-Hidayah Kelurahan Doromukti Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban" dalam *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman Al-Aufa*, vol. 01, no. 01 Juli-Desember 2019, hal. 41-43.

<sup>89</sup>Fathul Jannah, "Pendidikan Seumur Hidup dan Implikasinya" dalam *Jurnal Dinamika Ilmu*, Vol. 13 No. 1, Juni 2013, hal. 6-10.

<sup>90</sup>Fathul Jannah, "Pendidikan Seumur Hidup dan Implikasinya" dalam *Jurnal Dinamika Ilmu*, Vol. 13 No. 1, Juni 2013, hal. 6-10.

- 2) Aspek ekonomi; berkaitan dengan upaya memberantas kebodohan dan mencerdaskan kehidupan bangsa, yang akan berguna bagi upaya pengentasan kemiskinan dan peningkatan produktivitas pribadi lansia;
- 3) Aspek sosiologi; pendidikan seumur hidup sebagai solusi bagi mereka yang tidak sempat memperoleh pendidikan formal di masa mudanya;
- 4) Aspek politik; sebagai sarana pendidikan politik dan pemilihan, agar warga negara dapat menjadi literat mengenai hak dan kewajibannya sebagai warga negara yang baik;
- 5) Aspek teknologi; berkaitan dengan upaya mengenalkan teknologi pada generasi tua, agar dapat ikut memanfaatkan kehadiran teknologi digital dan *artificial intelligence* (AI);
- 6) Aspek filosofis; sebagai pengejawantahan potensi manusia sebagai makhluk individual, makhluk sosial dan makhluk susila;
- 7) Aspek psikologis; sebagai upaya untuk tetap hidup sehat secara jasmani dan rohani, untuk menjaga kualitas hidup dari terganggunya kesehatan jiwa, serta menurunnya daya ingat dan kesadaran di usia yang semakin senja;
- 8) Aspek pedagogis; sebagai bagian dari perkembangan ilmu pendidikan dan pengajaran itu sendiri.

Bila seseorang terus menjalani proses pembelajaran, tetap bekerja dan belajar, maka kualitas kehidupannya diharapkan menjadi terjaga. Bahkan menjadi lebih baik. Terwujudnya kualitas kehidupan usia lanjut yang baik merupakan satu tujuan dari pendidikan dalam pandangan Islam.<sup>91</sup> Dengan terjaga dan terus berkembangnya kualitas kehidupannya, kalangan usia lanjut akan tetap mampu berdinamika dan beradaptasi; bukan hanya menghadapi perkembangan sosial, politik dan ekonomi, namun juga mampu memanfaatkan kemajuan teknologi. Ini artinya pendidikan seumur hidup dipengaruhi oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di samping juga perkembangan sosial, politik dan ekonomi.<sup>92</sup>

Berakhirnya perang dingin, dimulainya era komputerisasi, *automasi* dan *digitalisasi*, menghantarkan manusia ke dalam era yang sama sekali baru. Jika dahulu untuk menyampaikan kabar dari pelosok Sumatera ke Jakarta saja membutuhkan waktu sehari-hari, sekarang kabar dari sebuah

---

<sup>91</sup>Tasnim Muhammad, "Pola Pendidikan Islam bagi Usia Lanjut" dalam *Attarbiyah Journal of Islamic Culture and Education*, vol. 1, no. 2, Desember 2016, hal. 354-358.

<sup>92</sup>Fathul Jannah, "Pendidikan Seumur Hidup dan Implikasinya" dalam *Jurnal Dinamika Ilmu*, Vol. 13 No. 1, Juni 2013, hal. 6-10.; Suhartono, "Konsep Pendidikan Seumur Hidup dalam Tinjauan Pendidikan Islam" dalam *Jurnal Pendidikan Islam Al-I'tibar*, vol. 3, no. 1, tahun 2017, hal. 18-21.

perkampungan kecil nun jauh di ujung Benua Eropa dapat sampai kepada kita bahkan dalam hitungan detik. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi mempengaruhi konstelasi politik nasional di masing-masing negara, dan bahkan konstelasi politik global. Dampak lainnya juga terlihat dengan lahirnya globalisasi dan berbagai perjanjian perdagangan bebas. Tuntutan dunia kerja karenanya menjadi semakin berat. Jika pendidikan seumur hidup tidak berjalan; bisa dibayangkan sulitnya kalangan lansia dalam beradaptasi dengan perkembangan zaman yang begitu pesatnya.

Fase dewasa akhir ialah fase dimana manusia mulai mengalami penurunan produktivitas dan juga kondisi kesehatan jasmani dan rohani.<sup>93</sup> Walaupun terjadi penurunan produktivitas dan kondisi kesehatan (fisik, mental dan lain-lain) di usia lanjut, namun manusia masih dapat berperan dalam masyarakatnya. Peran sosial manusia ini bukan hanya dalam artian berkomunikasi dengan anggota keluarga, tetangga maupun kolega; namun juga melakukan kegiatan produktif, seperti bekerja, belajar ataupun mengajar. Ketiga kegiatan tersebut, bagaimanapun juga tidak terpisah satu sama lain. Dalam bekerja, setiap individu akan tetap belajar, begitu pula dalam melakukan proses pengajaran (mengajar), sehingga manusia yang berusia lanjut akan terus mengembangkan dirinya dan memberikan input (saran, kritik dan nasehat) yang bersifat membangun pada generasi di bawahnya.<sup>94</sup>

Sejak kelahirannya, hingga memasuki usia dewasa dan terus berlanjut sepanjang hidupnya, manusia telah memiliki kebutuhan dasar dalam pembelajaran dan pendidikan (*basic learning and education needs*). Kebutuhan dasar tersebut harus dipenuhi dengan ketentuan sebagai berikut:<sup>95</sup>

1. Tanpa memandang lingkup lokasi. Dapat diperoleh di dalam rumah, di dalam lingkup komunitas/pemukiman, di sekolah dan perguruan tinggi, ataupun melalui berbagai sarana dan prasarana yang tersedia;
2. Dapat diperoleh dari berbagai agen. Tidak hanya menjadi tanggung jawab keluarganya, atau negaranya saja, melainkan juga tanggung jawab komunitas, organisasi masyarakat sipil/NGO, pasar dan lain-lain;
3. Dipenuhi melalui berbagai cara. Bisa berupa pelatihan-pelatihan, pendidikan formal dan/atau *non formal*, *autodidak/self directed and experiential learning*,

---

<sup>93</sup>Murtadha Muthahhari, *Membumikan Kitab Suci: Manusia dan Agama*, diterjemahkan oleh Haidar Bagir, Bandung: Mizan, Jakarta: ICAS, 2007, hal. 129-136.

<sup>94</sup>Komarudian Hidayat, *Psikologi Kematian...*, hal. 36-53.

<sup>95</sup>Rosa-María Torres, *Lifelong Learning*, Stockholm: Sida, 2003, hal. 25-26.

memanfaatkan berbagai macam media dan moda yang terjangkau; dan

4. Berlangsung sepanjang hayatnya.

Konsep pendidikan seumur hidup (*lifelong education/lifelong learning*) juga tidak luput dari perdebatan. Perdebatan konseptual tentang pendidikan seumur hidup ini, antara lain adalah mengenai keterlibatan lembaga atau institusi pendidikan seperti pondok pesantren, madrasah, sekolah, lembaga kursus/pelatihan dan perguruan tinggi. Sebagian sarjana/cendekiawan berargumen bahwa pendidikan seumur hidup tidak perlu melibatkan lembaga/institusi seperti perguruan tinggi. Kendati sebetulnya mayoritas ahli pendidikan memandang perlunya keterlibatan lembaga pendidikan formal dalam pendidikan bagi kalangan lansia.<sup>96</sup>

Cukup banyak contoh kehadiran mahasiswa berusia lanjut yang mengikuti proses perkuliahan di perguruan tinggi. Baik pada program sarjana, magister maupun doktoral.<sup>97</sup> Bahkan di beberapa kabupaten/kota di Indonesia terdapat pula santri berusia lanjut yang mendalami ilmu agama Islam di pondok pesantren atau madrasah tertentu. Kehadiran mereka, kemudian menjadi argumen mengenai keterlibatan institusi pendidikan seperti pondok pesantren, madrasah, maupun lembaga pendidikan tinggi (sekolah tinggi, institut, universitas) baik program diploma, sarjana maupun pascasarjana.<sup>98</sup>

Praktik pendidikan seumur hidup dalam konteks pendidikan formal umumnya dijalankan dalam lingkup pendidikan tinggi. Untuk program sarjana (*undergraduate*) ataupun diploma (D1—D4) tidak begitu banyak mahasiswa yang telah mencapai usia lanjut. Namun untuk program magister, doktor dan pascadoktoral terhitung cukup banyak. Kehadiran mahasiswa berusia lanjut dianggap sebagai hal yang sangat biasa. Bahkan beberapa pondok pesantren di Indonesia juga menerima santri berusia lanjut, untuk menuntut ilmu agama. Metode pembelajaran yang digunakan pun tidak jauh berbeda dari metode umum di dalam lingkungan pesantren lainnya; yaitu

---

<sup>96</sup>Mpoki John dan Mwaikokesya, *Undergraduate Students' Development of Lifelong Learning Attributes in Tanzania. Disertasi*. Glasgow: School of Education College of Social Sciences, University of Glasgow: 2014, hal. 20-23; Aylin Kaplan, "Lifelong Learning: Conclusions from a Literature Review" dalam *International Online Journal of Primary Education*, Vol. 5 No. 2, 2016, hal. 44-47.

<sup>97</sup>Mpoki John dan Mwaikokesya, *Undergraduate Students' Development of Lifelong Learning Attributes in Tanzania...*, hal. 20-31; Aylin Kaplan, "Lifelong Learning: Conclusions from a Literature Review"..., hal. 44-47.

<sup>98</sup>Habibullah dan Nihayah, "Metodelogi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam untuk Kaum Lansia" ..., 2019, hal. 46-52.

dengan metode *sorogan*<sup>99</sup>, ceramah, diskusi dan praktik fiqh ibadah. Program wisata religi juga menjadi bagian dari metode pembelajaran bagi santri berusia lanjut.<sup>100</sup>

Dari metode yang digunakan, dapat dipahami bahwa sebetulnya usia tidak menghalangi seseorang untuk menjalani proses kegiatan belajar secara formal. Kisah mahasiswa yang mengejar gelar kedua dan ketiga (magister/*master* dan doktor); bahkan gelar pertama (sarjana/*bachelor*) juga membuktikan tesis tersebut. Tercatat dalam beberapa pemberitaan media, nama-nama seperti Maureen Mathews, Giuseppe Paterno, Allan Stewart, Mooryati Soedibyo, Diana Patricia Hasibuan dan Nola Ochs yang diwisuda dalam usia yang sudah mencapai 80, bahkan melampaui angka 90 tahun.<sup>101</sup>

Keenam orang tadi barulah sebagian dari mahasiswa berusia lanjut yang tercatat dalam catatan sejarah termasuk rekor nasional Indonesia (MURI – Museum Rekor Indonesia) dan dunia.<sup>102</sup> Beberapa lainnya bahkan sudah memperoleh gelar doktor atau S3, yang kemudian mengambil kembali gelar magister. Terdapat pula yang sudah memperoleh gelar magister namun kembali mengambil gelar sarjana. Bahkan terdapat pula mahasiswa berusia lanjut yang sudah memiliki gelar profesor atau sudah menjadi guru besar dalam bidang berbeda dari gelar yang diambalnya kemudian. Mohammad Istiadjudi Edi Santoso dari Universitas Brawijaya adalah contoh guru besar yang masih bersemangat untuk kembali ke bangku kuliah. Tercatat guru besar bedah syaraf Universitas Brawijaya tersebut memperoleh gelar sarjana,

---

<sup>99</sup>Metode *sorogan* adalah sebuah metode belajar di pesantren, dimana guru atau kiai duduk di atas sepotong tikar dengan beberapa jilid kitab, sementara murid-muridnya duduk mengelilinginya. Ada yang bersimpul, ada yang bertopang dagu, bahkan ada yang bertelungkup setengah berbaring, sesuka-sukanya mendengar sambil melihat lembaran kitab yang dibacakan gurunya. “Sorogan dan Bandongan Metode Khas Pesantren”, [tajuk] dalam <https://republika.co.id/berita/o5ar464/sorogan-dan-bandongan-metode-khas-pesantren>. Diakses pada 6 Juni 2023.

<sup>100</sup>M. Romadlon Habibullah dan Hamidatun Nihayah, “Metodelogi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam untuk Kaum Lansia”, dalam *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman al-Aufa*, vol. 01, no. 01. Edisi Juli- Desember 2019, hal. 49-52.

<sup>101</sup>Justine Frazier and Elloise Farrow-Smith, “World’s oldest university graduate”, dalam <https://www.abc.net.au/local/stories/2012/05/04/3495516.htm>. Diakses pada 5 Mei 2021; Aruna Anjani, “5 Orang Ini Jadi Sarjana di Usia yang Sangat Tua. Masa Kamu Masih Mau Malas-Malasan Ngejar Wisuda?,” dalam <https://www.hipwee.com/motivasi/sarjana-tertua/>. Diakses pada 5 Mei 2021; “A 96-year-old World War II veteran who was named Italy’s oldest college student just graduated at the top of his class”, dalam <https://www.insider.com/96-year-old-college-graduate-wwii-vet-italy-2020-8>. Diakses pada 5 Mei 2021.

<sup>102</sup>Rekor MURI mahasiswa tertua Indonesia, <https://motivatorindonesia.net/rekor-muri-mahasiswa-tertua-indonesia.html#:~:text=Mooryati%20Soedibyo%20C%20Presdir%20dari%20Mustika,80%20tahun%20pada%20tahun%202007>. Diakses pada 5 Mei 2021.

magister dan doktor di bidang hukum, dalam kurun antara tahun 2008 hingga 2017.<sup>103</sup> Semangat belajar dari para lansia tersebut, diekspresikan dengan jalan mengikuti perkuliahan, atau jenjang pendidikan formal. Ini membuktikan perlunya keterlibatan institusi pendidikan formal dalam pendidikan untuk kalangan lanjut usia.

Pondok pesantren khusus lansia didirikan di beberapa lokasi di Indonesia seperti di Magelang dan di Tuban. Pondok pesantren lansia di kedua daerah menggunakan metode pengajaran yang tidak jauh berbeda dengan pengajaran agama Islam bagi anak-anak, maupun remaja. Penggunaan metode Iqro' yang diperkenalkan oleh As'ad Humam; pun dapat digunakan dalam mengajari para lansia membaca al-Quran. Metode *sorogan* dan *bandongan* yang merupakan metode baku kegiatan belajar mengajar di pondok pesantren juga ternyata dapat diikuti oleh para santri lansia. Para santri lansia atau santri sepuh ini tetap dan terus dibiasakan untuk dapat mempraktikkan ritual ibadah, dzikir, wirid, hingga bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Para santri lansia yang mempelajari agama di dalam lingkungan pondok pesantren lansia, umumnya adalah mereka yang pada masa muda kurang memiliki kemampuan dan kesempatan untuk mendalami ajaran agama Islam. Itulah sebabnya beberapa tokoh pendidikan Islam kemudian merasa terpanggil dan turun tangan mendidik dan mengajarkan agama Islam pada kalangan orang-orang berusia lanjut di daerah mereka masing-masing. Para lansia tersebut masih diajari membaca al-Quran, memahami al-Qur'an melalui kitab-kitab tafsir dan Hadis, kemudian juga diberikan pengajaran terkait aspek-aspek ritual ibadah, aqidah (teologi), kalam, hingga kaidah-kaidah hukum Islam (*fiqih dan syariah*).<sup>104</sup>

Karena pendidikan usia lanjut bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia di usia lanjut, maka pelatihan-pelatihan keterampilan, pembinaan rohani, serta pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani; merupakan pola atau upaya yang efektif dalam hal ini. Lansia yang menjaga aktivitas fisik dan spiritual, serta menjaga kemampuan dan keterampilannya akan lebih terjaga kesehatan jiwa dan raganya.<sup>105</sup> Upaya membina dan mendidik kalangan lansia dalam menjaga dan meningkatkan keterampilan dan keahliannya, juga untuk menjaga kesehatan jiwa dan raganya; agar tetap bugar dan bahagia; tentu tidak dapat dikerjakan secara individual. Kecuali

---

<sup>103</sup>Wilda Fizriyani "Kisah Wisudawan Tertua UB yang tak Surut Menimba Ilmu", [berita] dalam <https://republika.co.id/berita/pendidikan/dunia-kampus/17/09/30/ox30s9368-kisah-wisudawan-tertua-ub-yang-tak-surut-menimba-ilmu>. Diakses pada 5 Mei 2021.

<sup>104</sup>Imam Machali dan Nur Sufi Hidayah, "Pendidikan Agama Islam pada Santri Lanjut Usia di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman Magelang" dalam *Jurnal An Nûr*, vol. VI, no. 1, Juni 2014, hal. 49-56.

<sup>105</sup>Tasnim Muhammad, "Pola Pendidikan Islam bagi Usia Lanjut", 2016, dalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 18, Nomor 4, Desember 2012, hal. 358-362.



hanya melibatkan orang-tua sendiri dan/atau anggota keluarga; dapat disimpulkan betapa urgensi dan signifikansi keterlibatan lembaga pendidikan formal, organisasi kemasyarakatan atau lembaga swadaya masyarakat (NGO/LSM) dan lembaga non-profit lainnya dalam isu pendidikan lansia ini.

### 3. Pendidikan Holistik bagi Lansia (*Holistic Education*)

Holistik berhubungan dengan sistem keseluruhan sebagai suatu kesatuan lebih daripada sekedar kumpulan bagian.<sup>106</sup> Menurut kamus Merriam Webster, *holistic berarti elating to or concerned with wholes or with complete systems rather than with the analysis of, treatment of, or dissection into parts/* senang atau peduli dengan keutuhan atau dengan sistem lengkap daripada dengan analisis, pengobatan, atau pembedahan menjadi beberapa bagian.<sup>107</sup> Pendekatan holistik sebagaimana ditulis Dadang Hawari adalah suatu pendekatan yang tidak hanya dari sisi fisik/biologik saja. Melainkan meliputi fisik, psikologi, sosial, spiritual/ agama.<sup>108</sup>

John P Miller Miller merumuskan bahwa pendidikan holistik adalah pendidikan yang mengembangkan seluruh potensi siswa secara harmonis (terpadu dan seimbang), meliputi potensi intelektual (*intellectual*), emosional (*emotional*), fisik (*physical*), sosial (*sosial*), estetika (*aesthetic*), dan spiritual.<sup>109</sup>

Teori pendidikan holistik ini dikembangkan oleh banyak pakar seperti Rousseau, Pestalozzi, Froebel, Jung, Maslow, dan Rogers. Merekalah penulis utama yang tulisannya membentuk prinsip-prinsip dasar yang telah menginspirasi sebagian besar sekolah holistik dan pendekatan pengajaran holistik. seorang guru memfasilitasi pembelajaran yang dibutuhkan dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kebijaksanaan atau "pengetahuan yang sebenarnya". Siswa sendiri memiliki dorongan dan motivasi yang melekat untuk belajar.<sup>110</sup>

Pemikiran dan gagasan inti dari para perintis pendidikan holistik sempat tenggelam sampai dengan terjadinya loncatan paradigma kultural

<sup>106</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 505.

<sup>107</sup>"Holistic" dalam <https://www.merriam-webster.com/dictionary/holistic>. Diakses pada 24 April 2020.

<sup>108</sup>Dadang Hawari, *al-Qur'an; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hal. 386.

<sup>109</sup>John P Miller, *et al.*, *Holistik Learning and Spirituality in Education: Breaking New Ground*, New York: State University of New York Press, 2005, hal. 2.

<sup>110</sup>Robin Ann Martin, *Alternatives in Education: An Exploration of Learner-Centered, Progrssive, and Holistik Education*, New Orleans: Educational Resources Information Center, 2002, hal. 22.

pada tahun 1960 an. Memasuki tahun 1970-an mulai ada gerakan untuk menggali kembali gagasan dari kalangan penganut aliran holistik. Kemajuan yang signifikan terjadi ketika dilaksanakan konferensi pertama pendidikan holistik yang diselenggarakan oleh Universitas California pada bulan Juli 1979, dengan menghadirkan *The Mandala Society* dan *The National Center for the Exploration of Human Potential*.<sup>111</sup>

Pendidikan holistik pada lansia diperlukan supaya seluruh potensi lansia berkembang dan terjaga secara seimbang, Seiring sejalan. intelektual (*intellectual*), emosional (*emotional*), fisik (*physical*), sosial (*sosial*), estetika (*aesthetic*), dan spiritual. Jangan sampai potensi pengetahuan berkembang dengan sangat baik sementara sosial dan spiritual jalan di tempat.

Lansia yang mampu mengembangkan seluruh potensinya merupakan lansia yang holistik, yaitu lansia pembelajar sejati yang selalu menyadari bahwa dirinya merupakan bagian dari sebuah sistem kehidupan yang luas, sehingga selalu ingin memberikan kontribusi positif dan terbaik kepada sesama. Sepanjang hayatnya.

Melalui pendidikan holistik, lansia diharapkan dapat menjadi dirinya sendiri (*learning to be*), dalam arti dapat memperoleh kebebasan psikologis, mengambil keputusan yang baik, dan belajar melalui cara yang sesuai dengan dirinya. Juga dapat bekerjasama (kooperatif) bukan persaingan (kompetitif). Sukses bersama. Hidup enak, mati enak.

Hal ini tentu juga sesuai dengan salah satu tujuan penting pendidikan Islam, yaitu bisa menghasilkan manusia sempurna (*insân kâmil*).<sup>112</sup> Yaitu manusia sebagaimana yang diungkapkan al-Jili, dapat merealisasikan nama-nama (*asmâk*) dan sifat-sifat ilahi pada dirinya, punya sifat kemanusiaan yang halus sebagai realitas kasih Tuhan, dan dapat merealisasikan citra Tuhan secara utuh.<sup>113</sup>

#### 4. Tujuan Pendidikan Lansia

Tujuan adalah maksud yang ingin dicapai.<sup>114</sup> Dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah yang mengacu pada hasil yang ingin dicapai

---

<sup>111</sup>Herry Widyastono, "Muatan Pendidikan Holistik dalam Kurikulum Pendidikan Dasar dan Menengah", dalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 18, Nomor 4, Desember 2012, hal. 469.

<sup>112</sup>Shâlih Abd al-Azîz, *Tarbiyah al-Haditsiyah*, Mesir: Dâr al- Ma'ârif, t.th, hal. 10.

<sup>113</sup>Kiki Muhamad Hakiki, "Insan Kamil Dalam Perspektif Abd Al-Karim Aljili Dan Pemaknaannya Dalam Konteks Kekinian", dalam *jurnal ilmiah agama dan sosial busaya*, vol. 3, no. 2 tahun 2018, hal. 182.

<sup>114</sup>Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hal. 1450.

seperti *ghâyah*, *ghardh*, *hadaf*, *bughyah*,<sup>115</sup> *wujhah*, dan *maqshad* (*maqâshid*).<sup>116</sup> Tujuan pendidikan lansia yaitu sasaran yang akan dicapai oleh seseorang atau sekelompok orang yang melaksanakan pendidikan lansia.

Tujuan pendidikan lansia secara umum adalah untuk mewujudkan orang lanjut usia yang mampu mengambil keputusan yang terbaik, mampu memenuhi kebutuhan, mampu menghargai orang lain, mampu menjalani hidup dengan mandiri, hidup sehat, bahagia, produktif, berdaya guna, dan terjadinya peningkatan peran serta lansia dalam kegiatan keluarga dan masyarakat.

Tujuan pendidikan lansia perspektif al-Qur'an adalah mewujudkan lansia yang sehat secara fisik dan mental, harmonis secara spiritual dan sosial, dan peduli terhadap lingkungan. Tentu terdapat banyak sekali tujuan lain dari pendidikan lansia tersebut, beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

#### **a. Menjaga Kecerdasan Intelektual**

Kemampuan otak untuk berfikir harus terus dilatih supaya kemampuannya tetap terjaga dengan baik. Kecerdasan akal manusia untuk mengingat angka seperti nomor telepon, menghafal nama orang dan benda, akan terus mengalami perubahan, bisa bertambah dan berkurang. Para peneliti modern menyimpulkan, faktor gen dan faktor lingkungan memiliki pengaruh sama besarnya 50:50 pada kecerdasan.<sup>117</sup>

Tak bisa dipungkiri seiring bertambahnya usia kemampuan memori juga mengalami penurunan. Ibarat flashdisk penyimpan data komputer, semakin lama dipakai maka akan semakin menurun pula kinerjanya. Menurut penelitian, mulai pada usia sekitar empat puluhan kemampuan memori manusia akan menurun.<sup>118</sup> Penurunan fungsi kognitif (demensia) yang mempengaruhi memori, cara berpikir dan kemampuan sosial pada lansia dapat dicegah dengan rutin melakukan aktivitas-aktivitas tertentu yang mampu mengasah kemampuan otak. *Permainan otak seperti teka teki silang, olahraga, Meditasi, Tidur Berkualitas*, adalah diantaranya<sup>119</sup>

---

<sup>115</sup>Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al-‘Ashri*, Yogyakarta: Pesantren Krapyak, 1996, hal. 134.1

<sup>116</sup> Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al-‘Ashri*..., hal. 1793.

<sup>117</sup>William Sears, M.D, *Anak Cerdas: Peranan Orang Tua Dalam Mewujudkannya*, diterjemahkan oleh tim emerald. Jakarta: Emerald Publishing, 2004, hal. 138.

<sup>118</sup> M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 4.

<sup>119</sup>“Ketahui 4 Aktivitas yang Bisa Mencegah Demensia”, dalam <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-4-aktivitas-yang-bisa-mencegah-demensia>. Diakses pada 30 April 2023.

Pakar otak Tony Buzan mengatakan “jika saya dapat mengubah kekuatan dan daya tubuh, mengapa saya tidak dapat mengubah kekuatan dan daya otak juga?”. Artinya akal juga bisa dilatih sebagaimana tubuh bisa dilatih. Lebih lanjut Buzan mengatakan, “Jika kita melatih otak, kita mempengaruhi tubuh secara positif. Jika kita melatih tubuh, kita juga mempengaruhi otak secara positif.”<sup>120</sup>

### **b. Menjaga Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional (*Emotional Quotient*) sama pentingnya dengan IQ (*Intelligence Quotient*). EQ memberi kita kesadaran mengenai perasaan milik diri sendiri dan juga perasaan milik orang lain.<sup>121</sup> Sama halnya dengan IQ (*Intelligence Quotient*) EQ (*Emotional Quotient*) juga dapat diasah dan dikembangkan melalui pendidikan yang kreatif dan cemerlang.

EQ berperan untuk melapangkan jalan di dunia yang penuh liku dan permasalahan sosial. Menurut berbagai penelitian IQ hanya berperan 20% dalam kehidupan manusia.<sup>122</sup>

Kecerdasan emosi memberi kita rasa empati, cinta, motivasi dan kemampuan untuk menanggapi kesedihan dan kegembiraan secara tepat.<sup>123</sup> berbahagia dalam setiap keadaan, punya rasa belas kasih, mencintai dengan tulus, cerdas mengendalikan kesedihan, punya rasa senang, kecewa sewajarnya, merasa dihargai, mampu menghadapi stress, yang normal, dapat bekerja secara produktif dan menyenangkan, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya, serta memiliki motivasi hidup yang tinggi.

Semua hal tersebut akan terawat dengan baik pada diri lansia apabila mereka terus mau belajar dan berlatih. Karena sama dengan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosionalpun akan tetap.

### **c. Menjaga Kecerdasan Sosial**

Manusia diciptakan Allah dengan kecenderungan suka berkelompok dan bekerjasama.<sup>124</sup> Manusia berkelompok karena mereka saling membutuhkan dan saling melengkapi satu dengan yang lainnya. Keberagaman manusia dari sisi jenis kelamin, suku, agama, ras, bahasa adalah sunnatullah yang harus diterima dengan lapang dada.

---

<sup>120</sup>Tony Buzan, *Head Strong: Memperkuat Hubungan Otak-Tubuh untuk Mendapatkan Fisik dan Mental yang Fit*, Jakarta: Gramedia, 2003, hal. xvi

<sup>121</sup>Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ ...*, hal. 3.

<sup>122</sup>Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Power*, Jakarta: Arga, 2004, hal. 61.

<sup>123</sup>Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ...*, hal. 3.

<sup>124</sup>Azyumardi Azra, *Buku Teks Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: Direktorat Jendral Kelembagaan Agama Islam Departemen Agama, 2002, hal. 14-15.

Qs. al-Hujurât/49: 13 menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dari nenek moyang yang sama yaitu Adam dan Hawâ. Lalu Allah jadikan manusia berbangsa-bangsa dan bersuku-suku, supaya mereka saling mengenal. Perkenalan itu dibutuhkan untuk saling menarik pelajaran dan pengalaman pihak lain guna meningkatkan ketakwaan kepada Allah yang dampaknya tercermin pada kedamaian dan kesejahteraan hidup duniawi dan kebahagiaan ukhrowi.<sup>125</sup>

Secara ilmiah berbagai fakta menunjukkan bahwa aktifitas sosial dapat meningkatkan fungsi kecerdasan otak. Semakin tinggi tingkat partisipasi dan hubungan sosial, semakin rendah kemungkinan menderita kepikunan. Beberapa penelitian jangka panjang dengan *follow up* menunjukkan keaktifan dalam partisipasi sosial dapat mengurangi risiko demensia pada usia lanjut.<sup>126</sup>

Dengan belajar, lansia akan tetap bersama dengan teman sebaya. Hal ini akan membantu menghindari kesepian, perasaan tidak berguna, dan perasaan dikucilkan.

#### d. Menjaga Kecerdasan Spiritual

Secara global manusia terdiri dari roh dan jasad.<sup>127</sup> Sebagai makhluk jasmani sekaligus rohani, pendidikan bagi keduanya sangatlah penting. Rohani mencakup 50 persen dari tubuh manusia. Dia berada di dalam diri (*inner*). Ia ibarat hulu yang menentukan aliran dan hilir. Keberadaannya mempengaruhi jasmani (*outer*). Athâ illâh as-Sakandarî mengatakan:

مَا اسْتُودِعَ فِي غَيْبِ السَّرَائِرِ ظَهَرَ فِي شَهَادَةِ الظَّوَاهِرِ

*Apa yang tersimpan dalam kegaiban hati akan teraktualisasikan (termanifestasi) di dunia nyata.*<sup>128</sup>

Kecerdasan rohani atau dalam terminologi modern kecerdasan spiritual (*spiritual Quotient*) itu berkembang.<sup>129</sup> Bahkan secara kreatif dengan SQ kita menemukan nilai-nilai baru.<sup>130</sup> Banyak sekali diantara kita yang saat ini menjalani hidup yang penuh luka dan berantakan. Kita merindukan apa yang disebut TS. Eliot “Penyatuan yang lebih jauh, keharmonisan yang lebih mendalam. SQ menjadikan kita makhluk yang

<sup>125</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 13, hal. 262.

<sup>126</sup> Yuda Turana, *Investasikan Otak Anda...*, hal. 17.

<sup>127</sup> Ali Ahmad Madkûr, *Nazhariyât al-Manâhij al-Tarbiyah*, Kairo: Dâr al-Fikr al-Arabi, 1997, hal. 127.

<sup>128</sup> Ibnu Athâ illâh as-Sakandarî, *al-Hikam*, Jakarta: Khatulistiwa Press, 2015, hal. 37.

<sup>129</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ...*, hal. 8.

<sup>130</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ...*, hal. 9.

benar-benar utuh secara intelektual, emosional, dan spiritual.<sup>131</sup> karena itu SQ sangat diperlukan manusia.<sup>132</sup>

Kayakinan adanya Pencipta, Zat untuk memohon dan menyandarkan segala urusan akan menjadikan manusia merasa tenang dan tentram manakala mereka dapat mendekat dan mengabdikan kepada Dzat Yang Maha Kuasa tersebut. Menurut ulasan Ibnu Katsir, hati pasti akan menjadi tenang ketika mengingat Allah, hati juga akan ridho kepada-Nya sebagai pelindung dan penolong.<sup>133</sup> Sementara itu as-Sa'di menjelaskan bahwa kegundahan dan kegelisahan hati akan lenyap dan berganti dengan kebahagiaan. Karena tidak ada sesuatupun yang lebih nikmat, lebih memikat dan lebih manis bagi kalbu ketimbang kenikmatan dalam mencintai penciptanya, berdekatan dan mengenalnya. Dzikirullah yang dimaksud adalah melantunkan tasbih, tahlil, takbir, dan lain-lain. Hati tidak akan tenang kecuali dengan sebuah keyakinan dan ilmu.<sup>134</sup>

Tak kalah pentingnya, Ikhlas, jujur, kesadaran, syukur, berdamai dengan masalah, berani, mengatasi kesulitan, menerima kematian adalah bagian penting berikutnya dari kecerdasan sipiritual (SQ /spiritual Quotient).<sup>135</sup>

Dengan belajar dan berinteraksi, kecerdasan spiritual lansia akan terus terawat sampai akhir usia. Karena dalam belajar akan ada semangat untuk saling mengingatkan atau nasehat-menasehati, saling memotivasi, dan saling berkolaborasi dalam menyelesaikan masalah kelanjut usiaan.

#### e. Mengatasi Tantangan Ekonomi

Salah satu tantangan terberat lansia adalah masalah ekonomi. Lansia Indonesia banyak yang hidup miskin. Temuan BPS menunjukkan 4 dari sepuluh (40%) rumah tangga lansia tidak mapan secara ekonomi.<sup>136</sup>

Menurut UNESCO pembelajaran dan pendidikan orang dewasa (*adult learning and education/ ALE*) dapat membantu mengatasi tantangan ekonomi, sosial dan lingkungan yang mendesak. Bahkan ini menjadi misi inti dari Institut Pembelajaran Seumur Hidup (*Institute for Lifelong Learning /UIL*) UNESCO.<sup>137</sup>

<sup>131</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ...*, hal. 5.

<sup>132</sup> Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Power*, Jakarta: Arga, 2004, hal. 65

<sup>133</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Beirut: Dar Ibnu Hazm, 2000, hal. 1012.

<sup>134</sup> Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Tafsir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*, Jakarta: Darul Haq, 2012, penerjemah Muhammad Iqbal, juz. 4, hal. 42.

<sup>135</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ...*, hal. 13, 14, 259.

<sup>136</sup> Ika Maylasari, *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, hal. 73.

<sup>137</sup> "Adult Learning and Education" dalam <https://uil.unesco.org/adult-education>. Diakses pada 01 Mei 2023.

Komaruddin Hidayat menekankan adanya korelasi dan koherensi antara proses kehidupan dengan proses belajar dan pendidikan. Ini sejalan dengan pendapat bahwa sekolah atau pendidikan itu adalah kehidupan; dan kehidupan adalah sekolah atau pendidikan itu sendiri. Perjalanan kehidupan yang diisi dengan berbagai kegiatan/aktivitas produktif; yaitu bekerja, belajar dan beribadah (ritual), dapat memberi dampak pada kualitas hidup manusia.<sup>138</sup>

#### **f. Menjaga Kemandirian**

Bisa melakukan semua sendiri adalah sebuah prestasi bagi lansia. Kemandirian bisa bertahan lebih baik dan lebih lama manakala lansia sehat secara fisik dan mental. Fisik yang sehat akan membuat seseorang bugar, lincah, dan aktif. Sementara mental yang sehat akan membuat orang punya semangat yang tinggi, optimis, dan sabar.

Martha Tyler John dalam *Geragogy: A theory for teaching the elderly* menyebutkan bahwa salah satu tujuan pendidikan bagi lansia adalah agar mereka tetap mempertahankan kemandirian. Kemandirian penting bagi semua orang lanjut usia. Mempelajari informasi baru dan tetap waspada secara mental dapat sangat membantu dalam perasaan harga diri dan dalam tingkat kemandirian yang dapat dipertahankan individu. Peningkatan pendidikan dapat merangsang keinginan untuk tetap aktif secara mental, dan memberi orang yang lebih tua keterampilan dan sumber daya penting yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan usia tua. Orang yang berpendidikan senang membaca, menganalisis, mengkritik, dan mendiskusikan ide. Bagi sebagian orang tua, mengendarai mobil tampaknya mewakili bukti kemerdekaan yang mereka butuhkan.<sup>139</sup>

#### **g. Mempermudah Tercapainya Program Pemerintah**

Dalam konteks Keindonesiaan, pendidikan pada lansia akan mempercepat tercapainya program pemerintah dalam mewujudkan lansia sejahtera, sehat lahir batin, dan bermanfaat sampai akhir hayat. Manakala pendidikan fisik, mental, spiritual, sosial, dan lingkungan berjalan pada setiap lansia dengan baik, maka program lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif) sebagaimana diprogramkan kementerian kesehatan Republik Indonesia akan terwujud dengan baik. Lansia SMART dimaksud memiliki ciri sebagai berikut:

---

<sup>138</sup> Komarudin Hidayat, *Psikologi Kematian...*, hal. 42-60.

<sup>139</sup> Martha Tyler John, *Geragogy: A theory for Teaching the Elderly...*, hal. 22.

- (1) Lanjut usia sehat adalah lanjut usia yang tidak menderita penyakit atau walaupun menderita penyakit tetapi dalam kondisi yang terkontrol.
- (2) Lanjut usia mandiri adalah lanjut usia yang memiliki kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri.
- (3) Lanjut usia aktif adalah lanjut usia yang masih mampu bergerak dan melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa bantuan orang lain dan beraktifitas dalam kehidupan sosialnya seperti mengikuti pengajian, arisan, mengajar dan sebagainya.
- (4) Lanjut usia produktif adalah lanjut usia yang mempunyai kemampuan untuk berdaya guna bagi dirinya dan atau orang lain.

Demikian pula dengan program lansia tangguh sebagaimana diprogramkan BKKBN, yaitu lansia yang meskipun telah berusia 60 sampai 70 tahun tapi tetap produktif dan mandiri artinya bisa mengurus dirinya sendiri.<sup>140</sup>

---

<sup>140</sup>Program lansia tangguh adalah upaya agar lansia tetap produktif. Pada pelaksanaan, lansia diberikan berbagai pelatihan sehingga masih bisa bekerja sampai 10 tahun berikutnya setelah pensiun. Lansia 70-80 tahun diharapkan bisa mandiri, artinya bisa mengurus dirinya sendiri. "Program Lansia Tangguh, Upaya BKKBN Bikin Lansia Produktif" dalam <https://www.liputan6.com/health/read/825647/program-lansia-tangguh-upaya-bkkbn-bikin-lansia-produktif>. Diakses pada 06 April 2020.



### **BAB III**

## **KAJIAN TEORITIS TENTANG PROBLEMATIKA LANSIA**

Penuaan merupakan salah satu fase yang sudah pasti terjadi dalam siklus kehidupan atau tahapan penciptaan semua makhluk. Masa tua adalah siklus akhir dalam rentang kehidupan seorang manusia. Penuaan merupakan ketentuan sang Pencipta terhadap alam ini, mulai dari sel pertama kehidupan yang tidak dapat terlihat kecuali dengan alat pembesar hingga penciptaan benda raksasa di jagat raya ini.

Segala sesuatu yang ada di alam ini dimulai penciptaannya dari fase bayi dan berakhir pada fase penuaan. Kondisi ini dapat kita temukan pada manusia, tumbuhan, binatang, burung, hingga benda mati seperti gunung dan lautan, bahkan termasuk planet dan bintang. Semua sel yang ada di tubuh mulai terbentuk pada tahapan awal kejadian kemudian setelah itu terlihat menua bersamaan dengan waktu pertumbuhan sel biologi.

Penuaan adalah satu proses yang telah mulai terlihat gejalanya sejak masa pertumbuhan dan berakhir pada saat kematian.<sup>1</sup> Jadi secara alami, setiap hari kita sedang dalam proses menua, hanya saja pada saat masih muda belia, kita belum mengenali bahkan belum melihat tanda-tandanya. Ketika tanda penuaan mulai terlihat, sebagian orang mulai gelisah bahkan sampai stres memikirkan kondisinya. Tidak semua orang bisa menerima penuaan dengan lapang dada. banyaknya *problem* yang menyertai usia tua adalah diantara penyebab orang menjalani masa tuanya penuh duka cita.

---

<sup>1</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua: Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1991, hal. 35.

## A. Permasalahan Lansia

Proses penuaan yang merupakan sebuah *sunnatullah (law of nature)* pasti membawa permasalahan bagi kehidupan fisik, mental, sosial, spiritual,<sup>2</sup> maupun lingkungan. Permasalahan yang terjadi adalah sebuah tantangan bagi seseorang yang sedang berjalan untuk pulang kepada-Nya

### 1. Permasalahan Fisik

Proses Penuaan (*senescence*) ditandai dengan kemunduran fisik dan mental secara perlahan dan bertahap.<sup>3</sup> Pada proses menua ditandai dengan rambut mulai memutih, penurunan fungsi indera, penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, kelemahan, kecacatan, dan meningkatnya risiko terkena sejumlah penyakit kronis.<sup>4</sup>

Juga ditandai menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Selain itu ditandai dengan tahap-tahap menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endoktrin, dan lain sebagainya.<sup>5</sup>

Kekuatan pada lansia akan terus merosot dan melemah.<sup>6</sup> Hal tersebut terjadi karena berkurangnya masa otot. Perubahan pada kekuatan tubuh lansia umumnya disebabkan karena penurunan massa otot yang disebut juga *sarcopenia*. Pada umumnya manusia mengalami penurunan massa otot sebesar 3-8% dalam tiap dekade setelah di atas usia 30 tahun. Pengurangan massa otot semakin tinggi saat berusia di atas 60 tahun. Penurunan massa otot pada lansia biasanya dibarengi pula dengan kepadatan tulang yang menurun, serta kekakuan pada sendi-sendi tubuh. Menurut Volpi Elena, et al. peneliti dari kedokteran University of Southern California, Amerika Serikat,

---

<sup>2</sup>Dadang Hawari, *al-Qur'an; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hal. 243.

<sup>3</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, diterjemahkan oleh Istiwidayanti dari judul *Developmen Psychology; a Life-Span Aproach*. Jakarta: Erlangga, 2002, cet 17, hal. 380.

<sup>4</sup>"Understanding the Dynamics of the Aging Process National institute on aging", dalam [https:// www.nia. nih.gov/about/ aging-well-21 st-century- strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging](https://www.nia.nih.gov/about/aging-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging). Diakses pada 16 Maret 2020.

<sup>5</sup>Dadang Hawari, *al-Quran; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hal. 244.

<sup>6</sup>Muhammad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm al-Mubârakfûrî, *Tuhfah al-Ahwadî bisyarh jâmi' al-Tirmidzî*, juz. 6, hal. 624.

penyebab pertama terjadinya sarcopenia yaitu adanya pengurangan jumlah sel-sel otot pada tubuh. Menjadi tua membuat bagian-bagian di tubuh mengalami penurunan fungsi, termasuk otot. Itulah alasan mengapa lansia kehilangan massa ototnya dan membuat dirinya tidak sekuat dulu. Hal lain yang mungkin menjadi penyebab lansia mengalami sarcopenia adalah pola hidup yang tidak aktif. Otot yang tidak digunakan, atau dengan kata lain, tidak banyak bergerak secara fisik akan berpengaruh terhadap penurunan massa dan kekuatan otot.<sup>7</sup>

Mengutip *Medical News Today*, Endah Murniasih menyebutkan bahwa massa otot akan mulai menurun saat usia 40 tahunan. Jaringan otot bahkan bisa hilang lebih cepat saat Anda memasuki usia 60–70 tahunan. Tingkat penurunan massa otot akan bervariasi pada setiap orang. Akan tetapi, setiap satu dekade, massa otot akan hilang sebanyak 3–8 persen. Saat usia bertambah, kemampuan tubuh untuk memproduksi protein juga menurun. Padahal, protein bermanfaat untuk pertumbuhan otot tubuh. Jadi, ketika produksi protein menurun, sel-sel otot juga akan mengecil. Usia yang bertambah dapat pula menurunkan kadar hormon testosteron dan insulin. Padahal, hormon-hormon tersebut berperan penting dalam pertumbuhan otot dan massanya.<sup>8</sup>

Pembuluh darah tubuh pada usia tua akan mengalami perubahan yang dikenal dengan pengerasan pembuluh darah. Pengerasan pembuluh darah ini akan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Dampak dari penyempitan ini adalah minimnya jumlah darah yang mengalir padanya yang kemudian menyebabkan minimnya aliran darah ke berbagai anggota tubuh. Akibatnya, tubuh melemah secara bertahap dan kemampuan otak menurun. Hanya saja, sebagian orang yang telah berusia lanjut tetap memiliki pikiran yang tajam dan kecerdasan yang kuat. Kondisi seperti ini dapat dilihat pada para pemimpin, pemikir, orang-orang yang sering melakukan percobaan, dan para ilmuwan. Kebanyakan ilmuwan biasanya menemukan suatu temuan ilmiah yang luar biasa dan berinovasi pada usia lanjut. Hal ini karena kesehatan tubuh terkait dengan kesehatan pembuluh darah. Karena itu, selama pembuluh darah tetap sehat, meskipun usia seseorang telah lanjut, ia akan tetap kuat, aktif, dan memiliki kesadaran penuh.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup>Husna Sabila, “Menua dan Menurunnya Massa Otot pada Lansia”, dalam <https://www.geriatri.id/artikel/1196/menua-dan-menurunnya-massa-otot-pada-lansia>. Diakses pada 03 Juni 2023.

<sup>8</sup>Endah Murniasih, “Penyebab Sarcopenia, Kehilangan Massa Otot pada Lansia”, dalam <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-lansia/penyebab-sarcopenia-kehilangan-massa-otot-pada-lansia>. Diakses pada 03 Juni 2023.

<sup>9</sup>Maghdy Shehab, *et al.*, *Ensiklopedi Kemukjizatan al-Quran dan Sunnah*, diterjemahkan oleh Luthfi Arif dari judul *al-I’jâz al-‘ilmi fî al-Qurân wa al-Sunnah*, Jakarta: Nayla Moona, juz. 5, hal. 236.

Selain itu terjadi peningkatan kerentanan terhadap berbagai penyakit, hilangnya mobilitas dan ketangkasan, serta perubahan *fisiologis* yang terkait dengan usia. Ia tidak memiliki obat. Karenanya obat tidak berguna, meskipun manusia telah mengerahkan sekian banyak usaha, waktu, harta, untuk melakukan kajian dan penelitian guna menemukan obat untuk menyembuhkan penuaan.<sup>10</sup> Dalam penelitiannya, Diana Paskaleva menemukan bahwa lebih dari 80% orang yang berusia di atas 65 tahun memiliki setidaknya satu penyakit kronis dengan *komorbiditas* yang tersebar luas.<sup>11</sup>

Begitu juga dengan bulu tubuh, ia mengalami perubahan dengan bertambahnya usia. Hal ini dapat kita lihat dengan jelas pada rambut. Pertumbuhannya semakin pelan serta banyak rontok, membuat rambut terlihat semakin tipis.<sup>12</sup>

Pada masa tua juga terjadi pengeroposan tulang karena ketebalan tulang berkurang secara berrangsur-angsur. Terjadi pula gangguan kesuburan pada perempuan karena pada usia 40-50 tahun haid biasanya berhenti, hal ini disebabkan lemahnya kemampuan dua indung telur (*ovarium*) mengeluarkan hormon estrogen dan *progeteron*. Dalam tahapan ini perempuan tidak memiliki kemampuan untuk melahirkan. Sementara bagi laki-laki, kemampuan memberikan keturunan tidak akan berhenti hingga usianya tua.<sup>13</sup>

Otakpun sama, menurut *neurolog* Yuda Turana pada masa Lansia, terjadi gangguan kecerdasan (kognitif).<sup>14</sup> Dilihat dari *imaging* menunjukkan perubahan volume otak terjadi sangat cepat setelah usia 50 tahun, dengan kecepatan pengerutan sebesar 0,35% dibandingkan dengan 0,12% pada dewasa muda. Hipokampus yang merupakan struktur penting penyimpan memori mengalami penurunan 0,86 % per tahun, 1,18 % setelah umur 50 tahun dan 1,85% setelah 70 tahun. Penelitian yang melakukan follow up selama 30 bulan menunjukkan pusat memori hipokampus, daerah otak depan (*korteks enthorinal dan frontal*) yang penting pada fungsi berpikir (*kognitif*) dan perilaku, mengalami perubahan volume dan perubahan ini semakin progresif jika terdapat penyakit diabetes. Saat usia 60-an tahun, volume otak kita mulai mengerut secara perlahan namun pasti. Disinilah proses mengingat mulai menurun.<sup>15</sup>

---

<sup>10</sup>Maghdy Shehab, *et al.*, *Ensiklopedi Kemukjizatan al-Qur'an dan Sunnah...*, juz. 5, hal. 236.

<sup>11</sup>Diana Paskaleva and Stoilka Tufkova, "Social and Medical Problems of the Elderly", dalam *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, Mei 2017, vol. 6, hal. 4.

<sup>12</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1991, hal. 73.

<sup>13</sup>Maghdy Shehab, *et al.*, *Ensiklopedi Kemukjizatan al-Qur'an dan Sunnah...* juz. 5, hal. 250.

<sup>14</sup>Yuda Turana, *Investasikan Otak Anda...*, hal. 59.

<sup>15</sup> Yuda Turana, *Investasikan Otak Anda...*, hal. 57.

Perubahan pada sistem syaraf pusatpun tak dapat dielakkan. Beberapa perubahan *neuro fisiologikal* terjadi. Dimana jumlah sel-sel saraf berkurang secara perlahan-lahan dengan fungsi yang menyusut pula. Namun pola dan laju berbeda-beda pada setiap individu. Kemerosotan ini membuat fungsi sistem saraf menjadi lebih lambat. Yang paling jelas terlihat adalah uji coba masa reaksi, yaitu lamanya interval waktu antara datangnya rangsangan dengan respon yang diberikan. Dan ternyata interval waktu ini bertambah sesuai dengan pertambahan usia.<sup>16</sup>

Resiko terkena *Demensia Alzheimer* meningkat seiring usia bertambah. Risiko *Alzheimer* mencapai 50% saat usia kita 85 tahun.<sup>17</sup> Penelitian Widi Lestari dari Universitas Diponegoro di panti Wredha Semarang memperkuat teori di atas, sebanyak 28 lansia (57,1%) dari seluruh sampel yang diteliti termasuk kategori demensia<sup>18</sup>

## 2. Permasalahan Mental

Menyikapi penuaan yang terjadi, ada sebagian orang yang merasa sangat gelisah karena penuaan. Sehingga mereka mengalami gangguan mental emosional. Rambut yang mulai beruban, kulit yang berubah keriput, menurunnya kekuatan dan kesehatan fisik, pensiun dan berkurangnya *income*, kematian pasangan hidup membuat mereka stress dan hidup dalam tekanan. Menurut penelitian, kecendrungan untuk merasa cemas terhadap pekerjaan, keluarga, ekonomi atau masalah-masalah lain bisa menimbulkan tekanan darah tinggi (hipertensi) yang dapat memperpendek rentang kehidupan.<sup>19</sup>

Terjadinya berbagai macam kemunduran pada lansia cenderung menjadikan mereka tidak percaya diri dan penuh kekhawatiran. Dalam survei tentang penuaan yang dilakukan oleh NORC Universitas Chicago pada tahun 2017 terhadap orang berumur 60-70 tahun, ditemukan data bahwa dintara yang paling mereka khawatirkan adalah: kesehatan (*health* 96%), gangguan hubungan (*Close relationships* 88%), keamanan keuangan (*Financial security* 86%), dan penghormatan (*Respect* 85%).<sup>20</sup>

---

<sup>16</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 75.

<sup>17</sup> Yuda Turana, *Investasikan Otak Anda...*, hal. 57.

<sup>18</sup>Widi Lestari, "Hubungan Antara Status Kognitif Dengan Status Fungsional Lanjut Usia Panti Wredha Di Semarang", dalam jurnal Kedokteran Diponegoro, 2013, hal. 13.

<sup>19</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 13.

<sup>20</sup> West health institute tim, "*Perceptions of aging during each decade of life after 30*", dalam [https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/Brief\\_WestHealth\\_A\\_2017-03\\_DTPv2.pdf](https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/Brief_WestHealth_A_2017-03_DTPv2.pdf). Diakses pada 18 Maret 2020.

Disebutkan pula dalam riset yang dilakukan oleh Universitas Lancaster Inggris tahun 2006 bahwa: (1) Lansia tiga kali lipat memiliki kecenderungan merasakan tidak bahagia dibanding dengan orang dewasa karena perasaan tidak diterima gampang tersinggung; (2) Lansia hampir dua kali lipat kecenderungannya merasa tidak bahagia karena mereka terpengaruh oleh peristiwa dan keadaan; (3) Semakin tua, lansia semakin frustrasi, cemas, dan tidak bahagia. Orang tua cenderung dua kali lipat merasakan kecemasan, frustrasi, dan amarah dibandingkan anak muda.<sup>21</sup>

Di negara maju seperti Amerika sekalipun, sebagaimana dikutip Dadang Hawari, seringkali ditemukan pada lansia kecemasan dan depresi. Angka bunuh diri sebagai tindak lanjut dari depresi di kalangan lanjut usia di Amerika Serikat mencapai 80 per 100.000 penduduk.<sup>22</sup>

Perasaan tidak berguna dan tidak diperlukan lagi menumbuhkan rasa rendah diri.<sup>23</sup> Berbagai masalah mental tidak saja terjadi pada Lansia secara umum, tapi juga pada lansia yang tinggal di panti Wredha. bahkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuniar dan kawan-kawan terhadap 32 lansia tentang tingkat stres lansia di Panti wredha Pucang Gading Semarang, ditemukan 5 penyebab stress pada lansia secara berurutan, yaitu:<sup>24</sup>

- (1) Perubahan dalam aktivitas sehari-hari. Semula bekerja sekarang pengangguran. Tadinya lincah, sekarang mengalami kemunduran fisik apalagi kesediaan mereka mengikuti di panti disebabkan karena keharusan bukan karena ingin;
- (2) Perubahan dalam perkumpulan keluarga. Mereka merasa terbuang, merasa dicampakkan oleh keluarga. Merasa tidak betah lagi di dunia ini dan mempertanyakan keberadaan mereka untuk siapa;
- (3) Kematian pasangan. Mereka merasa hidup sendiri tak berarti. Hampir semua lansia panti Wredha menceritakan bahwa pasangan mereka merupakan penyemangat hidup
- (4) Kematian anggota keluarga. Kesendirian di masa lanjut usia membuat beberapa lansia merasa putus asa dan mempertanyakan keberadaan mereka di dunia. Mereka hanya menunggu panggilan Ilahi.

---

<sup>21</sup>Heather Summers & Anne Watsor, *The Book Of Happiness; 21 Hari Yang Mengubah Hidup*, diterjemahkan oleh Catherune Konggadinata, Jakarta: Gramedia, 2007, hal. 271-272.

<sup>22</sup>Dadang Hawari, *al-Quran; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa...*, hal. 247.

<sup>23</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 385.

<sup>24</sup>Yuniar Indriani Ct, et al, "Tingkat stres lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang", dalam *Jurnal psikologi Undip*, vol. 8, no. 2, Oktober 2010, hal. 93.

- (5) Perubahan dalam pekerjaan. Mereka harus siap diatur, mengikuti jadwal yang diberikan panti. Mereka dulu terbiasa bekerja dan memiliki penghasilan, sekarang hanya berdiam diri di panti.

### 3. Permasalahan Spiritual

Lansia yang menerima penuaan dengan segala keterbatasan dan problem yang ada didalamnya, biasanya bisa mempertahankan mood positif dalam hidup. Bahkan mereka cenderung menjadi tambah religius dengan lebih taat beribadah dan berdoa. Sebaliknya lansia yang tidak sabar dengan penuaan, biasanya menjadi lansia yang kurang bahagia, bahkan cenderung putus asa. Dalam penelitian Grace Davie and John Vincent pada tahun 1998, ditemukan fakta bahwa lansia lebih religius dibandingkan dengan yang masih muda. Alasannya adalah karena adanya keyakinan pada diri lanjut usia bahwa Tuhan adalah sumber dari semua masalah mereka. dan Tuhan pulalah yang bisa menyelesaikan semua masalah tersebut. Jadi Tuhan diposisikan sebagai figur pelindung (ibarat batu karang di tengah badai). Temuan berikutnya adalah bahwa 67% dari mereka yang berusia antara 15 dan 34 tahun percaya kepada peran Tuhan dibandingkan dengan 87% dari mereka yang berusia di atas 55 tahun. Demikian pula, hanya 55% dari kelompok usia yang lebih muda yang percaya akan adanya surga dibandingkan dengan 65% kelompok usia yang lebih tua.<sup>25</sup>

Sementara Elizabeth B. Hurlock menyebut orang berusia lanjut menjadi lebih tertarik pada kegiatan keagamaan karena hari kematiannya semakin dekat atau karena mereka sudah benar-benar tidak berdaya. Agama dapat melepaskan kecemasan tentang kematian dan kehidupan setelah mati. Kegiatan keagamaan tampaknya merupakan sumber kekuatan utama kesiapan menghadapi kematian.<sup>26</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan penghayatan keagamaan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kesehatan spiritual lansia. Disamping itu ada hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan kesepian pada lanjut usia di posyandu lansia Melati Karet Bantul Yogyakarta. Dari 50 orang responden yang diteliti, mayoritas menunjukkan tingkat spiritualitas pada kategori kurang, dengan mayoritas lansia masuk dalam kategori tingkat kesepian yang tinggi.

Berdasarkan penelitian terhadap 50 lanjut usia di Posyandu Lansia Melati Karet Pleret Bantul Yogyakarta pada tahun 2021 tentang

---

<sup>25</sup>Grace Davie and John Vincent, "Progress Report Religion and Old Age", dalam *Jurnal Ageing & Society University of Exeter*, 1998, hal. 101.

<sup>26</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 402.

hubungan antara spiritualitas dan kesepian, Sri Setyowati menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan kesepian. Nilai koefisien hubungan antara spiritualitas dengan kesepian sebesar -0,400 dan nilai signifikansi sebesar 0,002. Hasil ini diartikan bahwa semakin kurang spiritualitasnya maka kesepian semakin tinggi. Spiritual dapat menjadi sumber *koping* bagi lansia ketika seseorang mengalami sedih, kesepian dan kehilangan. Lanjut usia yang mencapai usia 70 tahun, termasuk pada level merasakan penyesalan dan ingin melakukan pertobatan dan menginginkan penebusan dosa.<sup>27</sup>

Dari paparan di atas, terlihat dengan jelas bahwa tingkat spiritualitas lansia juga mengalami perubahan yang signifikan seiring dengan bertambahnya usia. Naftali menyatakan bahwa seseorang yang memiliki hidup yang bermakna dapat membuatnya menghayati hidupnya dengan menunjukkan semangat dan gairah hidup, serta menjauhkan mereka dari perasaan hampa dan tidak berguna. Hidup yang memiliki tujuan yang jelas akan menjadikan seseorang terarah dan mengetahui apa yang akan hendak ia lakukan. Bila tujuan hidup terpenuhi maka kehidupan akan dirasa berguna dan bermakna, serta menimbulkan perasaan bahagia dan berharga.<sup>28</sup>

#### 4. Permasalahan Sosial

Tak bisa dipungkiri akan terjadi perubahan yang signifikan pada kehidupan sosial seorang lansia. Menurut temuan BPS kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif, atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat.<sup>29</sup>

Menurut Hurlock dengan bertambahnya usia seseorang maka partisipasi sosialnya semakin berkurang dan cakupannya juga menyempit. Padahal hasil studi terhadap relawan pada *senior citizen Center* menghasilkan data bahwa partisipasi yang aktif dalam kelompok memberikan sumbangan yang besar terhadap kesejahteraan psikologis seperti yang ditunjukkan dengan meningkatnya kepuasan hidup.<sup>30</sup>

Banyak orang lanjut usia merasa bahwa mereka tidak lagi bermanfaat bagi kelompok sosial dan dengan demikian maka lebih banyak menyusahkan daripada sikap yang menyenangkan. Karena Kesehatan dan pendapatan mereka menurun setelah pensiun. Akibatnya mereka sering terpaksa

---

<sup>27</sup>Sri Setyowati, *et al.*, "Spiritualitas Berhubungan Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia" dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 4, No 1, hal. 67–78, Februari 2021, hal. 74.

<sup>28</sup>Ananda Ruth Naftali, *et al.*, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia", dalam jurnal *Buletin Psikologi UGM*, Vol. 25, No. 2, tahun 2007, hal. 127.

<sup>29</sup>Andhie Surya Mustari, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, hal. Vii.

<sup>30</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 400.



mengundurkan diri dari kegiatan sosial (*social sengagement*). Keterlibatan dengan orang lain berkurang.<sup>31</sup>

Lansia biasanya juga menjadi semakin dikuasai oleh diri sendiri apabila ia semakin tua. Orang mungkin menjadi sangat berorientasi pada egonya (*egocentric*) dan pada dirinya (*self-centered*) di mana mereka lebih banyak berpikir tentang dirinya daripada orang lain dan kurang memperhatikan keinginan dan kehendak orang lain. Bahkan apabila mereka berada dalam kondisi fisik yang baik pun, orang usia lanjut sering begitu dikuasai oleh kesehatan dan proses jasmaniah. Mereka cenderung untuk mengeluh tentang kesehatan dan sering membesar-besarkan penyakit ringan yang dideritanya. Mereka juga sering menunjukkan sikap yang tampak begitu dikuasai oleh diri mereka sendiri. Gejala seperti ini tampak atau dapat dilihat dari cerita masa lalu tentang diri mereka yang tidak habis-habisnya diceritakan setiap saat, serta berharap untuk dilayani dan selalu ingin menjadi pusat perhatian. Sikap yang berorientasi pada diri sendiri menimbulkan sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang berusia lanjut, yang tampak merupakan hal yang lazim dewasa ini. Orang yang lebih muda yang menyadari tentang harapan masyarakat terhadap kerja sama dan tidak mengutamakan diri pribadi sering merasa sangat kontradiktif apabila menemui orang berusia lanjut yang begitu bangga dan berorientasi pada diri sendiri.<sup>32</sup>

Kematian atau kehilangan pasangan juga menjadi salah satu permasalahan sosial pada lansia. Pasangan yang selama ini menjadi teman curhat, teman berolahraga, teman makan, dan teman tidur sudah tiada. Hal tersebut menyebabkan lansia menjadi kesepian. Menurut Paskaleva D, lansia yang tidak memiliki pasangan memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk daripada mereka yang memiliki pasangan. Penelitian ini juga membuktikan bahwa status keluarga memiliki dampak pada kesehatan.<sup>33</sup>

## 5. Permasalahan Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi sikap dan perilaku manusia juga lansia. Ketidakmampuan mengatasi tekanan lingkungan dan ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri menyebabkan lansia merasa tidak dibutuhkan lagi keberadaannya. Merasa tidak dibutuhkan dan merasa tidak bermanfaat merupakan bentuk dari tekanan psikologis yang banyak dialami oleh lansia.<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 383.

<sup>32</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 393.

<sup>33</sup>Diana Paskaleval and Stoilka Tufkova, "Social and Medical Problems of the Elderly", dalam *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, Mei 2017, vol. 6, hal. 4.

<sup>34</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 383.

Jika lansia dapat beradaptasi dengan lingkungan, maka lansia akan memiliki perkembangan pribadi yang optimal, sehingga dapat mengatasi stres psikososial dan dapat mencapai penuaan yang optimal.

Merasa tidak dibutuhkan membuat lansia banyak yang menarik diri dari pergaulan sosial dan memilih menyendiri. Hal tersebut menyebabkan mereka terdampak insiden *psychopathology*, depresi, *paranoid*, kehilangan motivasi, bahkan bunuh diri.<sup>35</sup>

Saat kehilangan motivasi muncul, lansia mulai malas berkomunikasi, berat hati untuk bertemu dengan orang lain, mengurung diri, tidak peduli kepada lingkungan sekitar, tidak mau dinasehati, mudah emosi, sering marah, dan bahkan cenderung menyakiti diri sendiri dan merusak segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Mereka tidak lagi bisa harmonis dengan siapapun, termasuk dengan alam.

Lansia yang mengalami stres tidak bisa lagi merawat tanaman dan memelihara hewan, bahkan untuk sekedar menikmati udara segar dan cahaya matahari pagi sudah tidak bisa, padahal keduanya menjadi rahasia umur panjang dan bahagia di usia tua. Menurut Canadian, paparan sinar matahari yang cukup adalah sebagai salah satu faktor pendukung usia panjang orang-orang Hunza di daerah pegunungan Himalaya, berbeda dengan daerah tetangga mereka yang pendudukannya kurang mendapatkan cahaya matahari karena terhalang gunung-gunung yang menjulang tinggi.<sup>36</sup>

## **B. Respon Terhadap Penuaan**

Respon adalah tanggapan atau reaksi.<sup>37</sup> Respon terhadap penuaan adalah reaksi yang diberikan maupun yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap peristiwa penuaan yang terjadi pada dirinya atau komunitasnya. Paling tidak ada tiga respon manusia terhadap penuaan yaitu menerima, menolak,

### **1. Menerima Penuaan**

Kelompok pertama adalah orang yang menerima penuaan dengan senang hati. Bagi mereka penuaan adalah sebuah peristiwa alami yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Penuaan adalah takdir Tuhan bagi kehidupan. Apalagi beberapa percobaan yang dilakukan dewasa ini

---

<sup>35</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 385.

<sup>36</sup> Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1991, hal. 14.

<sup>37</sup> Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 1170.

menunjukkan bahwa tidak mungkin untuk membuat orang yang sudah tua menjadi muda lagi.<sup>38</sup>

Penuaan akan terus terjadi tanpa bisa dihentikan, walaupun secara faktual proses menua tidak berjalan sama pada tiap individu, tapi pada akhirnya setiap yang berumur panjang akan mengalami penuaan. Ada banyak faktor yang mempengaruhi penuaan, yaitu faktor *intrinsik* dan *ekstrinsik*. Proses penuaan *intrinsik* berkaitan dengan faktor-faktor yang berasal dari dalam tubuh sendiri seperti ras, *genetik*, dan *hormonal*. Sedangkan penuaan akibat faktor *ekstrinsik* merupakan penuaan yang terjadi disebabkan faktor yang berasal dari luar tubuh seperti gaya hidup.<sup>39</sup>

Biasanya mereka menerima fakta kehidupan yang pasti berakhir dengan penuaan dan kematian. Barulah di kehidupan sorga mereka akan awet muda tanpa menua, sehat tanpa sakit, hidup tanpa mati.

عن أبي سعيد وأبي هريرة رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إِذَا دَخَلَ أَهْلُ الْجَنَّةِ الْجَنَّةَ يُنَادِي مُنَادٍ: إِنَّ لَكُمْ أَنْ تَحْيَوْا، فَلَا تَمُوتُوا أَبَدًا، إِنَّ لَكُمْ أَنْ تَصِحُّوا، فَلَا تَسْقُمُوا أَبَدًا، وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ تَشَبَّهُوا أَهْلَ الْجَنَّةِ، فَلَا تَهْزَمُوا أَبَدًا، وَإِنَّ لَكُمْ أَنْ تَنْعَمُوا، فَلَا تَبْأَسُوا أَبَدًا.<sup>40</sup>

*Dari Abi Sa'id dan Abi Hurairah RA, sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda, "Tatkala telah masuk penghuni sorga ke dalam sorga, maka ada yang menyeru dengan kata-kata: "Kalian akan hidup selamanya tidak akan mati, kalian akan selalu sehat tidak akan pernah sakit, kalian tetap akan muda tidak akan tua, dan kalian akan selalu merasakan kenikmatan tidak akan putus." (HR. Muslim dari Abi Sa'id dan Abi Hurairah)*

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa usia penghuni sorga adalah 30-33 tahun.

<sup>38</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 385.

<sup>39</sup>Damayanti, *et al.*, "Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penuaan Kulit" dalam <https://unair.ac.id/pengaruh-gaya-hidup-terhadap-penuaan-kulit/>. Diakses pada 25 Mei 2023.

<sup>40</sup>Muslim bin al-Hajjaj Abi al-Husain al-Qusyairi, *Shahih Muslim*, Riyâdh: Dâr al-Thayyibah, 2006, juz. 4, hal. 2182, no. hadis 2837, bâb dawâmi nâ'imi ahl al-jannah

عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ يَدْخُلُ أَهْلُ الْجَنَّةِ الْجَنَّةَ جُرَدًا مُرْدًا مُكْحَلِينَ أَبْنَاءَ ثَلَاثِينَ أَوْ ثَلَاثٍ وَثَلَاثِينَ سَنَةً<sup>41</sup>

*Dari Mua'dz bin Jabal, Nabi SAW bersabda, "Penduduk surga akan masuk surga dalam keadaan tanpa bulu tubuh, tanpa bulu wajah, bercelak, berusia 30 atau 33 tahun. (HR. Tirmidzi dari Mu'adz bin Jabal)*

Ibnu Qoyyim al-Jauziyah menjelaskan rahasia kenapa penduduk sorga berusia 33 tahun. Ia mengatakan demikian:

إِنَّ فِيهِ مِنَ الْحِكْمَةِ مَا لَا يَحْفَى فَإِنَّهُ أَبْلَغُ وَأَكْمَلُ فِي اسْتِيفَاءِ اللَّذَّاتِ، لِأَنَّهُ أَكْمَلُ سِرِّ الْقُوَّةِ عَظُمَ آلَاتِ اللَّذَّةِ وَبِاجْتِمَاعِ الْأُمُورِ يَكُونُ كَمَالِ اللَّذَّةِ وَقُوَّتِهِ<sup>42</sup>

*"Hikmah diberi usia 33 tahun sangat jelas, karena diusia itu merupakan pucak dan keadaan paling sempurna dalam merasakan kenikmatan. Karena usia itu adalah usia kekuatan yang paling sempurna, segala organ kenikmatan berkembang. Dengan gabungan dua ini, diperoleh kesempurnaan kenikmatan dan kuat dalam menikmatinya."*

Pada hakikatnya, apapun yang dilakukan dan dijalankan manusia dalam hidupnya adalah agar beroleh bahagia. Bahagialah yang menjadi alasan orang banting tulang mengumpulkan kekayaan, bahagia pula yang menjadi alasan orang berkeliling dunia menghabiskan kekayaan. Bahagia sebagaimana disampaikan Azim Jamal dalam *7 Step to Lasting Happiness* akan didapat dengan menghargai secara penuh setiap peristiwa yang terjadi.<sup>43</sup> Tua adalah sebuah peristiwa. Hadapi, jalani, maka betapapun beratnya masalah yang membebani akan selalu bisa diselesaikan. Berdamai dengan masalah. Mengalahkan setiap tantangan.

Kebahagiaan menurut Arvan Pradiansyah adalah menikmati setiap saat dalam perjalanan. Ketika fokus kita menikmati setiap momen, kita akan mencapai kebahagiaan.<sup>44</sup> Untuk menjadi bahagia cukup menerima keberadaan anda apa adanya, bersatu dalam kepasrahan dan dalam kekinian.<sup>45</sup>

<sup>41</sup>Muhammad bin 'Isa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'ârif, t.th. juz. 4, hal. 682. Hadis hasan. Hadis nomor. 2545, bâb mâ jâa fî sinni ahli al-jannah.

<sup>42</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Hadi Al-Arwâh Ila Bilâd Al-Afrâh*, Mekah: Dâr al-âlim al-Fuâd, 1428, juz. 2, hal. 154.

<sup>43</sup>Azim Jamal, *7 Step to Lasting Happiness; Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah*, diterjemahkan oleh Ati Cahyani, Jakarta: Zahira, 2015, hal. 20.

<sup>44</sup>Arvan Pradiansyah, *The 7 Laws of Happiness; Tujuh Rahasia Hidup Bahagia*, Bandung: Kaifa, 2010, hal. 39.

<sup>45</sup>Arvan Pradiansyah, *The 7 Laws of Happiness; Tujuh Rahasia Hidup Bahagia...*, hal. 41.

Ridha dan pasrah terhadap semua ketentuan Allah akan menjadikan kita orang paling bahagia dan paling kaya. Rasulullah SAW bersabda:

وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ<sup>46</sup>

*Terimalah dengan ridha pembagian Allah untukmu, niscaya engkau akan menjadi orang yang paling kaya. (HR. Tirmidzi dari Abû Hurairah)*

Kebahagiaan menurut Âid al-Qarnî dalam bukunya *Lâ Tahzan* adalah keriangannya hati karena kebenaran yang dihayati. Kebahagiaan adalah kelapangan dada karena prinsip yang menjadi pedoman hidup. Kebahagiaan adalah ketenangan hati karena kebaikan di sekelilingnya.<sup>47</sup>

Oleh karena itu mereka yang menerima penuaan dengan ikhlas tidak pernah merasa gundah dan bersedih dikarenakan suatu penyakit, kematian yang semakin dekat, kerugian harta, atau rumah terbakar. Betapapun sesungguhnya Sang Maha Pencipta telah menentukan segala sesuatunya dan takdir telah bicara. Usaha dan upaya dapat sedemikian rupa, tetapi hak untuk menentukan tetap mutlak milik Allah.<sup>48</sup>

## 2. Menerima Penuaan tapi Berusaha Memperlambat

Kelompok kedua adalah orang yang menerima penuaan sebagai sebuah ketentuan Allah bagi kehidupan, tapi mereka terus berjuang agar penuaan bisa diperlambat. Dalam berbagai riset terkait penuaan gaya hidup sehat seperti mengonsumsi makanan yang bergizi, mengonsumsi sayur dan buah, mengonsumsi vitamin, mengonsumsi air mineral yang cukup, menghindari paparan sinar *ultraviolet* (UV), menjaga diri dari paparan polusi, menghindari kebiasaan merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, menggunakan krim *anti aging*, dan memakai tabir surya, serta olahraga.<sup>49</sup> Adalah faktor yang memperlambat penuaan. Sebaliknya, gaya hidup yang buruk tentu akan mempercepat penuaan.

Menurut Dadang Hawari, berbagai upaya yang ditempuh orang mencegah atau paling tidak memperlambat penuaan baik dari segi fisik, mental, sosial, dan spiritual (agama) adalah dengan maksud untuk

---

<sup>46</sup>Muhammad bin 'Îsa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'arif, t.th, juz. 4, hal. 551. No. hadis 2305, kitab al-Zuhd, bab manittaqa al-maharim fahuwa a'budunnas

<sup>47</sup>Âid al-Qarnî, *Lâ Tahzan; Jangan Bersedih*, diterjemahkan oleh Samson Rahman dari judul *Lâ Tahzan*, Jakarta: Qisthi Ppress, 2017, hal.

<sup>48</sup>Âid al-Qarnî, *Lâ Tahzan; Jangan Bersedih...*, hal. 17.

<sup>49</sup>Damayanti, et al. "Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penuaan Kulit" dalam <https://unair.ac.id/engaruh-gaya-hidup-terhadap-penuaan-kulit/>. Diakses pada 25 Mei 2023.

memperlambat proses penuaan sel-sel organ tubuh, sehingga fungsinya dapat bertahan lebih lama yang pada gilirannya usianya pun bertambah panjang.<sup>50</sup>

Diyakini bahwa terjaganya kesehatan kulit, jaringan otot, tulang dan organ dalam tubuh, dapat melambatkan proses penuaan. Ini sejalan dengan beberapa teori yang menyatakan adanya peran dari menurunnya kegiatan fisik, peran sosial dan hubungan atau relasi yang berjalan rutin, terhadap proses penuaan. Teori-teori kejiwaan dan sosial atau teori psikologis, antara lain menyebutkan bahwa aktivitas kerja, belajar, aktivitas fisik (seperti olahraga dan meditasi; termasuk shalat sebagai ritual dalam Islam)<sup>51</sup> dan peran sosial seseorang dapat pula memberikan manfaat berupa jiwa dan raga yang tetap bugar dalam usia yang tidak lagi muda.<sup>52</sup>

### 3. Menolak Penuaan

Kelompok ketiga adalah orang yang menolak penuaan. Mereka tidak menerima hadirnya penuaan pada diri mereka, bahkan mereka juga menolak kematian. Menolak kematian berarti menolak penuaan juga sekaligus. al-Qur'an mengabarkan demikian:

وَلَنْ يَتَمَنَّوْهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيهِمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ .

*Dan sekali-kali mereka tidak akan menginginkan kematian itu selamanya, karena kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat oleh tangan mereka (sendiri). Dan Allah Maha Mengetahui siapa orang-orang yang aniaya. (al-Baqarah/2: 95)*

Ibnu Katsir menyebutkan bahwa orang yang paling rakus terhadap kehidupan atau paling beambisi berumur panjang adalah kaum musyrik yang tidak punya kitab.<sup>53</sup> M. Quraish Shihab menegaskan kalau ayat ini menunjukkan bahwa jangankan berbuat atau mengucapkan sesuatu yang menunjukkan keinginan mereka untuk mati, menghadirkan kematian dalam benak mereka serta membayangkannya pun tidak mereka inginkan.<sup>54</sup> Menurut al-Sya'râwi, mereka tidak ingin mati selamanya bahkan mereka takut mati.<sup>55</sup>

<sup>50</sup>Dadang Hawari, *al-Quran; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa...*, hal. 244.

<sup>51</sup>Ghazal Kamran, "Physical Benefits of (Salâh) Prayer – Strengthen the Faith and Fitness", Dalam *Journal Physiother Rehabil*, vol. 02, tahun 2018, hal. 043 - 053

<sup>52</sup>Siti Nur Kholifah, *Keperawatan Gerontik*, Jakarta: Pusat Pendidikan SDM Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2016, hal. 14—22.

<sup>53</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'ân al-'Azhîm...*, juz. 1, hal. 334.

<sup>54</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 1, hal. 257.

<sup>55</sup>Muhammad Mutawalli al-Sya'râwi, *Tafsir al-Sya'râwi...*, juz. 1, hal. 473.

Kata (لَنْ) *lan* yang dipakai ayat ini digunakan untuk menafikan sesuatu untuk selama-lamanya. Allah yang mengetahui isi hati semua makhluk dan menyelami pikirannya masing-masing, menyampaikan secara pasti bahwa (لَنْ) *lan*, yakni sekali-kali mereka tidak akan menginginkan kematian itu selama lamanya. Memang, semua orang ingin hidup lama, tetapi ada yang bersedia mengorbankan jiwanya untuk meraih sesuatu yang luhur di akhirat kelak.<sup>56</sup>

Sikap mereka yang ingin hidup selama mungkin itu disebabkan kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat oleh tangan mereka sendiri. Maksudnya, apa yang mereka lakukan selama ini tidak menjadikan mereka wajar mendapat ganjaran pahala atau terhindar dari siksa, apalagi Allah Maha Mengetahui orang-orang yang berlaku aniaya. Atau, bahwa tidak akan ada di antara mereka yang menginginkan kematian itu, disebabkan perbuatan-perbuatan buruk yang menjadikan mereka takut mati. Memang, seseorang merasa senang pindah ke kota atau ke rumah lain, jika ia mengetahui bahwa tempat yang akan dituju itu lebih nyaman dari tempatnya sekarang. Demikian juga sebaliknya, siapa yang menduga bahwa tempat yang akan dituju itu buruk atau lebih buruk dari tempatnya sekarang, pastilah ia akan mempertahankan.<sup>57</sup>

Selanjutnya Allah menyebutkan bahwa yang paling berambisi ingin hidup selamanya itu adalah orang-orang yang tidak percaya adanya pencipta dan hari akhirat (*musyrik*).

وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَخْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرَ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُزَحَّزِّجٍ مِنَ الْعَذَابِ أَنْ يُعَمَّرَ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ .

*Dan sungguh kamu akan mendapati mereka, manusia yang paling loba kepada kehidupan (di dunia), bahkan (lebih loba lagi) dari orang-orang musyrik. Masing-masing mereka ingin agar diberi umur seribu tahun, padahal umur panjang itu sekali-kali tidak akan menjauhkannya dari siksa. Allah Maha Mengetahui apa yang mereka kerjakan. (al-Baqarah/2: 96)*

Menurut al-Syaukâni, mereka yang paling berambisi untuk hidup seribu tahun adalah kaum musyrik, termasuk musyrik Arab pada masa Nabi SAW. Ambisi tersebut terjadi karena mereka tidak percaya dengan kehidupan di akhirat. Berbeda dengan orang Yahudi, walaupun mereka juga rakus terhadap dunia, tapi mereka masih mempercayai akhirat sebagai tempat kembali. Bahkan klaim sebahagian mereka sangat berlebihan

<sup>56</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*..., vol. 1, hal. 257.

<sup>57</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*..., vol. 1, hal. 257.

terhadap akhirat "*inna al-dâr al-âkhirah lanâ lâ lighairinâ*/ Akhirat hanya untuk kita bukan untuk selain kita.<sup>58</sup>

Adanya ambisi ingin hidup seribu tahun, oleh karena terikatnya hati kepada dunia, tidak lagi ingat kepada mati. Meskipun lidah tidak mengatakan ingin hidup seribu tahun, tetapi kesan dari sikap dan perbuatan menunjukkan demikian. Karena mengejar kegagahan dunia, persediaan untuk akhirat tidak mereka acuhkan, demikian dijelaskan HAMKA.<sup>59</sup>

Jadi, Ketidakpercayaan pada Allah dan hari kemudian menyebabkan mereka menghabiskan hidup untuk meraih kenikmatan duniawi semata. Mereka tidak mengharap lagi kehidupan akhirat. Surat al-Baqarah/2: 96 di atas melanjutkan pelukisan isi hati dan pikiran mereka, bahwa masing-masing mereka menginginkan sesuatu yang mustahil, sebagaimana dipahami dari kata (لَوْ) *lau*, yang digunakan untuk mengandaikan sesuatu yang mustahil. Masing-masing ingin seandainya diberi umur seribu tahun yakni ingin hidup sepanjang mungkin di dunia. Sayyid Qutub memahami makna angka itu dalam arti mereka enggan bertemu dengan Allah. Mereka tidak merasa bahwa ada hidup selain kehidupan dunia ini.<sup>60</sup>

Menurut penelitian Ananda Ruth Naftali, banyak lansia yang tidak siap untuk mati. Terkait ketidaksiapan lansia menghadapi kematian diantaranya dipengaruhi oleh perbuatan buruk mereka di masa lalu dan keinginan mereka untuk terus hidup bersama anak dan cucunya. Mereka takut, karena dengan kematian mereka tidak dapat lagi kembali ke dunia untuk bertobat dan berkumpul bersama dengan orang-orang yang mereka cintai.<sup>61</sup>

Penolakan terhadap takdir kehidupan, pada akhirnya menyebabkan mereka sangat menderita dan sulit beroleh bahagia. Penyebab utamanya adalah sesuatu yang oleh para pakar disebut “menerima diri sendiri”. Jika penyakit ini menyerang jiwa seseorang, ia tidak bisa menerima keadaan diri dan kehidupannya. Bahkan bisa membuatnya berpikir bunuh diri untuk mengakhiri penderitaannya. Ketika seseorang tidak bisa menerima keadaan dirinya, pada saat yang sama ia tidak dapat menghargai dirinya, kemampuannya, apalagi menghormati dirinya. Ia membenci dirinya sendiri.<sup>62</sup>

---

<sup>58</sup>Muhammad bin 'Ali bin Muhammad al-Syaukânî, *Fath al-Qadîr al-Jâmi' Baina Fanni al-Riwâyat wa al-Dirâyah min 'ilmi al-Tafsîr*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 2007, juz. 1, hal. 77.

<sup>59</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, jilid. 1, hal. 258.

<sup>60</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 1, hal. 258

<sup>61</sup>Ananda Ruth Naftali, *et al.*, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia", dalam *jurnal Buletin Psikologi*, Vol. 25, No. 2, tahun 2007.

<sup>62</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif*, diterjemahkan oleh Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas dari judul *Quwwât al-Fikr*, Jakarta: Zaman, 2010, hal. 163.



Menurut Ibrahim Elfiki dalam bukunya *Terapi Berpikir Positif* orang yang paling menderita adalah yang tidak bisa menerima keadaan diri sendiri. Sikap ini akan melahirkan serangkaian masalah yang tiada berujung. Semua masalah itu ada dalam diri sendiri. Jika itu terjadi, seseorang akan berpikir negatif tentang dirinya. Jika dibiarkan, lambat laun ia akan menderita gangguan kejiwaan dan penyakit fisik. Karena itu Allah berfirman, *Sesungguhnya Allah tidak mengubah kondisi suatu kaum hingga mereka mengubah kondisi yang ada pada diri mereka sendiri* (al-Ra'd: 11).<sup>63</sup>

Sejatinya saat usia lanjut mulai datang, harus muncul sebuah kesadaran bahwa hidup adalah sebuah perjalanan yang akan berakhir pada satu titik pemberhentian. Dalam hal ini, Ibrâhîm AS patut jadi panutan, ia adalah seorang lansia yang sadar diri, ia senantiasa merasa sebagai seorang musafir yang sedang berjalan menuju Allah, artinya Ibrâhîm AS sadar akan mati.<sup>64</sup>

### C. Memperlambat Penuaan

Keinginan untuk hidup lama, kaya, dan sehat merupakan harapan hampir setiap orang dari berbagai bangsa. Tidak seorangpun yang ingin menemui ketuaan dan kematian, tetapi tidak seorangpun jua yang dapat mengelak dari ketuaan dan kematian tersebut.

Rockefeller seorang yang telah kaya sangat, dahulu sebelum kaya dia sangat rindu hendak beroleh bahagia dengan kaya. Uangnya yang bermilliuin sebanyak aliran minyak tanah Socony tidak ada harga lagi baginya, yang lebih dirindunya dan lebih dicintainya serta ia berasa bahagia jika diperolehnya, ialah jika umurnya yang 97 tahun (1937) dicukupkan Allah seratus tahun, menunggu tiga tahun lagi. Tetapi tahun 1937 itu dia mati juga, tak dapat ditebusnya kekurangan yang 3 tahun dengan uang miliaran.<sup>65</sup>

Umur panjang dipengaruhi oleh banyak faktor, karena itulah angka harapan hidup tiap negara berbeda. Usia warga negara maju cendrung lebih panjang daripada negara berkembang. Seperti terlihat pada tabel angka harapan hidup (*Life expectancy*) dari berbagai negara tahun 2021 berikut:

**Tabel III.1 Angka Harapan Hidup Tahun 2021<sup>66</sup>**

No	Nama Negara	Laki-	Perempuan	Angka	Angka
----	-------------	-------	-----------	-------	-------

<sup>63</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif*..., hal. 164.

<sup>64</sup>Ahmad Bahjat, *Ensiklopedi Nabi-Nabi Allah*..., hal. 150.

<sup>65</sup>HAMKA, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2003, hal. 33.

<sup>66</sup>“Life expectancy for men and women”, dalam <https://www.worlddata.info/life-expectancy.php#by-population>. Diakses pada 08 Juni 2023

		Laki	kelahiran kematian	
1	Swiss	81.9	85,9	10,30% 8,20%
2	Jepang	81.5	87,6	6,60% 11,70%
3	Australia	81.3	85.4	12.1 % 6.7 %
4	Singapura	81.1	85.9	8.6 % 5.8 %
5	Italia	80.6	85,1	6,80% 12,00%
6	Korea Selatan	80.6	86,6	5,10% 6,20%
7	Belanda	79.9	81,1	10,20% 9,80%
8	Prancis	79.3	85,5	10,90% 9,70%
9	Inggris	78.7	82.8	10.1 % 9.7 %
10	Jerman	78.5	83.4	9.6 % 12.3 %
11	Qatar	78.3	80.9	9.8 % 1.3 %
12	Arab Saudi	77.2	80,9	10,30% 1,90%
13	Thailand	74.5	83	9,00% 7,90%
14	Amerika Serikat	73.5	79.3	11.0 % 10.4 %
15	Malaysia	72.7	77.4	15.2 % 6.0 %
16	Argentina	72.2	78,6	13,90% 9,00%
17	Brazil	69.6	76	12,90% 8,30%
18	Vietnam	69.1	78,2	15,00% 7,30%
19	Mesir	67.9	72.6	22.6 % 6.3 %
20	Indonesia	65.5	69.7	16.4 % 10.1 %
21	Ghana	61.6	66	27,50% 7,60%
22	Somalia	53.2	57,4	43,60% 11,60%
23	Nigeria	52.3	53.1	37.1 % 13.1 %

Tingginya angka harapan hidup (*life expectancy*) di negara maju seperti Swis 81.9 tahun, Jepang, 81.5, Australia 81.3, Singapura 81.1 tentu dipengaruhi oleh banyak faktor. Jepang misalnya, umur panjang masyarakatnya didapat karena beberapa faktor:<sup>67</sup>

- (1) Kesehatan masyarakat Jepang sangat baik sehingga tingkat kematian sangat rendah. Mereka jarang terkena penyakit jantung iskemik, kanker, payudara, prostat, usus, dan lain-lain
- (2) Obesitas rendah, Orang Jepang tidak banyak mengonsumsi daging, susu dan produk turunannya, kemudian rendahnya asupan garam. Penurunan asupan garam menyebabkan penurunan

---

<sup>67</sup>Shoichiro Tsugane, “Why has Japan become the world’s most long-lived country: insights from a food and nutrition perspective”, dalam *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 75, tahun 2021, hal. 927.

tekanan darah, penurunan asupan garam dan makanan yang sangat asin juga menyebabkan penurunan kanker perut.

- (3) Pola makan khas Jepang (*the typical Japanese diet*) yang alami, ditandai dengan makanan nabati, ikan, sayur. Asupan ikan masyarakat sangat tinggi, ikan mengandung asam lemak tak jenuh ganda n-3 yang sangat baik bagi kesehatan, makanan nabati seperti kedelai, dan minuman manis non-gula seperti teh hijau juga sering dikonsumsi. Asupan daging merah sangat sedikit, khususnya yang mengandung lemak jenuh.

Dalam pandangan syariat sebagaimana dituturkan M. Quraish Shihab, ada petunjuk-petunjuk tersirat, yang mengisyaratkan bahwa manusia mempunyai keterlibatan dalam usianya. "Siapa yang ingin diperluas rezekinya, diperpanjang usianya, maka hendaklah ia bersilaturahmi," demikian sabda Nabi. Ketika Al-Qur'an berbicara tentang panjang dan pendeknya usia, digunakannya bentuk plural (Kami) untuk menunjuk kepada Tuhan, misalnya: *Dan barangsiapa yang Kami panjangkan usianya, Kami kembalikan ia kepada keadaannya semula (lemah atau tidak sempurna akalnya)* (Yâsîn/36: 68). Penggunaan bentuk plural tersebut, menunjukkan adanya keterlibatan selain dari Tuhan (manusia), dalam persoalan usia itu. Dari uraian di atas, terlihat bahwa pemeliharaan kesehatan serta penambahan harapan hidup, merupakan upaya-upaya yang bukan saja dibenarkan oleh agama, tetapi justru dianjurkannya.<sup>68</sup>

Secara ilmiah, percepatan dan pelambatan penuaan dipengaruhi oleh banyak faktor. Emile Escourrou dan kawan-kawan dalam penelitiannya pada tahun 2022 menyimpulkan bahwa penuaan cepat dapat dipicu oleh faktor-faktor tertentu seperti kemiskinan, masalah kesehatan, jatuh, ketergantungan, isolasi, dan menjadi janda. Di sisi sebaliknya, berada dalam suatu hubungan, memiliki keluarga, bergabung dengan jaringan sosial, keterlibatan tenaga kesehatan profesional, diidentifikasi sebagai faktor yang memperlambat perkembangan penuaan.<sup>69</sup>

Banyak orang berbicara tentang awet muda, serta berbagai buku menyajikan pembahasan rahasia awet muda. Tetapi manakah yang lebih penting awet muda atau awet tua? Awet tua berarti awet sampai tua, dan awet pada usia tua. Penelitian menunjukkan sangat sedikit orang yang meninggal pada usia lanjut. Kebanyakan orang tidak sempat mencapai usia

---

<sup>68</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran*, Bandung : Mizan, 2007, hal. 459.

<sup>69</sup>Emile Escourrou, *et al.*, "The shift from old age to very old age: an analysis of the perception of aging among older people", Dalam *Jurnal BMC Primary Care*, Vol. 23. No. 3, hal. 9.

lanjut karena tidak tahan menghadapi tekanan-tekanan hidup baik berupa penyakit maupun lingkungan, dan lain-lain.<sup>70</sup>

Karena adanya keinginan untuk hidup lebih lama, maka sejak ribuan tahun lalu banyak ilmuwan dan tokoh menaruh perhatian serius dengan tema ini. bahkan banyak orang yang berupaya keras menemukan obat guna menghindari penuaan atau melakukan operasi pada bagian tubuh tertentu agar terlihat awet muda. Semua ikhtiar tersebut merupakan sebuah upaya agar tidak nampak menua. Panjang umur memang merupakan keinginan hampir semua manusia. Tapi tentu saja panjang umur yang disertai dengan kesehatan.

Upaya memperlambat penuaan telah berjalan cukup lama. Beberapa contoh praktik melawan proses penuaan dalam sejarah dilakukan oleh kalangan elit dan bangsawan sejak ribuan tahun sebelum Masehi. Ratu Mesir Cleopatra menggunakan susu keledai, sebanyak tujuh ratus ekor keledai untuk diperah susunya. Dengan susu keledai itulah sehari-hari sang Ratu melakukan apa yang dikenal sebagai mandi susu. Sementara itu Ratu Tiongkok dari Dinasti Tang, Wu Zetian, selalu mencuci wajahnya dengan air dingin yang diberi bubuk dari tanaman *Chinese Motherwort* (*leonurus japonicus*). Di Eropa, pada abad pertengahan, Ratu Marry dari Skotlandia melakukan ‘ritual’ mandi dengan anggur putih (*white wine*) untuk mendapatkan manfaat dari bahan antiseptik yang terkandung di dalam minuman tersebut.<sup>71</sup>

Penuaan sendiri merupakan proses alami penurunan fungsi organ tubuh, serta proses akumulasi kerusakan yang melampaui kemampuan sel-sel tubuh dalam memperbaiki dirinya. Singkatnya, proses penuaan terjadi karena proses kerusakan yang lebih cepat dari proses perbaikan jaringan tubuh.<sup>72</sup> Dari pemahaman inilah, kemudian muncul gagasan mengenai berhentinya proses penuaan, yang berujung pada (tendensi) keabadian. Dua teori yang berkembang terkait dengan gagasan ini adalah teori akumulasi mutasi dan teori *pleiotropi antagonis*. Teori akumulasi mutasi, menyebutkan bahwa mutasi yang mengarah pada kerusakan karena proses penuaan, dapat terakumulasi dari generasi ke generasi. Efeknya baru terlihat setelah puncak (akhir) masa reproduktif seseorang. Sementara itu, teori *pleiotropi antagonis* mendalilkan bahwa terdapat kemungkinan adanya gen yang ekspresinya

---

<sup>70</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1991, hal. 110.

<sup>71</sup>Abdul Kader Mohiuddin, “Skin Aging & Modern Age Anti-aging Strategies”, Dalam *Global Journal of Medical Research: B Pharma, Drug Discovery, Toxicology & Medicine*, Volume 19 Issue 2, Version 1.0, Year 2019, hal. 15—16.

<sup>72</sup>Mikhail V. Blagosklonny, “Aging and Immortality: Quasi-Programmed Senescence and Its Pharmacologic Inhibition”, Dalam *Cell Cycle*, 5:18, 2006, hal. 2088. DOI: 10.4161/cc.5.18.3288.

berbahaya dan terakumulasi dalam populasi, bukan karena tidak aktif di masa awal kehidupan. Akumulasi tersebut justru terjadi karena sebenarnya gen tersebut dapat bermanfaat untuk keberlangsungan hidup dan reproduksi makhluk hidup.<sup>73</sup>

Dalam sebuah dokumen riset yang dipublikasikan oleh Yayasan John Templeton pada Oktober 2018, disebutkan bahwa terdapat dua konsepsi utama berkenaan dengan studi keabadian. Kelompok pertama menggunakan konsepsi literal. Dalam kelompok konsepsi ini, diyakini bahwa keabadian secara tekstual, nyata memiliki kemungkinan. Adapun bentuk-bentuk yang dipahami antara lain adalah adanya mekanisme atau metode untuk menunda kematian, atau bahkan menyintasi proses menuju kematian atau *sakaratul maut*. Kelompok konsepsi kedua merupakan kelompok konsepsi simbolis, yang menjadikan simbol-simbol seperti kontribusi, karya, kenangan atau peninggalan apapun sebagai penyintas kehidupan seseorang, itulah yang menjadikan adanya keabadian.<sup>74</sup>

Sebuah studi tentang satu spesies ubur-ubur (*Turritopsis Nutricula*) menyebutkan, bahwa spesies ini secara biologis menjadi abadi (*immortal*), dengan kembali pada masa awal kelahirannya. Di saat mencapai usia dewasa, seekor *Turritopsis Nutricula* akan membalik bagian luar tubuhnya ke dalam dan menyerap bagian bawah tubuhnya dan kembali menjadi polip di dasar laut. Proses ini dikenal sebagai transdiferensiasi. Melalui proses ini, mereka dapat terlahir kembali, setelah kembali menjadi polip.<sup>75</sup> Studi ini kemudian berkembang dalam dunia kedokteran kontemporer. Penggunaan *sel punca*, yang memiliki kemampuan berdiferensiasi dan meregenerasi diri, diharapkan akan menjadi metode baru dalam merawat tubuh dan mengobati penyakit yang timbul sebagai akibat dari proses penuaan.<sup>76</sup>

Mayoritas ilmuwan Muslim bersepakat bahwa perintah menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan dalam Islam, berkaitan erat dengan perintah menjaga kesehatan. Ritual wuduk dan mandi dengan tata cara dan urutan pelaksanaannya, terbukti membawa manfaat medis terhadap kulit tubuh manusia.<sup>77</sup> Begitu pula dengan gerakan shalat, yang bermanfaat

---

<sup>73</sup>Thomas A. Rando, "Stem Cells, Ageing and the Quest of Immortality", Dalam *Nature*, Vol. 441, 29 Juni 2006, hal. 1081.

<sup>74</sup>Michael Cholbi, *Immortality Project Research Review*, Dokumen Laporan Riset, John Templeton Foundation, 2018.

<sup>75</sup>Ahmad Aulia Jusuf, "Aspek Biologi Sel Punca Mesenkimal", Dalam Wildan Mubarak, *et al.*, *Aspek Biologi Pemrosesan dan Aplikasi Klinis Sel Punca Mesenkimal*, Jakarta: CME-CPD Unit Fakultas Kedokteran UI, 2018, hal. 6—11.

<sup>76</sup>Hongbao Ma dan Yan Yang, "Turritopsis Nutricula", Dalam *Nature and Science*, Vol. 8 No. 2, Tahun 2010

<sup>77</sup>AlGhamdi, *et al.*, "Skin Care: Historical and Contemporary Views", Dalam *Saudi Pharmaceutical Journal*, vol. 22, tahun 2014, 71—178.

melancarkan aliran darah, serta menyehatkan tulang dan otot tubuh.<sup>78</sup> Banyak kajian mengenai perintah dan larangan tertentu dalam Islam, yang memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup manusia. Termasuk di dalamnya adalah meningkatnya angka harapan hidup, yang disebabkan oleh terjaganya kesehatan jiwa dan raga manusia.

Islam kemudian memberikan banyak panduan, baik melalui ayat-ayat al-Qur'an maupun hadis yang disampaikan oleh Rasulullah Muhammad SAW agar manusia dapat menjaga kesehatan. Selain persoalan kebersihan dan aktivitas fisik, Islam juga memperhatikan persoalan makanan, baik pola, cara, maupun diet. Persoalan kebersihan, aktivitas fisik dan makanan ini diatur atas dasar pemahaman mengenai tiga unsur kehidupan, yaitu jasmani/tubuh, rohani/jiwa dan akal/pikiran.<sup>79</sup> Adanya pola dan cara makan, serta pilihan menu yang halal, menyehatkan dan bermanfaat, diyakini mempengaruhi daya tahan tubuh terhadap penyakit dan juga membantu sel-sel tubuh untuk tetap melakukan proses regenerasi. Begitu pula dengan aktivitas yang menyehatkan jiwa dan raga seperti shalat, yang memiliki kesamaan gerakan dan manfaat dengan olahraga yoga dan meditasi<sup>80</sup> turut membantu umat Islam untuk menjaga kesehatan secara rutin dan konsisten.

Terkait dengan aktivitas fisik, terdapat cukup banyak penelitian yang berkaitan dengan manfaat gerakan shalat. Beberapa hasil riset terkini menunjukkan adanya kesamaan atau kemiripan beberapa gerakan yoga dan meditasi, dengan gerakan shalat. Termasuk di dalamnya adalah terkait dengan durasi dari masing-masing gerakan dalam satu rakaat shalat. Sebagai rangkaian gerakan yang berulang secara teratur, dalam waktu dan durasi yang cenderung tetap, shalat mampu memperkuat jaringan otot, syaraf dan pembuluh darah. Karenanya aliran darah manusia akan terjaga, sementara sistem syaraf dan ototnya menjadi semakin kuat dan terpelihara.<sup>81</sup>

Selain itu, terjaganya kebersihan kulit termasuk rambut yang tumbuh di atas kulit, organ dalam tubuh dan lingkungan sekitar; juga mampu

---

<sup>78</sup>Ghazal Kamran, "Physical Benefits of (Salâh) Prayer – Strengthen the Faith and Fitness", Dalam *Journal Physiother Rehabil*, vol. 02, tahun 2018, hal. 043 - 053; Nabeela Nazish & Nidhi Kalra, "Muslim Prayer – A New Form of Physical Activity: A Narrative Review", Dalam *International Journal of Health Sciences & Research*, vol. 8, no. 7, tahun 2018.

<sup>79</sup>Nurdeen Deuraseh, "Health and Medicine in the Islamic Tradition Based on the Book of Medicine (Kitab Al-Tibb) of Sahih Al-Bukhari", Dalam *Jurnal JISHIM*, no. 5, tahun 2006, hal. 2—14; Mohammad Shafiur Rahman, "Food and Nutrition: Links and Gaps between Tradition and Evidence Based Science", Dalam *Jurnal Revelation and Science*, Vol. 1, No. 1, tahun 2011, hal. 22—31.

<sup>80</sup>Ghazal Kamran, "Physical Benefits of (Salâh) Prayer – Strengthen the Faith and Fitness", Dalam *Journal Physiother Rehabil*, vol. 02, tahun 2018, hal. 043 - 053

<sup>81</sup>Kamran, "Physical Benefits of (Salâh) Prayer", 2018; Nafizh dan Kalra, "Muslim Prayer", 2018.

memberikan dampak bagi terpeliharanya kesehatan. Kulit dan rambut yang senantiasa bersih, akan menjadi sehat dan terpelihara. Karenanya sel-sel rambut dan kulit yang bersih, akan terlindung dari serangan berbagai jenis bakteri, virus dan penyakit yang disebabkan. Dengan terjaga dari infeksi, maka kesehatan kulit dan rambut akan terjaga, dan karenanya turut membantu menunda proses penuaan.<sup>82</sup> Demikian pula dengan organ dalam tubuh, yang terjaga dari asupan yang tidak sehat, bahkan berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karenanya, Islam memerintahkan untuk menjaga dan merawat tubuh baik melalui pola dan gaya hidup, maupun melalui aktivitas fisik, spiritual dan perawatan medis maupun pengobatan tertentu.

Adapun tujuan utama pengobatan dan perawatan medis dalam Islam, bukanlah untuk memulihkan diri dari satu kondisi sakit. Tujuan utamanya justru untuk menjaga diri.<sup>83</sup> Baik jiwa maupun raga dari serangan penyakit. Baik penyakit yang timbul karena rusaknya sel-sel tubuh, serangan bakteri dan virus, maupun kecelakaan atau insiden, yang melukai bagian tubuh tertentu. Dengan demikian, Islam memerintahkan pengikutnya agar senantiasa menjaga kesehatan jiwa dan raga, melalui berbagai cara dan metode yang diajarkan melalui teks al-Qur'an dan Hadis Rasulullah, Muhammad SAW. Beberapa imam periwayat/perawi Hadits seperti al-Bukhâri dan al-Tirmidzî, bahkan membuat satu bagian/volume (*Kitâb*) tersendiri dalam kompilasi Hadits mereka, yang membahas tentang pengobatan atau hal-hal medis.

Baik Imâm Bukhâri maupun Imâm al-Tirmidzi menyampaikan Hadis yang menyebutkan adanya jaminan dari Allah SWT, bahwa setiap penyakit yang diciptakan-Nya pasti memiliki obat atau penawar (HR. al-Tirmidzî dari Usâmah bin Syarîk).<sup>84</sup> Adapun metode pengobatan dan perawatan medis yang dilakukan oleh Rasulullah Muhammad SAW dan para sahabat terdiri dari bekam, meminum madu dan air nabîz atau rendaman kurma, serta memakan makanan yang menyehatkan antara lain kurma, *al-habbat al-saudâ'* dan susu unta.<sup>85</sup> Dengan melihat metode, pola dan tujuan pengobatan dan perawatan medis dalam Islam juga banyaknya perintah

---

<sup>82</sup>Al-Ghamdi, *et al.*, "Skin Care: Historical and Contemporary Views", 2014; Mohiuddin, "Skin Aging & Modern Age Anti-aging Strategies", 2019.

<sup>83</sup>Nurdeen Deuraseh, "Health and Medicine in the Islamic Tradition Based on the Book of Medicine (*Kitab Al-Tibb*) of Sahih Al-Bukhari", Dalam *Jurnal JISHIM*, no. 5, tahun 2006, hal. 2—14.

<sup>84</sup>HR. al-Bukhari no. hadis 7582 dari Abû Hurairah;

<sup>85</sup>HR. Al-Tirmidzî no. Hadis 2041 dari Abû Hurairah; no. hadis 2042 dari Anas bin mâlik; no. hadis 2051 dari Anas; no. Hadis 2052 dari Ibnu Mas'ûd; no. hadis 2053 dari Abbad bin Manshûr ; HR al-Bukhâri no. hadis 7587, dari Jâbir bin Abdullâh no. Hadis 7588, dari Abû Sa'îd al-Khudri no. hadis 7589 dan 7590, dari Anas no. hadis 7595; 7597; 7598; 7599, dari Ibnu Abbas no. hadis 7603.

untuk menjaga kesehatan organ tubuh, kulit, otot/daging dan tulang, serta jiwa dan akal manusia, dapat dipastikan bahwa berusaha untuk hidup lebih sehat dan lama juga merupakan bagian dari ibadah muamalah umat Islam, terhadap dirinya sendiri dan keluarganya.

Pemeliharaan organ dalam tubuh, kulit, jaringan otot dan tulang belulang sebagaimana pemeliharaan kesehatan mental dan spiritual, memiliki manfaat bagi memanjangkan usia atau setidaknya menambah angka harapan hidup dari masing-masing individu manusia. Ikhtiar ini merupakan juga muamalah terhadap diri sendiri, dan memiliki manfaat bagi anggota keluarga terdekat, bahkan bisa mempengaruhi pula lingkungan sekitar. Terkait perilaku ini, Gobind Vashdev mengutip beberapa hasil riset terkait bunuh diri dan pengaruhnya terhadap mentalitas manusia yang mendengarnya. Dalam sekian banyak penelitian, ditemukan satu pola yang menunjukkan adanya penularan perilaku bunuh diri.<sup>86</sup> Hal serupa juga terjadi dalam perilaku sebaliknya. Adanya semangat hidup yang tinggi dari seseorang, juga dapat menular pada anggota keluarganya dan pada masyarakat di sekitarnya.

Penuaan dan kematian memang tidak dapat dihindari, namun proses menua dan melemahnya organisme manusia masih dapat diperlambat. Beberapa contoh terdekat, mengenai gaya hidup yang membantu memanjangkan usia, adalah Titiek Puspa,<sup>87</sup> B.J. Habibie dan Emil Salim. Ketiga tokoh Indonesia mencapai usia 80 tahun dengan kondisi kesehatan yang masih cukup baik. Titiek Puspa sendiri mengaku bahwa dirinya berhasil melawan sel-sel kanker dalam rahimnya melalui satu program meditasi.<sup>88</sup> Sementara Presiden RI ketiga, B.J. Habibie yang wafat dalam usia 83 tahun mengungkapkan kegemarannya berolahraga, memilih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan dibanding daging, menghindari konsumsi rokok, menjaga jam biologis (jam tidur/istirahat) dan memelihara hubungan dengan lingkungan sekitar (orang lain) sebagai kebiasaan yang membantunya menua tanpa masalah kesehatan berarti.<sup>89</sup>

Konsumsi daging memang tidak diharamkan secara mutlak dalam Islam. Sama halnya dengan konsumsi minuman keruh, seperti teh, kopi, dan

---

<sup>86</sup>Gobind Vashdev, *Happiness Inside*, Jakarta: Hikmah, 2009, hal. 50 - 57.

<sup>87</sup>Rintan Puspita Sari, "Sebut Dirinya Gudang Penyakit, Begini Kabar Eyang Titiek Puspa", dalam <https://www.kompas.com/hype/read/2020/04/21/065414266/sebut-dirinya-gudang-penyakit-begini-kabar-eyang-titiek-puspa?page=all>. Diakses pada 11 Agustus 2020.

<sup>88</sup>Rintan Puspita Sari, "Sembuh dari Kanker dan Idap Penyakit Jantung, Titiek Puspa: Saya Gudang Penyakit", dalam <https://www.kompas.com/hype/read/2020/04/20/153150366/sembuh-dari-kanker-dan-idap-penyakit-jantung-titiek-puspa-saya-gudang?page=all#page2>. Diakses pada 11 Agustus 2020.

<sup>89</sup>Michelle Natasya, "Tips Menua dengan Pikiran dan Tubuh Sehat Seperti Eyang Habibie", dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4703344/tips-menua-dengan-pikiran-dan-tubuh-sehat-seperti-eyang-habibie>. Diakses pada 11 Agustus 2020.



lain-lain. yang mengandung zat tertentu. Namun Rasulullah Muhammad SAW telah memberikan contoh yang mengingatkan manusia untuk lebih banyak mengonsumsi buah dan sayuran, lebih banyak dari konsumsi daging. Salah seorang dokter umum asal Indonesia yang banyak mengkampanyekan pola makan dan diet Nabawi ini, adalah Zaidul Akbar<sup>90</sup>. Dia memperkenalkan program diet dengan nama Diet Abasa, yang lebih mengutamakan konsumsi sayur-sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan. Program diet yang diperkenalkannya, didasarkan pada Surat Abasa dalam al-Quran (Abasa/ 80: 24 – 32). Dari pemahamannya ini, ditambah dengan berbagai bacaan lain yang menjadi referensi tambahan, dia menawarkan satu pola makan dan hidup sehat yang sudah diajarkan oleh Rasulullah Muhammad SAW.<sup>91</sup>

Selain konsumsi buah, sayur dan kacang-kacangan, serta membatasi konsumsi daging, konsumsi air putih (air tawar – *fresh water*) juga menjadi bagian dari pola hidup sehat. Baik B.J. Habibie maupun Titiek Puspa memilih untuk memperbanyak konsumsi air putih, di samping sayur-sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan.<sup>92</sup> Kegiatan fisik seperti olahraga dan meditasi juga membantu memberikan dampak pada kesehatan organ tubuh dan jiwa manusia. Dalam Islam, perintah shalat lima waktu beserta banyaknya shalat sunnah yang dianjurkan, memiliki nilai, manfaat dan karakter yang sama atau setidaknya serupa dengan meditasi atau yoga.

Silaturahmi atau menjalin hubungan akrab dengan orang lain juga menjadi salah satu hal penting untuk memperpanjang usia. Secara tidak langsung silaturahmi memberikan asupan makanan bagi hati. Ini memberikan dampak positif, yang mampu menyehatkan jiwa, hingga organ tubuh manusia itu menerima sinyal positif. Sinyal positif itu memberikan dampak pada proses regenerasi sel-sel tubuh, yang kemudian menjadikannya lebih sehat dari sebelumnya. Wahbah al-Zuhaili mengatakan bahwa diantara

---

<sup>90</sup>Umi Nur Fadhilah, “Dr Zaidul Akbar: Jangan Berlebihan Konsumsi Daging”, dalam <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/19/08/01/pyjwcv458-dr-zaidul-akbar-jangan-berlebihan-konsumsi-daging>. Diakses pada 11 Agustus 2020.

<sup>91</sup>Ella Devianti, “Mau Diet ala Rasul? 5 Hal Ini Harus Kamu Perhatikan, dalam <https://www.idntimes.com/food/dining-guide/ella-devianti/tips-diet-ala-rasulullah-exp-c1c2/5>. Diakses pada 11 Agustus 2020.; Rosmha Widiyanti, “Kisah dr Zaidul Akbar, Jadi Pendakwah Karena Gelisah Kehalalan Obat”, dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4734112/kisah-dr-zaidul-akbar-jadi-pendakwah-karena-gelisah-kehalalan-obat>. Diakses pada 11 Agustus 2020.

<sup>92</sup>Hadi Santoso, “Ingin Awet Muda? Ikutin 4 Tips dari Titiek Puspa Ini Yuk”, dalam <https://www.idntimes.com/health/fitness/hadi-santoso/ingin-awet-muda-ikutin-4-tips-dari-titiek-puspa-ini-yuk-c1c2/4>. Diakses pada 11 Agustus 2020.

amalan yang menjadi sebab dipanjangkannya umur adalah silaturahmi, dan amalan yang bisa memperpendek umur adalah banyak bermaksiat.<sup>93</sup>

Peran aktif dalam kehidupan juga tak kalah penting. Jika melihat beberapa tokoh dunia yang hidup hingga usia melampaui 80 tahun, bahkan melewati usia 95 tahun, maka terlihat jelas bahwa peran aktif mereka juga turut memberi dampak pada kesehatan mental, kondisi kejiwaan dan kesehatan jasmani mereka. Dengan masih aktifnya mereka diusia yang hampir memasuki satu abad, mereka juga tentunya menjadi banyak bergerak, banyak membaca, berkomunikasi dengan banyak orang, berdiskusi dan lain-lain. Kegiatan yang memberi dampak pada ‘rasa berguna’ dalam diri mereka. Dampak ini kemudian memberikan ketenangan batin, yang oleh karenanya memberikan dampak pula pada sel-sel tubuh, untuk melakukan regenerasi secara terus menerus.<sup>94</sup>

Dalam ilmu kedokteran modern, terdapat beberapa metode untuk menunda proses penuaan, yang juga berdampak pada kualitas hidup dan angka harapan hidup masing-masing individu manusia. Metode paling awal adalah *behavioral modification* (modifikasi behavioral). Modifikasi behavioral atau modifikasi perilaku ini bermakna perubahan pola dan gaya hidup; dengan tujuan melawan atau menunda proses penuaan. Upaya modifikasi perilaku antara lain dilakukan melalui penerapan pola makan rendah kalori, menjalani program diet sirtuin dan berolahraga secara rutin. Sirtuin adalah protein yang berfungsi menghambat dan mencegah proses kerusakan sel-sel tubuh, sekaligus menjadi antioxidan, dengan efek pada melambannya proses penuaan.<sup>95</sup> Ketiga model modifikasi perilaku ini; yang dijalankan secara rutin, bersamaan dan berkelanjutan; memiliki kesesuaian dengan perintah, larangan dan anjuran dalam ajaran Islam.<sup>96</sup>

Metode lain yang dapat dilakukan dalam upaya menunda proses penuaan dan menambah angka harapan hidup adalah metode perawatan medis dan/atau pengobatan. Baik pengobatan maupun perawatan medis yang

---

<sup>93</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syar'iah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009, j. 11, hal. 573.

<sup>94</sup>Muhammad Reza Sulaiman, “Resep Mahathir Mohamad Tetap Bugar dan Awet Muda di Usia 92 Tahun”, dalam [https:// health. detik. com/berita-detikhealth/d-4015718/resep-mahathir-mohamad-tetap-bugar-dan-awet -muda-di-usia-92- tahun](https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4015718/resep-mahathir-mohamad-tetap-bugar-dan-awet-muda-di-usia-92-tahun). Diakses pada 11 Agustus 2020; Benedikta Desideria, “Tiru Cara PM Mahathir Mohamad Tetap Bugar dan Tak Pikun di Usia 92 Tahun”, dalam <https://www.liputan6.com/health/read/3561784/tiru-cara-pm-mahathir-mohamad-tetap-bugar-dan-tak-pikun-di-usia-92>. Diakses pada 11 Agustus 2020.

<sup>95</sup>Ratchanee Piwpong, et.al., “Systematic Review on Anti-Aging Healthcare”, dalam *Naresuan University Journal: Science and Technology*, Vol. 26, No. 3, 2018, hal. 98—112.

<sup>96</sup>Nurdeen Deuraseh, “Health and Medicine in the Islamic Tradition Based on the Book of Medicine (Kitab Al-Tibb) of Sahih Al-Bukhari”, Dalam *Jurnal JISHIM*, no. 5, tahun 2006, hal. 2—14.

dimaksud dalam ilmu kedokteran modern, adalah penggunaan obat-obatan dan tindakan medis lainnya, demi membangkitkan atau meningkatkan kualitas kesehatan fisik pasien. Upaya-upaya seperti pemberian obat-obatan, suplemen dan vitamin, serta penggantian hormon dalam tubuh melalui asistensi tim medis; merupakan sebagian dari praktik metode pengobatan dan perawatan medis, demi menunda proses penuaan. Tindakan medis lainnya; dalam rangka melawan penuaan adalah penggunaan berbagai bahan sintesis untuk meremajakan kulit wajah, tangan, leher, dan anggota tubuh lainnya. Termasuk tindakan untuk mengencangkan bagian-bagian tubuh tertentu yang vital bagi penampilan fisik manusia; baik itu bagi penampilan fisik perempuan, maupun laki-laki.<sup>97</sup>

Transplantasi sel punca (*stem cell*) juga merupakan bagian dari upaya menunda dan menghambat proses penuaan, dengan intervensi manusia. Tindakan transplantasi sel punca juga merupakan satu dari sekian banyak tindakan medis, berupa intervensi medis terhadap regenerasi sel-sel tubuh, yang berakibat pada melambannya proses penuaan. Karakteristik sel punca yang mampu bermigrasi ke dalam lokasi inflamasi dan berdiferensiasi menjadi sel-sel yang berasal dari lini mesenkimal, endodermal dan ektodermal. Dari proses migrasi dan diferensiasi sel punca inilah, sel-sel tubuh yang sebelumnya mengalami kerusakan dapat diremajakan dan digantikan; sehingga fungsi organ tubuh dapat kembali seperti sedia kala.<sup>98</sup>

Dari beberapa rujukan yang ditulis berdasarkan ilmu kedokteran modern, akan terlihat adanya intervensi teknologi kedokteran, pengobatan/farmasi dan penggunaan bahan-bahan baru (baik sintesis maupun alami), untuk ditransplantasikan atau disuntikkan ke dalam bagian tubuh pasien. Adanya bahan sintesis dan unsur di luar tubuh individu; yang berasal dari individu lain (bahkan bisa saja dari spesies lain) itu, kemudian menimbulkan banyak pertanyaan. Pertanyaan yang paling banyak didiskusikan antara lain adalah terkait dengan etika, kehalalan<sup>99</sup> dan tujuan utama pengobatan dan perawatan medis<sup>100</sup> yang sudah lama dipegang teguh

---

<sup>97</sup>Mikhail V. Blagosklonny, "Aging and Immortality", 2006; Piwpong, *et. al.*, "Systematic Review on Anti-Aging Healthcare", 2018; Mohiuddin, "Skin Aging & Modern Age Anti-aging Strategies", 2019.

<sup>98</sup>Gita Pratama, "Potensi Sel Punca Mesenkimal dalam Aplikasi Klinis", Dalam Wildan Mubarak, Ria Anggraeni & Eva Luviah, *Aspek Biologi, Pemrosesan dan Aplikasi Klinis Sel Punca Mesenkimal*, Jakarta: CME-CPD Unit Fakultas Kedokteran UI, 2018, hal. 12—19.

<sup>99</sup>A. Asmak, *et al.*, "Is Our Medicine Lawful (Halal)?", Dalam *Middle East Journal of Scientific Research*, Vol. 23, No. 3, 2015, hal. 367—373.

<sup>100</sup>Nurdeen Deuraseh, "Health and Medicine in the Islamic Tradition Based on the Book of Medicine (Kitab Al-Tibb) of Sahih Al-Bukhari", Dalam *Jurnal JISHIM*, no. 5, tahun 2006, hal. 2—14.

oleh sebagian ulama. Tujuan pengobatan dan perawatan medis yang dimaksud adalah tujuan pengobatan dan perawatan medis menurut Islam; yaitu memelihara dan mempertahankan kesehatan. Sementara pengobatan dan perawatan medis modern, lebih banyak bertujuan untuk menyembuhkan pasien yang sudah atau sedang sakit terlebih dahulu.

Adapun perdebatan yang berkaitan dengan etika dan kehalalan, juga telah banyak dibahas oleh kalangan ulama dan pakar dalam ilmu kedokteran. Persoalan etika dan kehalalan ini juga menjadi pusat perhatian dunia kedokteran dan para cendekiawan Muslim di berbagai pelosok dunia. Dalam kaitannya dengan kajian dan riset untuk menunda proses penuaan dan memanjangkan usia seseorang, para sarjana melihatnya dalam konteks, perspektif dan kasus yang berbeda-beda. Kajian yang membahas pengobatan dan perawatan medis yang Islami menunjukkan adanya perbedaan yang mendasar, antara pengobatan Nabawi dengan ilmu kedokteran modern hari ini.

Penggunaan madu, bekam dan kauterisasi adalah sebagian dari metode pengobatan Nabawi yang hingga kini masih banyak dipraktikkan. Praktik pengobatan Nabawi ini jelas berbeda dengan praktik kedokteran modern, yang banyak menggunakan bahan sintesis, obat-obatan berbahan kimia dan bahkan zat-zat yang bersifat adiktif dan psikotropis. Perbedaan lainnya terlihat pada tujuan pengobatan dan perawatan, dimana Islam menjadikan upaya mencegah penyakit sebagai tujuan utama pengobatan dan perawatan medis Nabawi. Jelas sekali berbeda dengan tujuan pengobatan dan perawatan medis menurut ilmu kedokteran modern.

Dalam kaitannya pengobatan dan perawatan medis sebagai ikhtiar mempertahankan hidup, empat madzhab fiqh dari kalangan Ahlul Sunnah memiliki beberapa perbedaan pandangan. Para sarjana dari madzhab Hanafi berpendapat bahwa tidak terdapat dosa apabila seseorang yang mengalami sakit, kemudian tidak berobat. Pun ketika dengan tidak berobat lalu berakibat pada kematiannya sendiri. Pendapat ini didasarkan pada fakta bahwa hasil dari pengobatan dan tindakan medis apapun, tetap tidak memiliki sifat pasti. Sementara itu al-Simawi, salah satu sarjana dari madzhab Hanafi memberikan pandangan yang sedikit berbeda. Dia menyampaikan adanya pengecualian; dalam arti berubahnya hukum boleh (mubah; halal) menjadi wajib, jika dampak pengobatan dan perawatan medis itu memberikan kepastian bagi hilangnya sakit. Kepastian bagi hilangnya sakit yang dimaksudkan ialah diibaratkan sebagaimana pasti hilangnya lapar dan haus dengan tindakan makan dan minum. Seseorang yang makan dan minum karena lapar dan haus, pasti akan hilang lapar dan hausnya itu. Maka ketika pengobatan maupun tindakan dan perawatan medis memberikan kepastian yang sama derajatnya dengan makan dan minum (mungkin juga dengan

bernafas), maka disini dapat dinaikkan dari sesuatu yang tidak bersifat wajib, menjadi sesuatu yang bersifat wajib.<sup>101</sup>

Berbeda dengan pandangan para ulama yang menganut madzhab Hanafi, para penganut madzhab Syafii berpandangan bahwa mengobati penyakit, mengambil tindakan maupun menjalani perawatan medis merupakan sesuatu yang dianjurkan. Dalam hal ini, para sarjana dari madzhab Syafii menghukumi pengobatan dan tindakan maupun perawatan medis bersifat sunnah, dan dalam situasi dan kondisi tertentu; dapat berubah menjadi wajib. Sementara itu para ulama dari madzhab Maliki memandang bahwa pengobatan ataupun tindakan medis dapat menjadi wajib bila dengan tidak dilakukannya tindakan, maka akan berakibat fatal.<sup>102</sup>

Berbeda dengan ketiga madzhab lainnya, para ulama dari madzhab Hanâbilah (Hanbali) menyatakan bahwa pengobatan dan beragam tindakan medis lainnya adalah satu keringanan dalam beragama. Para cendekiawan dari madzhab ini lebih mengutamakan kesabaran dalam menghadapi penyakit, lebih dari upaya memperoleh kesembuhan. Dapat disimpulkan bahwa tiga dari empat madzhab fiqh berpandangan bahwa perawatan dan tindakan medis; serta pengobatan bukanlah satu kewajiban. Namun demikian, menyelamatkan nyawa seseorang yang harus memperoleh tindakan medis tertentu dengan segera, merupakan satu kewajiban. Dalam hal ini, dua syarat harus tercapai sebelum dilaksanakannya tindakan medis tertentu. Sebuah tindakan medis menjadi wajib jika: (1) berdampak langsung pada kematian pasien, ketika tidak dilakukan tindakan; dan (2) tindakan tersebut sudah terbukti secara ilmiah dan akademis, menjadi satu-satunya atau yang terbaik dilakukan dalam kasus yang sedang dihadapi.<sup>103</sup>

Menurut Asmak, dkk., terdapat tujuh persyaratan yang harus dipenuhi agar sebuah obat atau bahan dan alat dalam tindakan medis menjadi halal.<sup>104</sup> Tujuh syarat tersebut ialah:

- 1) Berasal dari sumber dan bahan baku yang seluruhnya halal;
- 2) Diproses dengan cara yang halal dan baik;
- 3) Penggunaannya tidak akan menimbulkan efek samping yang membahayakan;

---

<sup>101</sup>Padela & Qureshi, *Islamic Perspectives on Clinical Intervention near the End of Life...*, 2016.

<sup>102</sup>Aasim I Padela & Omar Qureshi, "Islamic Perspectives on Clinical Intervention near the End-of-Life: We Can but Must We?", Dalam *Med Health Care and Philos*, 2016, DOI 10.007/s11019-016-9729-y.

<sup>103</sup> Aasim I Padela & Omar Qureshi, "Islamic Perspectives on Clinical Intervention near the End-of-Life: We Can but Must We?", Dalam *Med Health Care and Philos*, 2016, DOI 10.007/s11019-016-9729-y.

<sup>104</sup>A. Asmak, *et al.*, "Is Our Medicine Lawful (Halal)?", Dalam *Middle East Journal of Scientific Research*, Vol. 23, No. 3, 2015, hal. 367—373

- 4) Sesuai dengan konsep *halalan thayiban*, dalam pengertian halal, sehat (*healthy*) & menyehatkan dan higienis;
- 5) Telah memperoleh sertifikasi halal dari tim ahli kedokteran Islam yang legal dan dipercaya;
- 6) Tidak mengandung bahan yang tidak memiliki kegunaan yang pasti terhadap proses tindakan medis; dan
- 7) Tidak memanfaatkan bantuan sihir, jin dan kekuatan supranatural apapun.

Di antara metode pengobatan dan perawatan medis; dengan tujuan melawan atau menunda proses penuaan, serta memanjangkan usia pasien; transplantasi sel punca (*stem cell*) dan berbagai macam tindakan pembedahan (operasi – *surgery*) lainnya telah umum digunakan. Lantas bagaimanakah Islam memandang transplantasi organ tubuh dan sel punca yang dipergunakan untuk alasan-alasan medis? Bagaimana pula dengan penggunaan gelatin dan tindakan transplantasi; baik organ maupun sel punca? Beberapa pandangan mengenai persoalan-persoalan ini sudah banyak dibahas oleh kalangan ulama kontemporer abad ini.

Konsepsi *dharûrât* (*necessity/emergency*) kemudian menjadi konsepsi yang digunakan sebagai landasan dalam menentukan halal-haram suatu tindakan medis. Penggunaan gelatin dalam produksi obat-obatan dan kosmetik, dipersoalkan karena banyak digunakannya gelatin yang berasal dari babi dan bangkai. Disini, semua hewan yang dipotong/disembelih dengan tata cara penyembelihan yang tidak halal (tidak sesuai dengan syariat Islam), juga dimasukkan dalam golongan bangkai. Perdebatan yang muncul adalah berkaitan dengan kehalalan gelatin yang digunakan pada produk obat-obatan, kosmetik dan dalam tindakan medis lainnya (seperti dalam injeksi). Dalam persoalan penggunaan gelatin, alkohol dan zat-zat yang bersifat memabukkan, adiktif dan psikotropis; cukup banyak ulama yang memfatwakan agar pasien lebih mengutamakan pengobatan yang halal. Dalam hal ini, penggunaan unsur bahan obat-obatan yang haram dikonsumsi (seperti daging, tulang, dan bagian lain tubuh babi, alkohol, dapat diperbolehkan bila memang terdapat kedaruratan yang memaksa<sup>105</sup>.

Tidak hanya mengenai gelatin yang terbuat dari bahan/sumber (*resource*) babi, bangkai, dll. yang diharamkan, alkohol dan berbagai zat adiktif dan psikotropis, yang banyak mengundang perdebatan. Tindakan medis yang lain; yang umumnya melibatkan prosedur injeksi hingga operasi (pembedahan – *surgery*), adalah transplantasi organ tubuh (termasuk donor organ tubuh) dan sel punca (*stem cell*), hingga penggunaan sel punca dari

---

<sup>105</sup>Mustafa Afifi Ab Halim, *et al.*, “Halal Pharmaceuticals: Legal, Shari’ah Issues and Fatwa of Drug, Gelatine and Alcohol”, Dalam *International Journal of Asian Social Science*, Vol. 4, No. 12, 2014, hal. 1176—1190.

hewan atau makhluk hidup lain selain manusia. Persoalan ini dibahas dalam berbagai kesempatan, oleh para ahli kedokteran dan hukum syariah yang peduli dengan isu ini.

Terdapat empat jenis sel punca, menurut sumbernya, yaitu: (1) sel punca embrio; (2) sel punca dewasa; (3) sel punca fetus; dan (4) sel punca pluripoten yang diinduksi<sup>106</sup>. Mayoritas riset kontemporer; sebagaimana umumnya praktik kedokteran hari ini; membahas dan menggunakan sel punca embrio, daripada sel punca dewasa. Sel punca embrio didapatkan dari embrio manusia yang disimpan dan dirawat dengan prosedur *in vitro fertilization* (IVF). Embrio manusia yang digunakan, biasanya adalah sisa-sisa embrio yang tidak terpakai dalam proses inseminasi buatan. Menurut Hossam E. Fadel, pasangan yang telah selesai menjalani prosedur tindakan inseminasi buatan diminta menyumbangkan sisa embrio tersebut, untuk kepentingan medis.<sup>107</sup> Dari fakta inilah, perdebatan mengenai sel punca bermula.

Pertanyaan besar mengenai sel punca embrio adalah mengenai etis/tidaknya pemanfaatan embrio manusia ini. Dalam hal ini, terdapat tiga pendapat berbeda mengenai kedudukan embrio manusia. Kelompok pertama, adalah kelompok yang menganggap bahwa embrio manusia yang baru berbentuk *zygote* memiliki status moral yang sama sebagaimana bayi dalam kandungan. Sementara kelompok kedua memiliki pandangan bahwa status moral atau ‘kehormatan’ (*dignity*) dari embrio manusia, belum cukup berarti pada masa awal pembentukannya. Status moral ini akan meningkat seiring pertumbuhan embrio, janin dan kemudian menjadi manusia yang sempurna (terlahir ke dunia). Pandangan yang terakhir adalah pandangan yang cukup ekstrim, dimana menurut kelompok ini, embrio manusia tidak memiliki status moral; dalam artian embrio manusia sejatinya setara dengan bagian (potongan) tubuh manusia lainnya.

Dalam perdebatan ini, para ulama berpegang pada ayat-ayat al Qur'an mengenai penciptaan manusia (al-Mukminun/23:12—14; al-sajadah/32: 7-9) dan beberapa Hadits yang terkait. Berdasarkan ayat al-Qur'an dan kumpulan hadis yang dipelajari secara seksama, ditemukan bahwa embrio manusia menjalani tiga tahap awal sebelum menjadi bayi, dalam artian ditiupkannya ruh ke dalam jasad yang baru terbentuk. Dalam hal ini, tahapan yang bermula dari terbentuknya *nutfah* (*zygote – drop phase*), kemudian

---

<sup>106</sup>Ahmad Aulia Jusuf, “Aspek Biologi Sel Punca Mesenkimal”, Dalam Wildan Mubarak, *et al.*, *Aspek Biologi Pemrosesan dan Aplikasi Klinis Sel Punca Mesenkimal*, Jakarta: CME-CPD Unit Fakultas Kedokteran UI, 2018, hal. 6—11.

<sup>107</sup>Hossam E. Fadel, “Prospects and Ethics of Stem Cell Research: An Islamic Perspective”, Dalam *JIMA Journal*, Vol. 39, 2007, hal. 73—83; Mansooreh Saniei dan Hossein Baharvand, “Human Embryonic Stem Cell Science in Muslim Context: Ethics of Human Dignity and “Ethics of Healing, dalam *AME-Journal*, Vol. 4, No.1, 2018, hal. 7.

menjadi *alaqah* (segumpal darah), dan menjadi *mudghah* (embrio yang sudah terfertilisasi secara alami); merupakan tiga tahap awal yang dimaksud. Prosedur IVF yang dilakukan dalam rangka inseminasi buatan, menghasilkan residu dari embrio yang masih tersimpan rapi. Mayoritas ulama menekankan pada tiga tahap awal dan fakta-fakta mengenai residu embrio tersebut<sup>108</sup>.

Kesimpulan yang diambil oleh mayoritas ulama adalah bahwa: (1) potensi kegunaan sel punca dalam tindakan medis; (2) sel telur (atau embrio) yang terfertilisasi jelas tidak akan sanggup bertahan tanpa implantasi, dan dengan demikian tidak mungkin tumbuh menjadi calon bayi manusia; (3) keharaman untuk mendonasikan sel dan embrio tersebut kepada pasangan lain, sementara orang-tua yang menjalani inseminasi buatan; juga tidak dapat menggunakannya kembali, yang karenanya embrio tersebut harus dihancurkan; dan (4) kesengajaan mereproduksi embrio manusia hanya untuk tujuan riset sel punca tersebut, jelas merupakan perbuatan yang diharamkan. Kesimpulan ini diambil atas dasar kemaslahatan bersama, dimana Islam lebih mementingkan keselamatan nyawa dan keberlangsungan peradaban manusia, sebagai prinsip dasar pelaksanaan syariat Islam<sup>109</sup>.

Namun demikian, riset-riset yang terkait dengan sel punca, juga terus dikembangkan oleh para ahli dalam bidang kedokteran. Riset mengenai penggunaan sel punca dewasa antara lain dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FK UI) dan RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM). Tim peneliti FK UI dan RSCM melihat adanya potensi dari sel punca dewasa untuk digunakan dalam tindakan medis. Sel punca dewasa terdiri dari sel punca hemapoetik; yang membentuk darah, dan sel punca mesenkimal; yang membentuk jaringan tulang, otot ligament, tendon dan lemak. Sel punca mesenkimal ini bersifat pluripotensial, sehingga dapat membentuk jaringan mesodermal, ektodermal dan endodermal.<sup>110</sup>

Diharapkan, sel punca akan membangun kembali jaringan tubuh pasien yang rusak; baik karena penyakit, maupun karena adanya insiden yang menimbulkan luka. Tindakan medis lainnya yang dapat dilakukan; dalam rangka upaya mempertahankan kehidupan (memanjangkan usia pasien), adalah transplantasi organ tubuh. Cangkok jantung, ginjal, dll. yang bertujuan mencari kesembuhan dan membantu mengembalikan kesehatan fisik pasien; bukan dilakukan tanpa adanya pertanyaan-pertanyaan (perdebatan-perdebatan) tentang hukum ataupun etika agama. Mengenai hal

---

<sup>108</sup>Hossam E. Fadel, "Prospects and Ethics of Stem Cell Research: An Islamic Perspective", Dalam *JIMA Journal*, Vol. 39, 2007, hal. 73—83.

<sup>109</sup>Hossam E. Fadel, "Prospects and Ethics of Stem Cell Research: An Islamic Perspective", dalam *JIMA Journal*, vol. 39, 2007, hal. 73—83.

<sup>110</sup>Ahmad Aulia Jusuf, "Aspek Biologi Sel Punca Mesenkimal", Dalam Wildan Mubarak, *et al.*, *Aspek Biologi Pemrosesan dan Aplikasi Klinis Sel Punca Mesenkimal*, Jakarta: CME-CPD Unit Fakultas Kedokteran UI, 2018, hal. 6—11.



ini, mayoritas ulama bersepakat akan kehalalan donor organ tubuh, dalam kaitannya dengan hukum kedaruratan. Namun demikian, mayoritas ulama tersebut menekankan sekali persoalan kedaruratan dalam perkara ini. Mufti Mohammed Zubir Butt, dari Bradford, Inggris Raya, misalnya;<sup>111</sup> menyatakan bahwa hukum asal transplantasi organ tubuh adalah haram. Dengan demikian, darurat yang menjadi pertimbangan hendaknya memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- 1) Urgensi medis yang sangat memaksa;
- 2) Besarnya kemungkinan keberhasilan dari tindakan tersebut (kecilnya efek samping, kemungkinan kegagalan, dsb.);
- 3) Sang pemilik organ sudah mengikhlaskan bagian tertentu organ tubuhnya untuk didonasikan, sehingga dapat ditransplantasikan pada tubuh pasien yang lebih membutuhkan; dan
- 4) Prosedur operasi transplantasi organ tubuh tersebut dijalankan sesuai dengan prinsip-prinsip medis dan etika kedokteran yang berlaku.

Butt juga memberikan fatwanya terkait dengan transplantasi sel punca (*stem cell*). Menurutnya terdapat lima sumber sel punca yang dihalalkan penggunaannya dalam tindakan medis. Kelima sumber tersebut pun harus didapatkan dengan cara yang legal menurut syariat Islam. Sumber-sumber sel punca yang difatwakan halal menurut Butt, adalah:<sup>112</sup>

- 1) Sel punca yang didapat dari orang dewasa;
- 2) Sel punca yang didapat dari jaringan janin, setelah adanya izin dari orang-tuanya
- 3) Sel punca yang didapat dari pembuluh darah manusia;
- 4) Sel punca yang didapat dari hasil aborsi, yang dibolehkan secara syar'i
- 5) Sel punca yang didapat dari residu prosedur IVF, pada proses inseminasi buatan.

Dari berbagai sumber yang tersedia, tidak terdapat satupun sumber rujukan yang menunjukkan bahwa Islam membolehkan transplantasi organ tubuh dan sel punca serta penggunaan zat-zat yang diharamkan oleh syariah, tanpa adanya urgensi atau kedaruratan yang memaksa. Artinya, penggunaan zat-zat dan bahan-bahan seperti gelatin yang berasal dari hewan yang diharamkan dan najis (babi, anjing, bangkai, dsb.), zat adiktif dan psikotropis, sel punca embrio dan organ tubuh (seperti jantung, ginjal, dan

---

<sup>111</sup>Mohammed Zubir Butt, *Organ Donation and Transplantation in Islam: An Opinion*, Bradford: Institute of Islamic Jurisprudence, t.th., hal. 31.

<sup>112</sup>Mohammed Zubir But, *Organ Donation and Transplantation in Islam...*, t.th. hal. 20.

sebagainya.) hanya boleh digunakan ketika, nyawa manusia yang membutuhkannya dapat terancam tanpa tindakan medis tertentu. Namun jika tindakan tersebut hanya bertujuan untuk menjadikan pasien terlihat lebih muda, atau mengubah bentuk tubuh/wajah yang dianggap buruk; maka hukum syariah Islam jelas menyatakan keharamannya. Adapun untuk mewujudkan keinginan menunda proses penuaan dan memanjangkan usia, Islam telah banyak memberikan panduan dan arahan yang halal dan baik, tanpa sedikit pun efek samping yang membahayakan individu tersebut.

## BAB IV

### PENDIDIKAN LANSIA PADA MASA RASULULLAH

Nabi Muhammad SAW diutus sebagai rasul bagi semua manusia dan semua usia. Syariat Islam yang dibawa oleh Sang Nabi didedikasikan untuk kebaikan siapapun, termasuk di dalamnya lanjut usia. Karena misinya yang universal, maka Islam sebagaimana dituturkan Ismâil Râji' Farûqi akan selalu relevan dengan segala waktu (*relevant to all space time*).<sup>1</sup>

Dari dakwah Nabi yang dilakukan selama 23 tahun, jelas terlihat bahwa misi propetik Nabi adalah kebaikan, cinta dan keselamatan duniawi dan ukhrawi (Qs. al-Baqarah/2: 201). Al-Qur'an dan Hadis<sup>2</sup> sebagai sumber utama ajaran Islam hadir sebagai pedoman sekaligus solusi bagi berbagai persoalan hidup semua usia.

---

<sup>1</sup>Ismâil Râji' Farûqi, *Tawhîd: its Implication for Thought and Life*, Kuala Lumpur: Zafar Sdn. Bhd, 1986, hal. 85.

<sup>2</sup>Semua ucapan Nabi SAW pada hakekatnya adalah wahyu dari Allah. Firman-Nya dalam surat al-Najm/53: 3-4: "*Dan tiadalah yang diucapkan itu menurut kemauan hawa nafsunya, ucapan itu tiada lain hanyalah wahyu yang diwahyukan.*" (Al-Najm/53: 3-4). Menurut Suhudi Ismail, ada beberapa keadaan Rasul yang tidak wajib diteladani, yaitu: (1) Dispensasi khusus dari Allah SWT terhadap pribadi Rasul SAW seperti beristri lebih dari empat. (2) Perkara yang berhubungan dengan masalah dunia. Hal tersebut sesuai sabdanya yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Aisyah RA: *أَنْتُمْ أَعْلَمُ بِأُمُورِ دُنْيَاكُمْ* / *Kalian lebih mengetahui urusan dunia kalian*. Misalnya strategi perang. Sebelum perang Khandak, Rasul SAW merencanakan satu taktik untuk melawan musuh, tetapi Salmân al-Fârisi mengusulkan kepadanya taktik lain berupa penggalian parit.. (3) Perbuatan yang bersifat manusiawi seperti berjalan di pasar, tidur, dan lain-lain. Lihat M. Shuhudi Ismail, *Pengantar Ilmu Hadis*, Jakarta: Bulan Bintang, t.th, hal. 51-52.

Untuk melihat lebih dalam, pembahasan pada bab ini akan coba mengelaborasi tentang sosio kultural masyarakat Arab, pandangan dan perlakuan Rasulullah terhadap lansia, adab kepada lansia, dan beberapa aturan hukum khusus yang berlaku bagi mereka.

### A. Sosio Kultural Masyarakat Arab

Menurut bahasa, Arab artinya padang pasir dan tanah gersang. Sebutan Arab telah melekat sejak dahulu kala kepada Jazirah yang berbatasan dengan laut merah di barat, Teluk Arab di timur, laut Arab di selatan dan Syam di utara.<sup>3</sup> Jazirah Arab memiliki peranan yang sangat besar karena letak geografisnya. Dikelilingi gurun pasir di segala sudutnya membuat jazirah Arab seperti benteng kokoh yang sulit dicaplok dan dijajah oleh bangsa manapun termasuk oleh Persia dan Romawi. Keuntungan geografis ini menjadikan penduduknya hidup merdeka dan bebas dari penindasan asing. Sekalipun begitu mereka tetap hidup berdampingan dengan dua imperium besar saat itu (Persia dan Romawi).<sup>4</sup>

Keuntungan letak geografis ini sekaligus juga menjadi kerugian bagi penduduk Arab. Kultur padang pasir yang tandus dan sulit air, secara evolutif telah membentuk manusia-manusia pasir disepanjang Jazirah. Yaitu komunitas masyarakat yang wataknya cenderung menyerupai pasir, dengan ciri utama sulit disatukan dan labil.<sup>5</sup> Selain itu, faktor kejahiliyahan secara sosiologis juga ikut menengglamkan pamor peradaban Arab di kancah pergaulan internasional. Jahiliyah dalam artian tidak mengenal Tuhan yang hak, manusia layaknya binatang, wanita diperjual belikan, anak perempuan dikubur hidup-hidup, poliandri dan perzinahan tidak dianggap aib.<sup>6</sup>

Sebutan jahiliyah yang melekat kepada masyarakat Arab pada saat diutusnya Nabi Muhammad tidak sepenuhnya tepat dimaknai dengan kebodohan dalam segala aspek kehidupan. Masyarakat jahiliyah sebelum datangnya Islam adalah masyarakat yang menjauhi nilai-nilai fitrah berupa tauhid yang didakwahkan oleh para Rasul.<sup>7</sup> Dilihat dari historisitasnya sebenarnya orang pertama yang menamai bangsa Arab pra Islam dengan jahiliyah adalah Rasulullah SAW. Kata jahiliyah dinisbatkan Rasulullah

---

<sup>3</sup>Shâfiyurrahman al-Mubârafûrî, *Sirah Nabawiyah*, diterjemahkan oleh Kathur Suhardi dari judul *al-Rahîq al-Makhtûm Bahtsun fî al-Sîrah al-Nabawiyah*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1997, hal. 25.

<sup>4</sup>Shâfiyurrahman al-Mubârafûrî, *Sirah Nabawiyah ...*, hal. 26.

<sup>5</sup>Said Aqiel Siraj, *Kontroversi Aswaja*, Yogyakarta: Lkis, 2000, hal. 46.

<sup>6</sup>Shâfiyurrahman al-Mubârafûrî, *Sirah Nabawiyah...*, hal. 60.

<sup>7</sup>A. Syalabi, *Sejarah dan Kebudayaan Islam*, Jakarta: Al-Husna Zikra, 1997, hal.

untuk menyebut bangsa Arab sebelum Islam yang kafir, sombong dan selalu suka membangkang pada kebenaran.

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ

“Ketika orang-orang kafir menanamkan dalam hati mereka kesombongan (yaitu) kesombongan (*hamiyyah*) jahiliyah lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya, dan kepada orang-orang mukmin” (Al-Fath<sup>h</sup>/48: 26)

Menurut Ibnu Katsîr, diantara kesombongan dan ego para petinggi Quraisy kala itu adalah penolakan mereka terhadap tulisan *bismillahirrahmanirrahîm* dan penyebutan Muhammad utusan Allah (*rasûl Allâh*) dalam surat perjanjian mereka dengan kaum muslimin.<sup>8</sup>

Tidak cukup itu saja, Al-Qurthubî menjelaskan bahwa mereka keberatan bahkan menolak secara terbuka mengakui kerasulan Muhammad, menolak surat perjanjian diawali dengan *bismillahirrahmanirrahîm*, dan melarang umat Islam memasuki kota Mekah. Orang yang memprakarsai penolakan menulis *bismillahirrahmanirrahîm* dan Muhammad utusan Allah adalah Suhail bin Amr. Ibnu Ba<sup>h</sup>r berkata, “Bentuk kesombongan (*hamiyyah*) mereka adalah fanatisme mereka terhadap tuhan-tuhan yang mereka sembah selain Allah”. Sementara yang lain berkata, bentuk arogansi jahiliyah adalah pernyataan mereka yang mengatakan orang Islam telah membunuh anak-anak kita, saudara kita, lalu hendak datang ke rumah-rumah kita, demi latta dan uzza mereka tidak akan kami izinkan masuk ke Mekah (untuk umrah) selamanya.<sup>9</sup>

Dalam pandangan HAMKA, “Kesombongan atau merasa benar sendiri dan orang lain jahat semua, yaitu apa yang dinamai *hamiyyah jahiliyah*. Inilah pokok pertahanan dari kaum musyrikin atau orang kafir, yaitu *hamiyyah jahiliyah*. Kaumku benar selalu dan musuh salah selalu, bahkan Muhammad pun adalah salah. Yang benar adalah kami saja, kaumku saja. Sebaliknya apa yang terjadi dipihak orang-orang berjuang di pihak Rasul sendiri; “Maka Allah telah menurunkan sakinah-Nya (ketenangan-Nya) ke atas Rasul-Nya dan ke atas orang-orang yang beriman.” Kecerobohan dan *hamiyyah jahiliyah* itu nyata. Benar ketika kaum musyrikin itu tidak memberi izin kaum Muslimin naik Umrah samasekali ditahun itu. *Hamiyyah jahiliyah* itu kelihatan lagi seketika membuat surat perjanjian. Mereka bertahan tidak mau menulis *Bismillaahir Rahmaniir Rahiim*, melainkan *Bismika Allahumma*. Mereka tidak mau mengakui Muhammad Rasulullah, melainkan Muhammad bin Abdullah. Semua itu dituruti oleh Nabi, supaya pokok kemenangan jangan sampai gagal, yaitu membuat surat

<sup>8</sup>Ibnu Kastîr, *Tafsîr al-Qur’ân al-’Azhîm*, Riyâdh: Dâr Thayyibah, 1999, juz. 4, hal. 193.

<sup>9</sup>al-Qurthubî, *al-Jâmi’ li Ahkâm al-Qur’ân*, Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyah, 1964, juz. 16, hal. 289.

yang di sana mereka mengakui bahwa kedudukan mereka telah duduk sama rendah tegak sama tinggi dengan Muhammad. Mereka datang dengan kekerasan kepala, dengan kesombongan. Nabi Muhammad menyambut dengan ketenangan (*sakinah*). Menetapkan mereka dalam kalimat takwa. Arti tegasnya ialah bahwa Rasulullah mau mengalah menghadapi kaum jahiliyah fasal *Bismillah* dan jabatan Rasulnya, asal mereka mau diajak berunding, adalah suatu ketakwaan, suatu kewaspadaan yang paling tinggi. Biar mereka merasa menang dengan dua kalimat itu, *Bismillah* dan *Rasulullah* tidak jadi, namun sejak hari itu, dengan tidak sadar mereka telah menurun ke bawah, dengan kemauan bermusyawarah dengan Nabi. Dan mereka tidak dapat berbuat lain dari itu. Sebab Nabi mendesak mereka menerima ajakan berdamai, dengan ajakan berunding. Nabi mau menerima, biarpun tahun depan baru akan diizinkan masuk Makkah. "Dan adalah Allah atas tiap-tiap sesuatu Maha Tahu."<sup>10</sup>

Bentuk arogansi jahiliyah juga tampak pada tutur kata mereka dalam menyikapi perbedaan. Mereka tidak siap menerima perbedaan, apalagi perbedaan keyakinan. Ketika dikatakan kepada mereka *lâ ilâha illallâh* mereka menyombongkan diri.

إِنَّمْ كَانُوا إِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَسْتَكْبِرُونَ

*Sesungguhnya mereka dahulu apabila dikatakan kepada mereka: "Laa ilaaha illallah" (Tiada Tuhan yang berhak disembah melainkan Allah) mereka menyombongkan diri. (Al-Shaffât/37: 35)*

Salah satu bentuk arogansi musyrik Qurais sebagaimana dijelaskan Ibnu Katsîr adalah bulian dan penolakan yang mereka tujukan kepada Rasulullah SAW dengan pernyataan mereka yang menyakitkan, "Mana mungkin kami meninggalkan tuhan-tuhan kami lalu berpindah mengikuti Muhammad si penyair gila. Mana mungkin kami meninggalkan ibadah kami kepada tuhan-tuhan kami dan tuhan-tuhan nenek moyang kami hanya karena perkataan Muhammad seorang penyair gila."<sup>11</sup>

Wahbah Zuhaili menjelaskan, "Ketika mereka diajak untuk meyakini dan mengatakan tidak ada Tuhan selain Allah, mereka ogah dan menolak dengan tegas untuk menerima. Ketika diajak untuk mengucapkan kalimat tauhid *lâ ilâha illallâh* mereka tidak mau menerima. Mereka berat hati mengucapkannya."<sup>12</sup>

Ahmad Amin seorang pakar sejarah dan kebudayaan Islam memberikan definisi mengenai kata jahiliyah, menurut hemat beliau kata jahiliyah bukanlah berasal dari kata *jahl* yang berarti bodoh tiada ilmu

<sup>10</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989, jilid. 9, hal. 6789-6790.

<sup>11</sup>Ibnu Kastîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*..., juz. 7, hal. 9.

<sup>12</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syariah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009, juz. 23, hal. 83.

tetapi *jahl* disini adalah dalam artian *al-saffah*, *al-ghadhab*, *al-anfah* (merendahkan, berang, tolol).<sup>13</sup> Jadi bangsa Arab *jahiliyah* adalah bangsa Arab sebelum datangnya Islam yang keras kepala selalu membangkang kepada kebenaran, mereka terus menentang kebenaran meskipun mereka tahu bahwa mereka salah ataupun dalam posisi tidak benar.<sup>14</sup>

Dari sisi politik sebagaimana disampaikan Shafiyurrahman al-Mubarakfury, kabilah-kabilah di jazirah Arab tidak pernah rukun. Mereka lebih sering diwarnai permusuhan antar kabilah, perselisihan rasial dan agama. Mereka juga tidak mempunyai seorang raja yang ditaati bersama.<sup>15</sup> Dalam pergaulan mereka bersikap berlebih-lebihan dalam masalah keberanian, sangat pencemburu dan cepat naik darah. Kalau merasa dihina mereka bangkit menghunus pedang, lalu pecah peperangan yang berkepanjangan. Mereka tidak lagi mepedulikan kematian bisa menimpa diri sendiri karena hal itu.<sup>16</sup>

Mereka juga percaya kepada perkataan peramal, orang pintar dan *ahli nujum*. Peramal adalah orang yang mengabarkan sesuatu yang bakal terjadi di kemudian hari, yang mengaku bisa mengetahui rahasia gaib pada masa mendatang. Di antara peramal ini ada yang mengaku memiliki pengikut dari golongan jin yang memberinya suatu pengabaran. Di antara mereka mengaku bisa mengetahui hal-hal gaib lewat suatu pemahaman yang dimilikinya. Di antara mereka mengaku bisa mengetahui berbagai masalah lewat isyarat atau sebab yang memberinya petunjuk, dari perkataan, perbuatan atau keadaan orang yang bertanya kepadanya. Orang semacam ini disebut *Arrâf* atau orang pintar. Ada pula yang mengaku bisa mengetahui orang yang kecurian dan tempat dimana dia kecurian serta orang tersesat atau lain-lainnya. Di kalangan mereka juga populer *al-Thiyârah* yaitu meramal nasib sial dengan sesuatu. Biasaya dengan memakai burung atau biri-biri. Ketika hendak bepergian, mereka melepas burung atau biri-biri. Jika terbang atau perginya kearah kanan, maka mereka jadi bepergian ke tempat yang hendak dituju dan hal itu dianggap pertanda baik. Jika burung atau biri-biri itu pergi ke kiri, maka mereka tidak berani bepergian karena itu pertanda sial.<sup>17</sup>

Di balik tandusnya alam dan jahiliyahnya masyarakat Arab kala itu, mereka juga memiliki beberapa keunggulan, terutama dalam bidang sastra yang eksistensinya diakui oleh para sejarawan terkemuka dunia. Philip K. Hitty misalnya menulis dalam *History of The Arab*, "Tidak ada satupun

---

<sup>13</sup>Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al-Ashri*, Yogyakarta: Pesantren Krapyak, 1996, hal. 1068.

<sup>14</sup>Ahmad Amîn, *Fajr al-Islâm*, Beirut: Dâr al-Kitab al-Arabi, 1933, hal. 69.

<sup>15</sup>Shâfiyurrahman al-Mubârafûrî, *Sirah Nabawiyah ...*, hal. 46.

<sup>16</sup>Shâfiyurrahman al-Mubârafûrî, *Sirah Nabawiyah ...*, hal. 64.

<sup>17</sup>Shâfiyurrahman al-Mubârafûrî, *Sirah Nabawiyah ...*, hal. 54.

bangsa di dunia ini yang menunjukkan apresiasi yang sedemikian besar terhadap ungkapan bernuansa puitis baik lisan maupun tulisan selain bangsa Arab.<sup>18</sup> Pasar Ukaz yang menjadi *Academie Francaise* adalah pusat festival para pujangga Arab kala itu. Syair yang menjadi pemenang dalam perlombaan tersebut nantinya akan dipamerkan di tengah masyarakat dengan cara digantung di dalam Kakbah, syair-syair ini dikenal dengan nama *syair Mu'allaqât*. Penyair-penyair terkenal yang sering memenangkan perlombaan tersebut antara lain, Amru al-Qais, Zuhair bin Abî Salmi, Al-'Asya, Al-Hantsa, Zaid bin Tsâbit, dan Hasan bin Tsâbit. Kemajuan syair-syair Arab pada masa ini, tak luput dari perhatian ahli-ahli bahasa pada masa Islam, bahkan Abdullâh bin Abbâs menjadikan syair-syair jaman jahiliyah sebagai rujukan untuk mendefinisikan beberapa kata dalam al-Qur'an yang kurang jelas maknanya.<sup>19</sup>

Walaupun sosio kultural Arab pra Islam lebih didominasi oleh ketidak beradaban, namun mereka juga cukup tersohor dengan beberapa budaya positif. A. Syalabi mengatakan bahwa masyarakat Arab tidak bisa disebut jahiliyyah (bodoh) dalam pengertian barbar dan primitif. Justru banyak perilaku dan pengetahuan positif yang dihasilkan mereka, yang kemudian dipelihara oleh Islam, misalnya dalam penghormatan terhadap tamu, kedermawanan, tepat janji, dan kebersahajaan.<sup>20</sup> Dalam hal kedermawanan mereka bahkan saling berlomba-lomba dan membanggakan diri dalam masalah kedermawanan dan kemurahan hati. Bahkan separoh syair-syair mereka bisa dipenuhi dengan pujian dan sanjungan terhadap kedermawanan ini. Dalam hal menepati janji bagi mereka sama dengan hutang yang harus dibayar. Bahkan mereka lebih suka membunuh anaknya sendiri dan membakar rumahnya daripada meremehkan janji. Dalam hal kesahajaan mereka tidak begitu tertarik dengan gemerlapnya peradaban lain pada waktu itu. Tapi kebersahajaan dan kesederhanaan ala Badui menghasilkan pribadi yang jujur, dapat dipercaya, meninggalkan dusta dan pengkhianatan.<sup>21</sup>

Tetua di Jazirah Arab pra Islam sangat dihormati. Jumlah kabilah yang sangat banyak memiliki undang-undangnya sendiri. Biasanya dirumuskan oleh tetua (*syaiikh*) mereka. Hal tersebut karena pengaruh mereka yang dominan dalam banyak hal. Antara kabilah tidak ada ikatan dan tidak ada pula undang-undang yang disepakati dan dipatuhi bersama. Setiap kabilah selalu siap siaga berperang. Bahkan setiap orang menentang

---

<sup>18</sup>Philip K. Hitti, *History Of The Arab*, diterjemahkan oleh Cecep Lukman, Jakarta: Serambi, 2005, hal. 112.

<sup>19</sup> Philip K. Hitti, *History Of The Arab...*, hal. 240.

<sup>20</sup> A. Syalabi, *Sejarah dan Kebudayaan Islam*, Jakarta: Al-Husna Zikra, 1997, hal. 30.

<sup>21</sup>Shâfiyurrahman al-Mubârafûrî, *Sirah Nabawiyah ...*, hal. 63.



senjata sebagai persiapan kalau seandainya perang tiba-tiba meletus. Satu-satunya yang tidak berani mereka usik adalah kabilah Quraisy. Tidak ada yang berani mengusiknya. Semua kabilah Arab menjaga hubungan baik dengan Quraisy, karena Quraisy adalah pengelola *bait Allâh al-harâm*, dan setiap kabilah butuh jaminan keamanan dari Qurays saat mereka berhaji<sup>22</sup>

Masyarakat, baik nomadik maupun yang menetap, hidup dalam budaya kesukuan Badui. Organisasi dan identitas sosial berakar pada keanggotaan dalam suatu rentang komunitas yang luas. Kelompok beberapa keluarga membentuk kabilah (*clan*), beberapa kabilah membentuk suku (*tribe*) dan dipimpin oleh seorang *syaiikh*. Mereka sangat menekankan hubungan kesukuan, sehingga kesetiaan atau solidaritas kelompok menjadi sumber kekuatan bagi suatu kabilah atau suku. Mereka suka berperang. Karena itu, peperangan antarsuku sering sekali terjadi. Sikap ini tampaknya telah menjadi tabiat yang mendarah daging dalam diri orang Arab. Dalam masyarakat yang suka berperang tersebut, nilai wanita menjadi sangat rendah. Situasi seperti ini terus berlangsung sampai agama Islam lahir. Dunia Arab ketika itu merupakan kancah peperangan terus menerus. Pada sisi yang lain, meskipun masyarakat Badui mempunyai pemimpin, namun mereka hanya tunduk kepada syaiikh atau amir (ketua kabilah) itu dalam hal yang berkaitan dengan peperangan, pembagian harta rampasan dan pertempuran tertentu. Di luar itu, syaiikh atau amir tidak kuasa mengatur anggota kabilahnya.<sup>23</sup>

Salah seorang tetua yang paling dihormati adalah Abdul Muthalib. Dia terkenal berpengaruh karena keberaniannya. Pengaruh tersebut didapat Abdul Muthalib karena dua hal:

- 1) Jasanya menemukan kembali sumur Zamzam. Pada awal mulanya dia bermimpi disuruh menggali lagi sumur Zamzam yang ditimbun oleh suku Jurhum saat mereka meninggalkan Mekah. Maka dia pun melaksanakan perintah dalam mimpi itu dan berhasil setelah tiga hari menggali. Pasca ditemukannya kembali sumur Zamzam, Abdul-Muththalib dan keluarganya semakin dihormati di tanah suci. Walaupun muncul berbagai protes dari berbagai kabilah, Abdul Muthalib tetap menangani urusan air minum dari Zamzam bagi orang-orang yang menunaikan haji.
- 2) Keberaniannya untuk berdialog dengan Abrahah. Saat Abrahah datang ke Mekah dengan 60.000 pasukan dan 14 ekor gajah. Abdul Muthalib yang merupakan pemimpin federasi Quraisy,

---

<sup>22</sup>Muhammad Mutawalli al-Sya'râwî, *Qashash al-Anbiyâk*, Kairo: Dâr al-Quds, hal. 505.

<sup>23</sup>Badri Yatim, *Sejarah Peradaban Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993, hal. 11.

menyuruh orang-orang Makkah untuk berlindung di perbukitan sementara dia bersama beberapa anggota terkemuka Quraisy tetap berada di dalam lingkungan Kakbah. suku-suku Arab Quraisy, Bani Kinanah, Bani Khuza'ah dan Bani Hudzail bersatu mempertahankan Kakbah. Saat itu Abrahah mengundang Abdul Muthalib untuk negosiasi. Dengan berani Abdul Muthalib menemui Abrahah. Dalam pertemuan di barak militer Abrahah tersebut, Abdul Muthalib menuntut Abrahah untuk mengembalikan dua ratus untanya yang sebelumnya telah dirampok oleh Abrahah di al-Mughammas. Abrahah dilaporkan mengatakan, "Kamu hanya membicarakan mengenai dua ratus unta milikmu yang telah diambil oleh pasukanmu, mengapa kamu tidak membicarakan Ka'bah yang menjadi simbol agama dan nenek moyangmu? Padahal aku datang ke sini untuk menghancurkannya". Abdul Muthalib hanya menjawab, *"Sesungguhnya aku ini adalah pemilik unta, sementara Ka'bah itu memiliki pemiliknya sendiri [Tuhan], biarlah pemiliknya yang akan menjaganya"*. Maka Abrahah mengembalikan unta milik Abdul Muthalib.<sup>24</sup>

Selanjutnya tetua yang terhormat adalah Waraqah bin Naufal.<sup>25</sup> seorang penganut Kristen Nestorian. Waraqah adalah seorang yang tekun mempelajari Injil dan manuskrip-manuskrip kuno yang di antaranya meramalkan kedatangan seorang nabi akhir zaman. Meski sering mengkritik penyembahan berhala, reputasinya di Mekah sangat baik berkat intelektualitasnya. Rasul memberitahukan Waraqah tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pertemuannya dengan Jibril beserta wahyu yang disampaikan. Maka, Waraqah membenarkan bahwa Muhammad adalah nabi akhir zaman yang akan didustakan, disakiti, diusir, dan diperangi. Tidak hanya itu, Waraqah berjanji akan membantu tugas rasul yang sangat berat jika mampu dan masih hidup. Sebagaimana diketahui, ketika Muhammad mendatangnya, Waraqah telah berusia lanjut dan matanya setengah buta.

Ditengah kondisi geografis dan sosiologis yang kurang menguntungkan itu Nabi Muhammad SAW diutus untuk mendakwahkan Islam dan peradaban baru. Peran sebagai seorang revolusioner (Nabi) pada akhirnya mampu Rasul jalankan dengan sebaik-baiknya. Paling tidak sebagaimana diungkapkan oleh Michael Heart, ada tiga faktor utama

---

<sup>24</sup>Abû Muḥammad Abdul Mâlik bin Hisyâm, *Sirah Nabawiyah Ibnu Hisyam*, diterjemahkan oleh Fadhli Bahri dari judul *Al-Sirah Al-Nabawiyah li Ibni Hisyâm*, Jakarta: Darul Falah, 2000, jilid. 1, hal. 45-46

<sup>25</sup>Muhammad al-Ghazali, *Fiqh Sirah*, Kairo: Dar al-Kutub al-Haditsah, 1965, hal. 91.

pendukung suksesnya dakwah Islam kala itu, yaitu Teologi tauhid, etika, dan al-Qur'an. Ketiganya dianggap perekat yang mampu mempersatukan penduduk jazirah. Suku Badui yang senantiasa tergođa perpecahan dan saling menyerang satu sama lain berubah menjadi prajurit-prajurit yang tangguh dan berani. Keterpaduan dan semangat yang diteladankan Nabi Muhamamd mampu membuat imperium Persia dan Romawi menyerah kalah tahun 637 M dan 642 M.<sup>26</sup>

## B. Rasulullah dan Lansia

Nabi Muhammad SAW diutus oleh Allah untuk semua manusia (Sabak/34: 28). Risalah yang Ia bawa merupakan petunjuk bagi semua umat (Al-Baqarah/2: 185). Sebagai Rasul penutup (al-Ahzâb/33: 40) yang didedikasikan untuk semua orang, maka Allah menjadikannya sebagai rahmat bagi semesta alam (*rahmatan lil' â'lamîn*). Allah SWT berfirman:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

*Dan tidaklah kami mengutusmu melainkan sebagai rahmat bagi semesta alam (al-Anbiyâ'/21: 107)*

Maksudnya, seperti dijelaskan al-Thabarî dari Ibnu Abbâs bahwa Allah mengutus Nabi Muhammad SAW sebagai rahmat bagi seluruh alam, baik bagi orang beriman maupun bagi orang kafir. Adapun orang-orang beriman, melalui Nabi Muhammad Allah menunjuki dan membimbingnya, menjadikannya istiqamah beriman, dan memampukannya untuk mengamalkan apa yang diperintahkan Allah hingga menghatakannya kelak ke surga. Adapun orang kafir, mereka dihindarkan dari kehancuran sebagaimana ditimpakan kepada bangsa-bangsa yang mendustakan para rasul sebelum Nabi Muhammad SAW.<sup>27</sup>

Adapun menurut al-Suyûthî adalah bahwa Nabi Muhammad diutus Allah sebagai penebar kasih sayang (rahmat) bagi manusia dan jin.<sup>28</sup> Sehingga dengan diutusnya Nabi Muhammad maka semua makhluk menjadi aman dan terlindungi dari azab dan kemurkaan Allah sampai hari kiamat, demikian jabaran al-Qurthubî.<sup>29</sup>

Menurut Wahbah al-Zuhailî dalam *Tafsîr al-Wajîz*, dan Kami tidak mengutusmu dengan membawa syariat dan hukum, wahai Nabi kecuali

<sup>26</sup>Michael Hart, *100 Tokoh Paling Berpengaruh Sepanjang Masa*, Jakarta: Kharisma Publishing, 2005, hal. 27.

<sup>27</sup>Muhammad Ibnu Jarîr al-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân fî Ta'wîl Âyi al-Qur'ân*, Beirut: Muassasah al-Risâlah, 2000, juz. 18, hal. 552.

<sup>28</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthî, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Maktabah al-Îmân, Lubnân, t.th., t.th, hal. 357.

<sup>29</sup>al-Qurthubî, *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Kutb al-Mishriyah, 1964, juz. 4, hal. 63.

sebagai rahmat dan petunjuk bagi manusia dan jin, karena kamu diutus untuk membahagiakan dan memperbaiki kehidupan dunia dan akhirat.<sup>30</sup> Jadi Nabi hadir untuk kebaikan semua makhluk di dunia dan di akhirat kelak.

Sementara menurut M. Quraish Shihab, Nabi Muhammad merupakan pembawa rahmat bagi seluruh alam, sehingga setiap sikap, ucapan, perbuatan, bahkan seluruh totalitas beliau adalah rahmat. Dengan rahmat itu, terpenuhilah hajat batin manusia untuk meraih ketenangan dan ketentraman. Rasulullah adalah sosok yang luar biasa, ajaran kasih sayang yang dibawanya tidak hanya bagi manusia, binatang dan tumbuh-tumbuhan saja, bahkan benda matipun tidak luput dari ajaran kasih beliau. Ini bisa terlihat ketika Nabi Muhammad memberi nama khusus barang-barang milik beliau, pedang beliau diberi nama *Dzul Fiqar*, perisainya diberi nama *Dzat al-Fadhûl*, pelananya diberi nama *al-Daj*, tikarnya diberi nama *al-Kuz*, cerminnya diberi nama *al-midallah*, gelas minumannya diberi nama *ash-Shadir*, tongkatnya diberi nama *al-Mamsyuk* dan lain-lain.<sup>31</sup>

Jadi kehadiran Nabi Muhammad SAW membawa kebaikan bagi seluruh makhluk, baik manusia maupun jin, orang beriman maupun orang kafir, anak-anak maupun lansia, pria maupun wanita, dunia maupun akhirat. Pun demikian, Nabi Muhammad dan syariat Islam yang ia bawa memperhatikan semua jenis usia, mulai balita sampai lansia. Karena syariat Islam memandang bahwa merawat kehidupan (*hifz al-nafs*) sama pentingnya bagi semua orang dari segala usia. Masyarakat lansia dalam Islam dipandang terhormat sebagaimana generasi muda. Agama Islam memperlakukan dengan baik para lansia dan mengajarkan metode supaya keberadaan mereka tidak dianggap sia-sia dan tak bernilai dimata masyarakat.

Fase lanjut usia menurut al-Qur'an adalah sebuah fase alami yang akan dilalui oleh orang yang berumur panjang. Allah SWT berfirman:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُوْتَوَّىٰ مِنْ قَبْلٍ وَلَتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ.

*Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes, air mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan*

<sup>30</sup>Wahbah al-Zuhailî, *Tafsîr al-Wajîz*, Beirût: Dâr al-Fikr, 1993, hal. 332.

<sup>31</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, vol. 8, hal. 518-519.

*kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami (nya) (al-Mu'minûn/40: 67)*

Berawal dari tanah, sperma (*nuthfah*), anak (*thifl*), baligh, dan terakhir bertransfromasi menjadi lansia (*suyûkh*). Menurut HAMKA meskipun penciptaan langit dan bumi lebih besar dari penciptaan manusia, namun hidupnya yang kecil itu diatur pertumbuhan dengan indah sekali; sejak dari tanah, naik jadi *nuthfah* naik jadi '*alaqah*, lahir jadi orang, sampai dewasa dan ada yang sampai tua. Semua itu diuraikan dan sesudah diuraikan diberilah peringatan kepada manusia supaya jangan dia lupa siapa yang mengatur semuanya itu.<sup>32</sup>

Transformasi alami yang dilalui manusia mencakup *fisiologis* dan *psikologis*. Saat lahir manusia dalam keadaan lemah. Lemah tulangnya, panca indranya, organnya, pencernaannya, syarafnya. Lalu secara bertahap Allah kuatkan sehigga sampai kepada puncak kekuatannya. Lalu pada akhirnya pada masa lanjut usia keadaannya akan kembali lemah, saat fase ini mulai kekuatan fisik sedikit demi sedikit menyusut. Ketajaman mata mulai berkurang sehingga dibutuhkan alat bantu untuk melihat, daya ingat menurun, kulit mengendur, rambut beruban, penyakit *degeneratif*<sup>33</sup> pun banyak muncul pada fase ini.

Fase lansia adalah fase istimewa karena tidak banyak orang yang berkesempatan sampai kepada fase tersebut. Hal ini tergambar dalam sabda Nabi berikut

أَعْمَارُ أُمَّتِي مَا بَيْنَ السَّبْتَيْنِ إِلَى السَّبْعِينَ وَأَقْلَهُمْ مَنْ يَجُوزُ<sup>34</sup>

*Usia umatku antara 60-70 tahun. Dan sedikit dari mereka yang melewati* (HR. Tirmidzi dari Abû Hurairah)

Al-Mubârafûrî menyebutkan bahwa biasanya umur manusia adalah antara 60-70 tahun, walaupun ada yang meninggal sebelum usia 60 dan di

<sup>32</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989, juz. 8, hal. 6403.

<sup>33</sup> Penyakit *degeneratif* terjadi karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya memengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Kondisi ini paling sering disebabkan oleh proses penuaan. Semakin bertambah usia, fungsi jaringan dan organ tubuh pun semakin mengalami penurunan. Itulah mengapa orang lansia lebih berisiko mengalami berbagai jenis penyakit *degeneratif* dibandingkan orang-orang muda. Contoh penyakit degeneratif adalah penyakit Jantung (*kardiovaskuler*), Osteoporosis, Diabetes Tipe 2, Hipertensi, Kanker. "Awasi 5 Penyakit Degeneratif Ini Seiring Bertambahnya Usia". Dalam [https:// www.halodoc.com/artikel/awasi-5- penyakit- degeneratif -ini-seiring-bertambahnya-usia](https://www.halodoc.com/artikel/awasi-5-penyakit-degeneratif-ini-seiring-bertambahnya-usia). Diakses pada 08 Agustus 2021.

<sup>34</sup>Muhammad bin 'Isa bin Tsaurah al-Tirmidzi, *Sunan al-Tirmidzi*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'ârif, t.th., juz 5, hal. 553, nomor hadis 3550, kitâb al-da'awât 'an Rasûlillâh SAW, bâb fi du'â al-Nabi shallallâhu 'alaihi wa sallam

atas 70. Umur terbaik adalah umur pertengahan antara 60-70 tahun. Biasanya banyak yang wafat pada usia tersebut. Nabi Muhammad, khalifah Abû Bakar, Umar al-Fâruq, Murtadha, dan selainnya dari kalangan ulama dan *auliya'*.<sup>35</sup> Namun ada juga sahabat Nabi yang panjang umur (*mu'ammarr*). Diantara mereka ada Anas bin Mâlik 103 tahun, Asma' binti Abû Bakar 100 tahun, Umar Hasan bin Tsâbit 120 tahun.<sup>36</sup>

Allah ta'ala berfirman:

وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

*Dan barang siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian (nya). Maka apakah mereka tidak memikirkan? (Yâsîn/36: 68)*

Al-Thabarî menjelaskan bahwa seseorang yang dipanjangkan usianya, maka keadaannya akan dikembalikan kepada keadaan anak-anak karena ketuaan (*haram*) dan kelanjut usiaan (*kibar*). Itulah siklus penciptaan, pada masa tua ia akan kembali tidak mengetahui apa-apa, padahal sebelumnya ia mengetahui banyak hal. Ayat ini sekaligus tantangan terhadap orang yang tidak percaya akan kekuasaan Allah yang kuasa melakukan apapun. Termasuk mengubah anak kecil menjadi lansia, dan mengubah lansia (*kibar*) menjadi pikun (*haram*).<sup>37</sup>

Sayyid Quthb menjelaskan, “Penuaan adalah kemunduran menuju masa seperti kanak-kanak dulu. Lansia akan terus mengalami kemunduran, melupakan apa yang pernah diketahui, melemah sarafnya, melemah pikirannya, melemah sikapnya, sampai ia terlihat seperti masa kanak-kanak dulu”.<sup>38</sup>

Assa'di mengatakan, “Akan kembali ke keadaan semula, keadaan yang lemah; lemah dalam pikiran dan lemah dalam kekuatan. Seharunya manusia merenungkan bahwa anak cucu Adam lemah dalam segala aspek, maka sudah seyogyanya mereka mendayagunakan lisan dan pikiran mereka untuk menta'ati Rabnya.”<sup>39</sup>

Usia panjang termasuk nikmat dan anugerah, selama pemiliknya mampu produktif melakukan kebaikan. Pada satu kesempatan Rasulullah

<sup>35</sup>Muâammad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm al-Mubâarakfûrî, *Tuhfah al-Ahwadî bisyarh jâmi' al-Tirmidzî*, Beirût: Dâr al-Fikr, t.th, juz. 6, hal. 623.

<sup>36</sup>Muhammad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm al-Mubâarakfûrî, *Tuhfah al-Ahwadî bisyarh jâmi' al-Tirmidzî...*, juz. 8, hal. 447.

<sup>37</sup>Muhammad Ibnu Jarîr al-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân fî Ta'wil Âyi al-Qur'ân...*, juz. 20, hal. 548-549.

<sup>38</sup>Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Syurûq, 1992, juz. 5, hal. 2973.

<sup>39</sup>Abdurrahmân bin Nâshir As-Sa'di, *Tafsîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, diterjemahkan oleh Muhammad Iqbal dkk. Dari judul *Taisîr Al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, Jakarta: Darul Haq, 2012, jilid, 6, hal. 89.

SAW menyampaikan kepada sekelompok orang Arab Badui tentang sebaik-baik manusia

مَنْ طَالَ عُمرُهُ وَحَسَنَ عَمَلُهُ<sup>40</sup>

*Orang yang panjang umurnya dan baik amalnya* (HR. Tirmidzî dari Abdullâh bin Busr)

Orang yang berumur panjang, sedang mendapatkan kesempatan berharga dan peluang lebih lama untuk terus memperbanyak tabungan kebaikan. Menambah amal saleh dan bertobat dari kemaksiatan. Al-Thibi mengatakan waktu dan kesempatan ibarat modal bagi pedagang, semakin banyak modalnya maka akan semakin banyak untungnya. Siapa yang pandai memanfaatkan umurnya dengan berbuat baik, maka dia akan beroleh untung dan kemenangan. Siapa yang menyia-nyiakan modal maka dia akan rugi bahkan bangkrut.<sup>41</sup>

Orang-orang saleh masa lalu (*salaf al-Shâlih*) selalu memburu waktu-waktunya agar bisa beramal saleh. Ibnu al-Jauzi dalam wejangannya menulis, wajib bagi manusia untuk mengetahui betapa mulia dan berharganya waktu agar ia tidak menyia-nyiakan setiap detik waktunya kecuali untuk dekat dengan Tuhannya dan selalu menyajikan yang terbaik dari kata dan perbuatannya. Hendaknya niatnya selalu tegak untuk melakukan segala kebaikan, tanpa harus terganggu oleh lemahnya badan. Diceritakan oleh Amir bin Abî Qâis bahwa seseorang berkata kepadanya, “Mari kita mengobrol”, lalu dijawabnya, “Aku mau mengobrol jika engkau bisa menghentikan matahari dari peredarannya.”<sup>42</sup>

Tidak saja di dunia, penghargaan terbaik juga akan didapatkan oleh lansia pada hari kiamat. Rambut mereka akan bercahaya sebagai buah dari kesabaran dan perjuangannya mengatasi dan melawan berbagai problem kelanjut usiaan.

مَنْ شَابَ شَيْبَةً فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَعَالَى كَانَتْ لَهُ نُورًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ<sup>43</sup>

*Siapa yang sampai beruban di jalan Allah ta'ala maka baginya cahaya pada hari kiamat.* (HR. Nasai dari ‘Amr bin ‘Abasah )

Menurut Nûr al-Dîn al-Sindî dalam *Hâsiyah al-Sindî Alâ Sunan al-Nasâ'i* adalah orang yang berjuang penuh kesungguhan di jalan Allah

<sup>40</sup>Muhammad bin ‘Îsa bin Tsauroh al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî...*, hal. 526, bâb ma ja' fi thûl al-'umr li al-mu'min.

<sup>41</sup>Muhammad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm al-Mubârafîrî, *Tuhfah al-Ahwadzî bisyarh jâmi' al-Tirmidzî*, Beirût: Dâr al-Fikr, t.th, juz. 6, hal. 622.

<sup>42</sup>Ibnu al-Jauzî, *Shaidul Khâtir*; *Cara Manusia Cerdas Menang Dalam Hidup*, diterjemahkan oleh Samson Rahman dari judul *Shaidul Khâtir*, Jakarta: Maghfirah, 2005, hal. 36.

<sup>43</sup>al-Nasâ'i, *Sunan al-Nasâ'i*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'ârif, t.th, hal. 484, nomor hadis 3142, bâb tsawâbu man rama biahmin fi sabilillâh.

sampai sebagian rambutnya ditumbuhi uban.<sup>44</sup> maka ubannya tersebut akan menjadi bercahaya pada hari kiamat.

Karena begitu mulianya lansia dalam pandangan Nabi SAW, sampai-sampai beliau melarang untuk mencabut uban<sup>45</sup> yang menjadi salah satu ciri lanjut usia.

لَا تَنْتَفُوا الشَّيْبَ مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَشِيبُ شَيْبَةً فِي الْإِسْلَامِ قَالَ عَنْ سُفْيَانَ إِلَّا كَانَتْ لَهُ نُورًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ<sup>46</sup>

*Janganlah mencabut uban. karena siapa yang sampai beruban dalam Islam, maka baginya cahaya pada hari kiamat. (HR. Nasâi dari Sufyân)*

Selain alasan *ilahiah* seperti disampaikan Nabi SAW, ternyata juga ada alasan ilmiah terkait larangan mencabut uban. Dokter Patricia dari Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) menjelaskan bahwa Mencabut rambut beruban sebenarnya tidak disarankan. Pasalnya, mencabut rambut putih ini tidak dapat mencegah tumbuhnya uban, tapi justru bisa merusak *folikel* rambut pada struktur kulit. Selain itu, kebiasaan tersebut ternyata bukan menghilangkan rambut beruban sepenuhnya, melainkan merangsang pertumbuhan uban baru. Seiring bertambahnya usia, sel *pigmen* pada folikel rambut akan memproduksi lebih sedikit pigmen (pewarna rambut alami) atau disebut juga *melanin*. Akibatnya, setiap helai rambut tidak lagi mengandung *melanin* sebanyak ketika muda. Alhasil, warna rambut menjadi lebih transparan seperti abu-abu, perak, atau putih, ketika kembali tumbuh. Tak perlu khawatir, rambut beruban termasuk mekanisme pertumbuhan rambut yang wajar di usia lanjut.<sup>47</sup>

Nabi ingin setiap umatnya menghargai kehidupan. Karena itu Ia melarang berharap kematian.

<sup>44</sup>Nûr al-Dîn al-Sindî, *Hasyiyah al-Sindî Alâ Sunan al-Nasâ'i*, Halb: Maktab al-Mathbu'ât al-Islâmiyah, 1986, juz. 6, hal. 26.

<sup>45</sup>Rambut yang ada di kepala jumlahnya ditaksir 200.000 helai. Setiap rambut memiliki 1 pembuluh darah, 1 syaraf, otot dan kalenjar dan unbi. Masing-masing rambut hidup sekitar 3 tahun. Dengan demikian rambut akan memperbaiki diri dalam 2.000 hari. Para ahli menyebutkan penyebab uban bersumber dari saraf emosi, hal ini menyebabkan kurangnya suplai darah yang mengandung gizi rambut. "Perlu Diketahui Bagi Seorang Muslim, Hikmah Tumbuhnya Uban Hingga Larangan Mencabut Uban" dalam <https://www.beritautama.co.id/serbaserbi/pr-5125909243/perlu-diketahui-bagi-seorang-muslim-hikmah-tumbuhnya-uban-hingga-larangan-mencabut-uban>. Diakses pada 23 April 2023

<sup>46</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*, Riyâdh: Dâr al-Salam, 1999, hal. 589, bab fi natfi al-Syaib, kitab al-tarajjul

<sup>47</sup> Patricia Lukas Goentoro "Benarkah Mencabut Uban Malah Membuatnya Tambah Banyak? "Dalam <https://hellosehat.com/penyakit-kulit/perawatan-rambut/mencabut-uban-bikin-tambah-banyak/>. Diakses pada 7 Juni 2023.



لَا يَتَمَتَّى أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ وَلَا يَدْعُ بِهِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَهُ إِنَّهُ إِذَا مَاتَ أَحَدُكُمْ انْقَطَعَ عَمَلُهُ وَإِنَّهُ لَا يَرِيدُ الْمُؤْمِنُ عُمْرُهُ إِلَّا خَيْرًا<sup>48</sup>

*Janganlah seseorang dari kalian mengharapkan kematian. Dan jangan pula berdo'a agar segera mendapat kematian sebelum kematian itu datang kepadanya. Sesungguhnya bila ia mati, maka terputuslah amalannya dan bahwa tidaklah usia seseorang mukmin itu bertambah pada dirinya kecuali akan menambah kebaikan.* (HR. Muslim dari Abû Hurairah)

Sikap terbaik dalam menghadapi masalah hidup adalah dengan bersabar dan bersikap tenang dalam menerima ketetapan (*Qadhâ*),<sup>49</sup> betapapun beratnya ujian hidup yang sedang terjadi.

Walau lanjut usia adalah fase hidup yang istimewa dan merupakan anugerah khusus, namun nabi juga menyuruh umatnya untuk berdo'a agar terhindar dari kepikunan (*haram*) dan keburukan-keburukan pada saat berusia lanjut. Bahkan sebagaimana yang dituturkan sahabat Anas bin Mâlik, Nabi terbiasa bermohon pagi dan sore dari keburukan usia lanjut tersebut.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمُرِ<sup>50</sup>

*Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari sifat pengecut, sifat pelit, dan umur terburuk.* (HR. Muslim dari Anas bin Mâlik)

*Ardzal al-'umr* yang dikhawatirkan Nabi berarti usia tua yang menjadikan hidup seseorang tidak berkualitas lagi sehingga menjadikan yang bersangkutan tidak merasakan lagi kenikmatan hidup, bahkan boleh jadi bosan hidup, dan orang sekitarnya pun merasa bahwa kematian bagi yang bersangkutan adalah baik. Rasul SAW Sering kali berdo'a kiranya dihindarkan dari mencapai *ardzal al-umur*.<sup>51</sup>

Sementara dalam riwayat Imâm Muslim, dari sahabat Anas bin Mâlik, nabi juga memerintahkan sahabat untuk berdo'a agar dilindungi dari penyakit tua. Tapi redaksi tua yang dipakai dalam riwayat ini adalah *al-haram* bukan lagi *ardzal al-umur*.

<sup>48</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*, t.tp: Maktabah Dahlân, t.th., jûz. 4, hal. 2079, nomor hadis 2682, bâb karâhah tamanna al-maut, kitâb al-dzikru wa al-du'â wa al-taubah wa al-istighfâr

<sup>49</sup>Al-Nawâwî, *Shahîh Muslim bi syarh al-Nawâwî*, t.tp: maktabah qurthubah, t.th, juz. 17, hal. 13.

<sup>50</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*..., juz. 4, hal. 2079, nomor hadis 2706, bâb al-ta'awwudz min al-'ajz wa al-kasal wa ghairihî

<sup>51</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, vol. 7, hal. 285.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ وَسُوءِ الْكِبَرِ وَفِتْنَةِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْقَبْرِ<sup>52</sup>

*Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari malas, lanjut usia, buruknya sombong, fitnah dunia, dan azab kubur* (HR. Muslim dari Anas bin Mâlik)

*Al-Haram* sebagaimana disebutkan Ibnu Manzûr dalam *Lisân al-‘Arab* berarti sangat tua (*aqsha al-kabîr*).<sup>53</sup> Sementara Atabik Ali menerjemahkan *al-Haram* dengan tua renta (*al-Syaikh*).<sup>54</sup> Gejala umum *al-Haram* adalah kepikunan, yaitu kondisi ketika seseorang butuh waktu lebih lama untuk mengingat atau lupa dengan apa yang mereka lakukan sebelumnya. Seiring bertambahnya usia, perubahan muncul disemua bagian tubuh, termasuk otak. Pikun terjadi dalam proses penuaan. Dalam dunia medis, pikun seringkali dijadikan gejala penyakit demensia dan penyakit Alzheimer. Demensia dan penyakit Alzheimer mengacu pada penurunan fungsi otak seperti menurunnya daya ingat dan kecepatan berpikir serta berperilaku.<sup>55</sup>

Tanda dan gejala pikun berbeda-beda pada setiap orang. Namun, beberapa tanda khas dari gejala pikun adalah:<sup>56</sup>

- 1) Sering menanyakan hal yang sama berulang kali
- 2) Sering tersesat di tempat yang sudah lama dikenalnya
- 3) Tidak bisa mengingat dan mengikuti aturan
- 4) Bingung tentang waktu, orang, dan tempat
- 5) Lupa langkah-langkah untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, minum, mandi, pakai sepatu, dan berpakaian
- 6) Tidak memedulikan keamanan, kebersihan, dan asupan gizi mereka

Pada tingkat akhir kepikunan seseorang dapat dikatakan mengalami demensia berat. Demensia pada tahap ini menyebabkan penderita tidak dapat hidup mandiri. Penderita akan kehilangan kemampuan dasar, seperti berjalan atau duduk, tidak mengenali anggota keluarga, dan tidak memahami bahasa.<sup>57</sup>

Nabi SAW mengategorikan *al-haram* sebagai satu-satunya penyakit yang tidak ada obatnya.

<sup>52</sup>Muslim bin al-Hajjâb Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*,...juz. 4, hal. 2079, nomor hadis 2706, bâb al-ta’awwudz min al-‘ajz wa al-kasal wa ghairihi

<sup>53</sup>Ibnu Manzûr, *Lisân al- ‘Arab*, Kairo: Dâr al-Ma’ârif, t.th , juz. 51, hal. 4556.

<sup>54</sup>Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al-‘Ashri*, Yogyakarta: Pesantren Krapyak, 1996, hal. 1973.

<sup>55</sup>Mikhael Yosia, “Pikun” dalam <https://hellosehat.com/saraf/alzheimer/pikun-adalah/>. Diakses pada 7 Juni 2023.

<sup>56</sup> Mikhael Yosia, “Pikun” dalam <https://hellosehat.com/saraf/alzheimer/pikun-adalah/>. Diakses pada 7 Juni 2023.

<sup>57</sup> Alo Dokter, “Demensia”, Dalam <https://www.alodokter.com/demensia>. Diakses pada 13 Juli 2023.

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ قَالَ قَالَتْ الْأَعْرَابُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا نَتَدَاوَى قَالَ نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ قَالَ دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُوَ قَالَ الْهَرَمُ<sup>58</sup>

*Dari Usamah bin Syarik ia berkata: Para orang Arab Badui berkata, "Wahai Rasulullah, Tidakkah kami ini harus berobat (jika sakit)?" Beliau menjawab: "Iya wahai sekalian hamba Allah, berobatlah sesungguhnya Allah tidak menciptakan suatu penyakit melainkan menciptakan juga obat untuknya kecuali satu penyakit." Mereka bertanya, "Penyakit apakah itu wahai Rasulullah?" Beliau menjawab: "Yaitu penyakit tua (pikun)." (HR. Tirmidzi dari Usamah bin Syarik)*

Akhir dari penyakit *al-haram* biasanya adalah kematian. Ibnu hajar menyebutkan:

أَيُّ الْمَرَضِ الَّذِي قَدَّرَ عَلَى صَاحِبِهِ الْمَوْتَ<sup>59</sup>

*Penyakit al-haram (tua renta) biasanya mengantarkan penderitanya pada kematian.*

Dalam banyak kesempatan Nabi SAW mendidik dan memotivasi sahabat agar senantiasa memuliakan lansia. Bahkan memuliakan lansia beliau kategorikan sebagai bagian dari pengagungan terhadap Allah.

إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ<sup>60</sup>

*Sesungguhnya termasuk dalam Pengagungan terhadap Allah ta'ala adalah memuliakan lanjut usia yang muslim (HR. Abû Dâwud dari Abû Mûsâ al-Asy'arî)*

Memuliakan lansia dalam hadis ini bersifat umum. Mencakup semua bentuk pemuliaan. Misalnya menghormatinya dalam majlis pertemuan, berlaku baik, mengasihinya,<sup>61</sup> berbicara dengan lemah lembut dan sopan, menghibur, mendengarkan mereka bercerita dengan sabar, mengajak mereka bermusyawarah, mengobati penyakitnya, mencukupi kebutuhan sandang, pangan, papan, dan keperluan lainnya.

<sup>58</sup>Muhammad bin 'Îsa bin Tsauroh al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî* ..., juz 4, hal. 3, nomor hadis 3855, bâb ma jâa fî al-dawâ' wa al-hatstu 'alaihi

<sup>59</sup> Ibnu Hajar al-Asqalânî, *Fatḥh al-Bâri Syarḥ Shahiḥ al-Bukhârî*, Beirût: Dar al-Ma'rifah, 1379, juz. 10, hal. 136.

<sup>60</sup> Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*, Riyâdh: Dâr al-Salâm, 1999, hal. 684, nomor hadis 4843, bâb tanzil al-nâs manâzilihim.

<sup>61</sup>Abû Abdu al-Rahmân Syarf al-Haq al-Azhîm Abâdi, *'Aun al-Ma'bûd 'alâ Syarhi Sunan Abî Dâwud*, Beirût: Dâr Ibnu Hazm, 2005, juz. 13, hal. 132.

Terlihat jelas betapa tinggi dan mulia kedudukan lansia dalam Islam. Bahkan Nabi juga berwasiat: “*Bukan termasuk golongan kami orang yang tidak menyayangi anak-anak kecil dan tidak menghormati orang-orang tua dari kami*” (HR. Tirmidzî dari sahabat Anas bin Mâlik).<sup>62</sup> Pernyataan ini disampaikan Nabi sebagai respon atas sikap sebagian sahabat yang tidak memberikan tempat duduk kepada seorang kakek (*syaikh*) yang baru saja datang ke majlis Rasulullah.<sup>63</sup>

Memuliakan lansia akan menjadi wasilah bagi seseorang untuk dimuliakan pula. Diriwayatkan dari Anas bin Mâlik seperti demikian:

مَا أَكْرَمَ شَابٌ شَيْخًا لِسِنِّهِ إِلَّا قَيَّضَ اللَّهُ لَهُ مَنْ يُكْرِمُهُ عِنْدَ سِنِّهِ<sup>64</sup>

*Tidaklah seorang pemuda yang menghormati orang tua karena usianya, melainkan Allah menjadikan seseorang yang menghormatinya pada usia tuanya* (HR. Tirmidzi dari Anas bin Mâlik).

Riwayat ini memotivasi kita agar memperlakukan orang lain sebagaimana kita ingin diperlakukan. Manakala saat ini kita memuliakan lansia, maka pada saat lansia kitapun akan dimuliakan. Guna menciptakan budaya saling menghormati dan memuliakan ini tentu sangat diperlukan peran signifikan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Terkait riwayat ini, al-Mubârafûrî dalam *Tuhfah al-Ahwadzî* mengutip mahfûzhât “*man khadama khudima*”<sup>65</sup>/ siapa yang melayani maka dia akan dilayani.” Siapa yang menolong maka dia akan ditolong, siapa yang peduli maka dia akan dipedulikan, siapa yang mencintai maka dia akan dicintai.

Azim Jamal dalam *7 Step to Lasting Happiness* menasehatkan, “Kita sering kali kesal dengan orang lain tanpa memiliki pemahaman penuh atas fakta di balik tindakan atau perilaku tertentu orang itu. Ketika kita tidak merasa yakin dan tergoda untuk menghakimi orang lain secara kasar, marilah kita mencoba untuk melihat bagian dirinya yang paling positif. Dengan memberi orang pendapat yang menyenangkan, kita menunjukkan kematangan dan pemahaman, serta berharap bahwa mereka akan melakukan hal yang sama untuk diri kita. Sikap kita terhadap orang lain

<sup>62</sup>Muhammad bin ‘Îsa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*..., juz. 4, hal. 321 hadis nomor. 1919 bâb ma jâ’a fî rahmati shibyân.

<sup>63</sup>Muhammad bin ‘Îsa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*..., juz. 4, hal. 321, hadis nomor. 1919 bâb ma jâ’a fî rahmati shibyân.

<sup>64</sup>Muhammad bin ‘Îsa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*..., juz. 4, 372. hadis nomor. 2022 bab mâ jâ’a fî ijlâl al-kabîr.

<sup>65</sup>Muhammad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm al-Mubârafûrî, *Tuhfah al-Ahwadzî bisyarh jâmi’ al-Tirmidzî*, Beirût: Dâr al-Fikr, t.th, juz. 6, hal. 166.

merefleksikan betapa banyak kita melihat diri kita sendiri. Ketika kita melihat keindahan, kita melihat diri kita sendiri indah”.<sup>66</sup>

Balasan puncak dari perilaku mulia kepada lansia adalah sorga. Merawat lansia bisa menjadi sarana untuk memperoleh kebahagiaan sorga

رَغِمَ أَنْفُهُ ثُمَّ رَغِمَ أَنْفُهُ ثُمَّ رَغِمَ أَنْفُهُ. قِيلَ مَنْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ مَنْ أَدْرَكَ وَالِدَيْهِ عِنْدَ الْكِبَرِ أَحَدَهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا ثُمَّ لَمْ يَدْخُلِ الْجَنَّةَ<sup>67</sup>

“Sungguh terhina, sungguh terhina, sungguh terhina.” Ada yang bertanya, “Siapa, wahai Rasulullah?” Beliau bersabda, “(Sungguh hina) seorang yang mendapati kedua orang tuanya yang masih hidup atau salah satu dari keduanya ketika mereka telah tua, namun justru ia tidak masuk surga.” (HR. Muslim dari Abû Hurairah)

Imam Nawâwî dalam *Syarah Sahih Muslim* menyebutkan bahwa hadis ini menyemangati umat untuk menghormati orang tua, sebab akan menjadi sarana memperbanyak pahala. Menghormati mereka, memenuhi kebutuhannya, dan bersabar atas kelemahannya.<sup>68</sup> Kadang kita terlalu sibuk untuk tumbuh dewasa dan lupa bahwa orangtua kita juga beranjak tua. Padahal sorga ada dalam restunya. “*Ridha Allah itu adalah karena ridha orangtua*” demikian Nabi bersabda.

Sikap baik dan penghormatan Nabi kepada lansia tidak hanya terjadi pada masa damai dan dalam situasi normal. Pada situasi perangpun Islam tetap melindungi dan menghormati lansia. Hal tersebut seperti terekam pada riwayat berikut.

عَنْ ثَوْبَانَ مَوْلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ قَتَلَ صَغِيرًا أَوْ كَبِيرًا أَوْ أَحْرَقَ نَخْلًا أَوْ قَطَعَ شَجَرَةً مُثْمِرَةً أَوْ ذَبَحَ شَاةً لِإِهَائِهَا لَمْ يَرْجِعْ كَفَاءً<sup>69</sup>

Diriwayatkan dari Tsaubân, pembantu Rasulullah SAW, Ia mendengar Rasulullah SAW berpesan, “Orang yang membunuh anak kecil, orang tua renta, membakar perkebunan kurma, menebang pohon berbuah, membunuh kambing untuk diambil kulitnya itu akan merugikan generasi berikutnya” (HR Ahmad dari Tsaubân).

<sup>66</sup>Azim Jamal, *7 Step to Lasting Happiness; Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah*, diterjemahkan oleh Ati Cahyani. Jakarta: Zahira, 2015, hal. 78.

<sup>67</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahih Muslim*,... nomor hadis 2551, bab raghima anfu man adraka abawaihi, kitab al-bir wa al-shilah wa al-adab

<sup>68</sup>Al-Nawâwî, *Syarah Shahih Muslim*..., juz. 16, hal. 163.

<sup>69</sup>Ahmad bin Hanbal, *Mushad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Mua'ssash al-Risâlah, 2001.juz. 37, hal. 52, hadis nomor 21334, bâb min hadîts Tsaubân Radhiyallâhu ‘anhu

Membunuh tua renta dalam perang dikategorikan Nabi sebagai perbuatan yang merugikan generasi mendatang. Karena orang tua renta punya segudang pengalaman, ilmu bermanfaat yang bisa mereka ajarkan kepada generasi muda. Membunuh mereka berarti memutus kesempatan mereka untuk berbagi ilmu dan pengalaman.

Hal yang sama juga dilakukan pemimpin Islam pasca Rasulullah wafat. Adalah Abû bakar, saat melepas keberangkatan pasukan ke Syâm Ia berpesan:

إِنِّي مُوصِيكَ بِعَشْرِ لَا تَقْتُلَنَّ امْرَأَةً وَلَا صَبِيًّا وَلَا كَبِيرًا هَرِمًا وَلَا تَقْطَعَنَّ شَجَرًا مُثْمِرًا  
وَلَا تُحْرِقَنَّ عَامِرًا وَلَا تَعْقِرَنَّ شَاةً وَلَا بَعِيرًا إِلَّا لِمَا كَلَّةٍ وَلَا تَحْرِقَنَّ نَخْلًا وَلَا تُعْرِقَنَّهٗ وَلَا  
تَغْلُلَنَّ وَلَا تَجُنُّنَّ<sup>70</sup>

*"Aku berpesan kepada kalian tentang sepuluh perkara: jangan sekali-kali kamu membunuh wanita, anak-anak dan orang yang sudah tua, jangan memotong pohon yang sedang berbuah, jangan merobohkan bangunan, jangan menyembelih kambing ataupun unta kecuali hanya untuk dimakan, jangan membakar pohon kurma atau menenggelamkannya, dan janganlah berbuat ghulul atau menjadi seorang yang penakut."* (HR. Mâlik dari Yahya bin Sa'id)

Menurut al-Zarqâni pertempuran harus dihindari terjadi di dekat wanita dan anak-anak karena mereka berdua terlarang untuk dibunuh walau dalam perang. Juga dihindari terjadi dekat orang tua renta.<sup>71</sup>

Disebutkan juga, kalau khalifah al-Makmûn punya kebijakan menyantuni lansia dua kali lipat dibandingkan sebelumnya. Suatu kali Ma'an bin Zaidah mendatangi Al-Makmun. Al-Makmun bertanya, "Bagaimana keadaanmu diusia tua renta ini?". Ia menjawab, "Aku bisa jatuh hanya karena tersandung kotoran unta, dan cukup diikat hanya dengan sehelai rambut". "Bagaimana keadaanmu dalam makanan, minuman dan tidurmumu?" Ia menjawab, "Bila lapar, aku marah; dan bila makan, aku merasa jengkel. Bila berada di antara orang-orang, aku mengantuk; dan bila di atas kasurku, aku terjaga". "Bagaimana keadaanmu dengan para wanita?" Beliau menjawab, "Kalau wanita yang buruk rupa, aku tidak menginginkan mereka, sedangkan para wanita yang cantik tidak menginginkanku". Makmun berkata, "Kalau begitu tidak pantas orang sepertimu dianggap muda". "Lipat gandakanlah imbalan untuknya dan haruskanlah ia menetap

<sup>70</sup>Mâlik bin Anas, *al-Muwaththâ'*, Beirut: Dâr ihyâ' al-turât al-'Arabî, 1985, hadis nomor 10, juz. 2, hal. 447, bâb al-Nahyu 'an Qatl al-Nisâ' wa al-Wildân fî al-Ghâz

<sup>71</sup>Muhammad bin Abd al-Bâqî bin Yûsuf Al-Zarqânî, *Syarh al-Zarqânî 'ala muwattha' al-Imâm Mâlik*, Kairo: Maktabah al-Tsaqâfah al-Dîniyyah, 2003, juz. 3, hal. 18.

di rumahnya. Biarkan masyarakat yang mengunjunginya, dan jangan biarkan ia mengunjungi siapapun".<sup>72</sup>

### C. Adab Kepada Lansia

Adab adalah kehalusan dan kebaikan budi pekerti.<sup>73</sup> Adab ibarat mata uang yang laku dimanapun. Siapapun hormat kepada orang beradab. Adab akan menghiasi dan memperindah apapun juga. Lansia sebagai bagian dari *mukallaf* dan umat, sangat dimulikan oleh Allah dan Rasulullah. Karena itu umat Islam juga diperintah untuk memuliakan mereka.

#### 1. Menghormati Lansia

Orang-orang berusia lanjut hendaklah dihormati, Kita mesti berusaha memposisikan orang-orang berusia lanjut sebagai orang-orang yang memiliki kewibawaan dan kedudukan dalam hati dan jiwa kita. Menghormati lansia adalah bagian dari ciri keberimanan seorang muslim. Rasulullah SAW bersabda,

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُوقِّرْ كَبِيرَنَا<sup>74</sup>

*“Bukan termasuk golongan kami mereka yang tidak menghormati orang-orang lanjut usia di antara kami”* (HR. Ahmad dari Abdullâh bin ‘Amr bin al-Âsh).

Orang yang tidak beradab terancam untuk tidak diakui oleh Nabi SAW sebagai umatnya. Karena salah satu misi *profetik* Nabi Muhammad adalah memperbaiki Akhlak.

Memuliakan lansia termasuk bagian dari memuliakan Allah. Karena memuliakan makhluk ciptaan Allah sama saja dengan memuliakan Penciptanya.

إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ<sup>75</sup>

*Sesungguhnya termasuk dalam Pengagungan terhadap Allah ta'ala adalah memuliakan lanjut usia yang muslim* (HR. Abû Dawud dari Abû Mûsâ al-Asy'arî)

<sup>72</sup>Zakiah, “Usia Yang Hina, Atau Umur Yang Berkah”, dalam [https://sumbarprov.go.id/home/news/16738-usia-yang-hina-atau-umur-yang-berkah#:~:text=Sabda%20Rasulullah%20SAW%2C%20%22Allah%20SWT,lanjut%20juga%20merupakan%20sebuah%20keistimewaan](https://sumbarprov.go.id/home/news/16738-usia-yang-hina-atau-umur-yang-berkah#:~:text=Sabda%20Rasulullah%20SAW%2C%20%22Allah%20SWT,lanjut%20juga%20merupakan%20sebuah%20keistimewaan.). Diakses pada 28 April 2023

<sup>73</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 7.

<sup>74</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*,... juz. 11, hal. 529. Hadis shahih nomor 6937, bâb musad Abdullâh bin ‘Amr bin al-Âsh.

<sup>75</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*..., juz. 4, hal. 261, nomor hadis 4843, kitab al-adab, bâb tanzîl al-nâs manâzilihim

Memuliakan lansia dalam hadis ini bersifat umum. Mencakup semua bentuk pemuliaan. Misalnya berlaku baik, mengasihinya,<sup>76</sup> berbicara dengan baik, berperilaku sopan, berinteraksi dengan penuh adab, menghibur, membuat senang, dan mengambil hati mereka. Termasuk di antaranya adalah bersabar mendengarkan mereka bercerita panjang lebar, karena hal itu akan menyenangkan hati mereka, mengajak mereka bermusyawarah, mengobati penyakitnya, mencukupi kebutuhan sandang, pangan, papan, dan keperluan lainnya.

Hasan al-Bashrî mengajarkan kepada anaknya adab duduk di majelis ulama. Dia katakan, "Wahai anakku, apabila engkau duduk di majelis ulama, maka usahakanlah engkau lebih banyak menyimak daripada berbicara. Belajarlah mendengarkan dengan baik sebagaimana engkau belajar berbicara dengan baik. Janganlah pernah memotong pembicaraan orang lain walaupun sangat panjang sampai dia sendiri yang berhenti berbicara."<sup>77</sup>

Imâm al-Nawâwî menjadikan sikap berdiri kepada orang yang punya keutamaan sebagai bagian dari amalan sunnah, jika memang sebagai penghormatan dan bukan untuk riya.<sup>78</sup>

## 2. Mengatakan Perkataan yang Mulia

Kata *karîma* berarti yang mulia, agung, bangsawan.<sup>79</sup> Perkataan yang mulia (*qaulan karîma*), yakni perkataan yang baik, lembut, dan penuh kebaikan serta penghormatan<sup>80</sup>

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

*Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara*

<sup>76</sup>Abû Abdu al-Rahmân Syarf al-Haq al-Azhîm Abâdi, 'Aun al-Ma'bûd 'alâ Syarhi Sunan Abî Dâwud, Beirut: Dâr Ibnu Hazm, 2005, juz. 13, hal. 132

<sup>77</sup>Muhammad Nûr Abdul Hâfizh Suwaid, *Prophetic Parenting: Cara Nabi Mendidik Anak*, diterjemahkan oleh Farid Abdul Aziz Qurusy, Yogyakarta: Pro-U Media, 2010, hal. 408.

<sup>78</sup>Nahdlatul Ulama, *Ahkamul Fuqaha; Solusi Problematika Aktual Hukum Islam Keputusan Muktamar, Munas, dan Konbes Nahdlatul Ulama*, Surabaya: Diantama, 2004, hal. 96.

<sup>79</sup>Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al-'Ashri*, Yogyakarta: Pesantren Krapyak, hal. 1504.

<sup>80</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 7, hal. 441.



*keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia (al-Isrâ'/ 17: 23)*

Ayat di atas menginformasikan bahwa ada dua kewajiban terpenting setiap manusia, yaitu menyembah Allah dan berbakti kepada kedua orang tua. Ajaran ini sebenarnya ajaran kemanusiaan yang bersifat umum, karena setiap manusia pasti menyandang dua predikat ini sekaligus, yakni sebagai makhluk ciptaan Allah dan anak dari kedua orang tuanya. Menjaga hubungan dan menjalin komunikasi yang baik dengan keduanya adalah suatu keniscayaan, mengingat penting dan mulianya keduanya.

Sayyid Quthb menyatakan bahwa *qaulan karîma* adalah:

قَوْلًا كَرِيمًا وَهِيَ مَرْتَبَةٌ أَعْلَىٰ إِيْجَابِيَّةٌ أَنْ يَكُونَ كَلَامُهُ هَمَّا بِشِيءٍ بِالْإِكْرَامِ  
وَالِإِحْتِرَامِ

*Perkataan yang karîm dalam konteks hubungan dengan kedua orang tua, pada hakikatnya adalah tingkatan yang tertinggi yang harus dilakukan oleh seorang anak.*<sup>81</sup>

Yakni, bagaimana ia berkata kepadanya, namun keduanya tetap merasa dimuliakan dan dihormati. Tidak membentak, memperlakukannya penuh kerendah hatian, tidak menantang matanya dan tidak menolak perintahnya.<sup>82</sup>

Kata *kibar* pada surat al-Isrâ'/ 17: 23 berkaitan dengan kedua orang tua kandung yang yang berumur lanjut atau dalam keadaan lemah sehingga mereka terpaksa berada disisimu. *maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah"* berupa suara dan kata yang mengandung makna kemarahan atau pelecehan atau kejemuan. Walau sebanyak dan sebesar apapun pengabdian dan pemeliharaanmu kepadanya. *dan janganlah kamu membentak mereka* menyangkut apapun yang mereka lakukan, apalagi melakukan yang lebih buruk dari membentak *dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia*, yakni perkataan yang baik, lembut, dan penuh kebaikan serta penghormatan.<sup>83</sup>

Jadi term Qaul Karîma adalah setiap perkataan yang dikenal lembut, baik, yang mengandung unsur pemuliaan dan penghormatan kepada lawan bicara.

<sup>81</sup>Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur`ân*, Kairo: Dâr al-Syurûq, 1992, juz 22, hal. 318.

<sup>82</sup>Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur`ân...*, juz 22, hal. 318.

<sup>83</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 7, hal. 441.

### 3. Mengucapkan salam kepada mereka

Diantara adab yang diajarkan Nabi adalah mengucapkan salam terlebih dahulu kepada orang yang lebih tua (termasuk lansia). Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda:

يُسَلِّمُ الصَّغِيرُ عَلَى الْكَبِيرِ، وَالْمَارُّ عَلَى الْقَاعِدِ، وَالْقَلِيلُ عَلَى الْكَثِيرِ<sup>84</sup>

*“Hendaklah orang yang lebih muda mengucapkan salam kepada yang lebih tua, dan hendaklah pejalan kaki mengucapkan salam kepada orang yang duduk, dan yang sedikit mengucapkan salam kepada orang banyak”* (HR. Bukhâri dari sahabat Abû Hurairah)

Pemuliaan terhadap orang yang lebih tua ini dilakukan karena keistimewaan yang mereka miliki. Juga karena Nabi memerintahkan untuk menghormati mereka dan bersikap rendah hati terhadapnya.<sup>85</sup>

Jika bertemu dengan orang-orang berusia lanjut, janganlah kita menunggu mereka untuk mengucapkan salam kepada kita terlebih dahulu. Akan tetapi, kita yang lebih muda hendaklah bersegera untuk mengucapkan Bertegur sapa dengan mereka.

### 4. Bertegur Sapa

Jika berbicara kepada lansia, hendaklah menggunakan bahasa yang baik dan benar, memakai kalimat-kalimat yang menunjukkan sikap menghormati mereka. Setiap orang ingin dihormati dan diperlakukan mulia, apalagi lansia. Mereka punya pengalaman bahkan prestasi yang banyak sepanjang hidupnya. Yang muda harus menegur mereka harus dengan penuh penghormatan dan pemuliaan. Misalnya, menyapa mereka dengan menyebut “kakek”, “paman”, “simbah,” dan lain-lain. Hal tersebut sebagaimana dicontohkan oleh Abû Umâmah bin Sahl RA saat memanggil Anas bin Mâlik dengan sebutan paman.

صَلَّيْنَا مَعَ عُمَرَ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ الظُّهْرَ، ثُمَّ خَرَجْنَا حَتَّى دَخَلْنَا عَلَى أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ  
فَوَجَدْنَاهُ يُصَلِّي الْعَصْرَ، فَقُلْتُ: يَا عَمَّ مَا هَذِهِ الصَّلَاةُ الَّتِي صَلَّيْتَ؟ قَالَ: الْعَصْرُ،  
وَهَذِهِ صَلَاةُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الَّتِي كُنَّا نُصَلِّي مَعَهُ<sup>86</sup>

<sup>84</sup> Muhammad Bin Ismâ'il Abû 'Abdillâh al-Bukhâri, *Shahîh al-Bukhâri*, Beirut: Dâr Ibn Katsîr, 2002, juz. 8, hal. 52, no. hadis 6231, bâb Taslîm al-Qalîl 'alâ al-katsîr

<sup>85</sup> Ibnu Hajar Abû al-Asqalânî, *Fath al-Bâri Syarh Shahîh al-Bukhârî*..., juz. 11, hal. 16.

<sup>86</sup> Muhammad Bin Ismâ'il Abû 'Abdillâh al-Bukhâri, *Shahîh al-Bukhâri*..., juz. 1, hal. 115, hadis no. 549, bâb waqtu al-ashr

*“Kami shalat Zuhur bersama Umar bin ‘Abdul ‘Aziz, kemudian kami pergi menemui sahabat Anas bin Mâlik, dan kami jumpai beliau sedang shalat ashar. Aku berkata kepada beliau, “Wahai paman, shalat apa yang sedang engkau tunaikan?” Anas bin Malik menjawab, ‘Shalat Ashar. Ini adalah shalat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam yang dulu kami mengerjakannya bersama beliau’ (HR. Bukhari Abû Umâmah bin Sahl).*

Anas bin Mâlik (612-712 M) adalah pembantu Rasulullah SAW selama 10 tahun. Seperti dituturkan Ali al-Madini, Anas adalah sahabat Nabi yang terakhir meninggal, ia wafat dalam usia 100 tahun.<sup>87</sup> Saat ditemui Umamah dan Umar bin Aziz seperti pada riwayat di atas diperkirakan umur Anas 90 tahun lebih.

Abû Umâmah bin Sahl dan ‘Umar bin ‘Abdul ‘Azîz meneladkan bagaimana seharusnya kita menjalin komunikasi dan dialog penuh keakraban dengan lansia. Mendekatinya, menyapanya, dan mendengarkan cerita atau tuturannya.

## 5. Menyenangkan Hati Lansia

Seiring tubuh yang menua, daya tahan melemah, dan rentan terpapar penyakit, para lanjut usia juga berhak bahagia. Membahagiakan mereka selama hari-hari tua. Tujuannya, agar mereka menjadi lansia yang tetap aktif dan sehat. Menyenangkan hati orang lain termasuk amalan yang paling dicintai Allah. Dalam hadis riwayat al-Baihaqi Nabi SAW bersabda:

أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ أَنْ تُدْخَلَ عَلَى أَخِيكَ الْمُؤْمِنِ سُورًا أَوْ تَقْضِيَ عَنْهُ دَيْنًا أَوْ تُطْعِمَهُ  
حَبِيرًا<sup>88</sup>

*“Sebaik-baik amalan adalah mendatangkan kegembiraan kepada saudaramu yang beriman, melunaskan hutangnya dan memberinya makan dengan sepotong roti” (HR. al-Baihaqi dari Abdullâh bin Umar)*

Dalam pergaulan bersama sahabat lansia, Nabi SAW adalah pribadi yang suka menyenangkan hati dan memudahkan urusan mereka. Pada suatu kesempatan ada seorang sahabat lansia datang menjumpai Nabi SAW.

<sup>87</sup>Ibnu Hajar Abû al-Asqalânî, *al-Ishâbah fî Tamyîz al-Shahâbah*, Beirût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1415 H, juz 1, hal. 276-277.

<sup>88</sup> Abû Bakar al-Baihaqî, *Syuaab al-Îmân*, Riyâdh: Maktabah al-Rusyd, 2003, juz. 10, hal. 130, no hadis 7208, bâb al-ta’âwun ala al-birri wa al-taqwa

جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَيْخٌ كَبِيرٌ يَدْعُهُمْ عَلَى عَصَا لَهُ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ لِي عَذْرَاتٍ وَفَجَرَاتٍ فَهَلْ يُعْفَرُ لِي قَالَ أَلَسْتَ تَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ قَالَ بَلَى وَأَشْهَدُ أَنَّكَ رَسُولُ اللَّهِ قَالَ قَدْ غُفِرَ لَكَ عَذْرَاتُكَ وَفَجَرَاتُكَ<sup>89</sup>

*Seorang lelaki tua (lansia) datang kepada Nabi SAW sambil bersandar pada tongkatnya dan bertanya, "Wahai Rasulallah, sesungguhnya aku adalah seorang yang mempunyai dosa karena sering menipu dan berbuat aniaya, apakah aku bisa diampuni?" Beliau menjawab: "Bukankah kamu bersaksi bahwa tiada tuhan yang berhak disembah selain Allah?" Orang tua itu menjawab, "Ya, dan saya juga bersaksi bahwa Anda adalah utusan Allah." Rasulullah SAW bersabda: "Sungguh, dosa lantaran penipuan dan aniayamu telah diampuni." (HR. Ahmad dari Amru bin Abasah)*

Menyenangkan hati orang lain bisa dilakukan kapanpun, dimanapun, dan dengan acara apapun. Azim Jamal dalam bukunya *7 Step to Lasting Happines* mengatakan:

“Setiap menit adalah peluang untuk berbagi, jadi mari kita pastikan pengaruh positif kita memengaruhi siapa pun yang melintasi jalur kita untuk hal yang lebih baik, baik lewat (senyuman, pujian atau uluran tangan). Ada banyak cara untuk memberi, tidak ada yang kurang penting atau bernilai dibanding yang lain. Keinginan, keterbukaan, dan sikap dalam memberikanlah yang benar-benar penting. Semakin banyak kita membagi diri kita, semakin kaya diri kita. Ketika kita membantu orang lain, kita membuka ruang bagi bantuan untuk mendatangi kita. Kebahagiaan itu seperti suatu bayangan, semakin kita mengikutinya, semakin ia menghindari kita. Bila kita justru berusaha memberikan kebahagiaan ke orang lain, maka kebahagiaan akan mengikuti kita seperti bayangan mengikuti kita. Fokuslah pada kebahagiaan orang lain, lalu lihatlah bagaimana kebahagiaan mengikuti anda.<sup>90</sup>

Senyuman adalah cara paling mudah dan paling murah untuk menyenangkan hati orang lain. Nabi ingin umat Islam menjadi pribadi yang ceria, karena itu dalam rangka memberikan teladan, Nabi adalah orang yang selalu tersenyum dalam setiap keadaan. Jarîr bin Abdullâh al-Bajali berkata,

<sup>89</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal...*, juz. 32, hal. 171. Hadis nomor 19432, bâb musad Amru bin Abasah

<sup>90</sup> Azim Jamal, *7 Step to Lasting Happines; Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah*, diterjemahkan oleh Ati Cahyani. Jakarta: Zahira, 2015, hal. 245-256.

“Rasulullah SAW tidak melihatku, kecuali beliau akan tersenyum”.<sup>91</sup> Selain itu Nabi juga memotivasi secara langsung agar kita senang tersenyum kepada orang lain.

تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ<sup>92</sup>

*Senyummu di hadapan saudaramu adalah (bernilai) sedekah bagimu* (HR. Tirmidzi)

Menghibur orang tua sampai mereka tertawa juga bagian penting dari ajaran agama.

جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُبَايِعُهُ، قَالَ: جِئْتُ لِأُبَايِعَكَ عَلَى الْهِجْرَةِ، وَتَرَكْتُ أَبَوَيَّ يَبْكِيَانِ، قَالَ: " فَارْجِعْ إِلَيْهِمَا فَأَضْحِكْهُمَا كَمَا أَبْكَيْتَهُمَا"<sup>93</sup>

*Seseorang menghadap Nabi SAW dan berkata, “Sesungguhnya aku datang berbai’at kepadamu untuk hijrah dan aku meninggalkan kedua orangtuaku dalam keadaan menangis.” Beliau bersabda, “Pulanglah dan buatlah mereka berdua tertawa seperti engkau telah membuat mereka menangis.* (HR. Hâkim dari Abdullâh bin Amr)

## 6. Memprioritaskan Lansia

Memprioritaskan lansia maksudnya adalah mendahulukan dan mengutamakan<sup>94</sup> lansia dalam berbagai perkara. Nabi SAW bersabda:

أَمَرَنِي جِبْرِيلُ أَنْ أَقْدِمَ الْأَكْبَارَ.<sup>95</sup>

*Jibril memerintahkan kepadaku agar mendahulukan orang tua.* (HR. Al-Bazzâr dari Ibnu Umar)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa faktor usia menjadi salahsatu pertimbangan dalam memuliakan seseorang. Mendahulukan mereka untuk berbicara, memberikan sambutan, duduk disatu tempat, berjalan, makan, minum, dan lain-lain.

<sup>91</sup>Muhammad al-Arifi, *Enjoy Your Life; Seni Menikmati Hidup*, diterjemahkan oleh Zulfi Askar dari judul istamti’ bihayâtika, Jakarta: Qishthi Press, 2021, hal. 384

<sup>92</sup>Muhammad bin Îsa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*, Mesir: Musthafa al-Bâbi al-Halabi, 1975, juz. 4, hal. 339, no. hadis 1956. Bâb mâ jâa fi shanâi’ al-ma’rûf

<sup>93</sup>Muhammad bin Abdullâh al-Hâkim al-Naisâbûrî, *al-Mustadrak ‘alâ al-shahîhain*, Beirût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 2002, no. hadis 7250, juz. 4, hal. 168, bab hadis Abdullah bin Amr

<sup>94</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, 1103

<sup>95</sup>Al-Bazzâr, *al-Fawâid*, Riyâdh: Dâr Ibnu al-Jauzî, 1997, no. hadis 934, bâb adâb al-Nabi, hal. 687.

## 7. Melaksanakan Nazar Orang Tua Lansia

Nazar adalah kewajiban yang dibebankan seseorang (*mukallaf*) terhadap dirinya berupa shalat, puasa, menyembelih, memberi makan, dan lain-lain.<sup>96</sup> Biasanya nazar digantungkan pada sesuatu. Contoh: ada seorang lansia bernazar dengan berkata, “ya Allah kalau sakit *osteoporosis* saya sembuh, maka saya akan menyembelih seekor kambing. Dalil tentang disyariatkannya nadzar serta wajib memenuhinya terdapat pada surat al-Insân ayat 7:

يُوفُونَ بِالنَّذْرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا

“Mereka memenuhi nadzarnya dan takut terhadap hari (kiamat) yang keburukan merata di mana-mana.” (al-Insân/76: 7)

Dalam ayat tersebut pada kalimat ‘*yuufuuna bi al-nadzar*’ memiliki makna bahwa menepati nadzar adalah menetapkan ibadah kepada Allah SWT, yaitu dengan menunaikan sesuatu kewajiban yang dilakukan oleh dirinya sebagai sarana ketaatan kepada Allah dan meninggalkan perkara haram yang dilarang.<sup>97</sup> Nazar dilarang dalam perkara yang diharamkan syariat dan perkara yang tidak bermanfaat.

Pada satu kesempatan Nabi bertanya kepada dua orang pemuda yang menggendong ayahnya yang sudah lansia.

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَدْرَكَ شَيْخًا كَبِيرًا يُهَادَى بَيْنَ ابْنَيْهِ يَتَوَكَّأُ عَلَيْهِمَا، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا شَأْنُ هَذَا الشَّيْخِ؟ فَقَالَ ابْنَاهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَانَ عَلَيْهِ نَذْرٌ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ارْكَبْ أَتُهَا الشَّيْخُ؛ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنْكَ وَعَنْ نَذْرِكَ<sup>98</sup>

*Nabi SAW melihat seorang tua renta digendong oleh dua orang putranya. Nabi SAW bertanya, “Kenapa orang tua ini?” kedua putranya menjawab, “wahai Rasulullah, dia bernazar (untuk tidak berjalan kaki menunaikan haji).” Nabi SAW bersabda, “Naiklah kendaraan hai orang tua, karena Allah tidak membutuhkanmu dan nazarmu. (HR. Ibnu Khuzaimah dari Abû Hurairah)*

Berdasarkan riwayat di atas, menunaikan nazar orang tua adalah bentuk bakti kepada mereka. Hanya saja nazar yang ditunaikan adalah nazar yang bermanfaat dan tidak bertentangan dengan syariat.

<sup>96</sup> Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsîr al-Munîr*..., juz. 29, hal. 289.

<sup>97</sup> Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsîr al-Munîr*..., juz. 29, hal. 289.

<sup>98</sup> Muhammad bin Ishâq bin Khuzaimah, *Shahîh Ibnu Khuzaimah*, Beirut: al-Maktab al-Islâmî, t.th, juz. 4, hal. 347, no. hadis 3043, bab al-nazr bi al-hajj

## 8. Menyantuni lansia

Sudah seyogyanya lansia yang sudah uzur, yang tidak mampu lagi beraktifitas dan berusaha, kebutuhan hidupnya ditanggung anak dan keluarga besarnya. Islam sangat memuliakan anak yang peduli akan kebutuhan pangan kedua orang tuanya. Bahkan mereka disebut Nabi SAW sedang berjuang di jalan Allah. al-Thabrâni meriwayatkan dari para perawi kitab shahîh, Nabi SAW bersabda:

وَإِنْ كَانَ حَرْجٌ يَسْعَى عَلَى أَبَوَيْنِ شَيْخَيْنِ كَبِيرَيْنِ فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ<sup>99</sup>

*Apabila dia pergi mencari nafkah untuk kedua orangtuanya yang sudah tua renta, maka dia berada di jalan Allah (HR. al-Thabrâni)*

Nabi memandang para pejuang nafkah adalah orang-orang yang berada di atas jalan Allah. Artinya usaha yang dia lakukan untuk kebaikan orang tuanya akan mendapat pahala dari Allah.

## 9. Menghajikan

Menghajikan orang tua yang sudah lansia adalah wajib hukumnya. Tentu saja dengan syarat orang yang menghajikan sudah menunaikan ibadah haji terlebih dahulu. Menghajikan orangtua lansia adalah salah satu bentuk bakti tertinggi. Rasulullah SAW bersabda:

جَاءَ رَجُلٌ مِنْ خَتَمِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ إِنَّ أَبِي أَدْرَكَهُ  
الْإِسْلَامُ وَهُوَ شَيْخٌ كَبِيرٌ لَا يَسْتَطِيعُ رُكُوبَ الرَّحْلِ وَالْحُجُّ مَكْتُوبٌ عَلَيْهِ أَفَأَحْجُّ  
عَنْهُ قَالَ أَنْتَ أَكْبَرُ وَلَدِهِ قَالَ نَعَمْ قَالَ أَرَأَيْتَ لَوْ كَانَ عَلَى أَبِيكَ دَيْنٌ فَقَضَيْتَهُ  
عَنْهُ أَكَانَ ذَلِكَ يُجْزِي عَنْهُ قَالَ نَعَمْ قَالَ فَاحْجُجْ عَنْهُ<sup>100</sup>

*Seorang laki-laki dari Banî Khos'am menghadap kepada Nabi SAW, ia berkata: "Sesungguhnya ayahku masuk Islam pada waktu ia telah tua, dia tidak dapat naik kendaraan untuk haji yang diwajibkan, bolehkah aku menghajikannya?" Nabi SAW bersabda: "Apakah kamu anak tertua?" orang itu menjawab: "Ya." Nabi SAW bersabda: "Bagaimana pendapatmu jika ayahmu mempunyai hutang, lalu engkau membayar hutang itu untuknya, apakah itu cukup sebagai gantinya?" Orang itu menjawab: "Ya." Maka Nabi bersabda:*

<sup>99</sup>Al-Thabrâni, *al-Mu'jam al-Shaghîr*, Beirut: al-Maktab al-Islâmî, 1985, juz 19, hal. 129, , no. hadis 940, bâb min ismuhi Muḥammad.

<sup>100</sup>Aḥmad bin Ḥanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal...*, juz. 26, hal. 47. Hadis nomor 16125, bâb min hadīts Abdullâh bin Zubair bin Awwâm

*Hajikanlah dia!”* (HR. Ahmad dari Abdullâh bin Zubair bin Awwâm)

Nabi mendorong umatnya untuk berbakti kepada kedua orang tua dan memberikan perhatian terhadap keduanya. Nabi menegaskan hak mereka berdua yang begitu besar terhadap anak. Jangankan memenuhi kebutuhan pangan, sandang, dan papannya, menghajikannya saja menjadi kewajiban anak untuk menunaikannya. Hanya saja harus sesuai syarat dan ketentuan. Diantaranya orang yang menghajikan harus sudah menunaikan haji untuk dirinya terlebih dahulu. Hal tersebut berdasarkan sabda Nabi :

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَمِعَ رَجُلًا يَقُولُ: لَبَّيْكَ عَنْ شُبْرُمَةَ. قَالَ: مَنْ شُبْرُمَةُ؟ قَالَ: أَخٌ أَوْ قَرِيبٌ لِي. قَالَ: حَجَجْتَ عَنْ نَفْسِكَ؟ قَالَ: لَا. قَالَ: حُجَّ عَنْ نَفْسِكَ، ثُمَّ حُجَّ عَنْ شُبْرُمَةَ<sup>101</sup>

*“Sungguh Nabi SAW mendengar seorang lelaki membaca talbiyah: “Laibbaika dari Syubrumah.” Beliau pun meresponnya dengan bertanya: “Siapa Syubrumah?” Laki-laki itu menjawab: “Saudara atau kerabatku.” Nabi bertanya lagi: “Apakah kamu sudah haji untuk dirimu sendiri?” Orang itu menjawab: “Belum.” Nabipun bersabda: “Hajilah untuk dirimu sendiri, kemudian baru haji untuk Syubrumah.”* (HR. Abû Dâwud dari sahabat Ibnu Abbâs)

Dari hadits inilah mazhab Syafi’i menyatakan bahwa orang yang belum haji tidak boleh melakukan haji untuk orang lain (badal haji). Bila ia tetap melakukannya, maka otomatis ibadah haji yang dilakukan menjadi haji bagi dirinya. Pendapat seperti ini juga menjadi pendapat Ibnu Abbâs RA, al-Auza’i, Imam Ahmad dan Ishaq.<sup>102</sup>

## 10. Mengumrahkan

Pada suatu kesempatan ada seorang sahabat bertanya kepada Nabi SAW terkait ayahnya yang sudah tua renta tapi belum sempat haji dan umrah.

<sup>101</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abi Dâwud*, Beirut: al-maktabah al-Ashriyah, t.th, Juz 2, hal. 162, Nomor hadis 1811.

<sup>102</sup>Al-Nawâwî, *al-Majmû' Syarh al-Muhadzdzab*, Beirut: Dâr al-fikr, t.th, juz. 7, hal. 118.



إِنَّ أَبِي شَيْخٌ كَبِيرٌ، لَا يَسْتَطِيعُ الْحَجَّ، وَلَا الْعُمْرَةَ، وَلَا الظَّنَّ، قَالَ: " حُجَّ عَنْ أَبِيكَ وَاعْتَمِرْ <sup>103</sup>

*Sesungguhnya ayahku sudah tua renta, dia tidak sanggup untuk haji, umrah, bahkan sekedar untuk melakukan perjalanan. Nabi bersabda, "Hajikanlah bapakmu dan umrahkanlah". (HR. Ahmad dari Abi Râzin al-'Uqaili laqîth bin 'âmir al-Munfiq)*

Hadis tersebut menjadi dalil tentang bolehnya menghajikan dan mengumrahkan orangtua atau orang lain.

#### D. Metode Pendidikan Rasulullah bagi Lansia

Nabi Muhammad SAW adalah guru bagi para sahabat dan umatnya. Nabi juga pengemban amanah sebagai penyampai misi risalah sekaligus penerima wahyu al-Qur'an untuk disampaikan kepada para sahabat<sup>104</sup> dan seluruh umat manusia. Hal ini pada intinya menegaskan bahwa kedudukan Nabi sebagai guru yang langsung ditunjuk oleh Allah SWT.

Nabi sendiri pernah menyampaikan bahwa Dia adalah seorang guru. Guru yang baik bagi murid-muridnya.

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَبْعَثْنِي مُعْتَبَرًا وَلَا مُتَعَبَتًا وَلَكِنْ بَعَثَنِي مُعَلِّمًا مُيسِّرًا <sup>105</sup>

*"Sesungguhnya Allah tidak mengutusku untuk menyulitkan juga tidak menyusahkan, akan tetapi aku diutus sebagai guru yang suka memudahkan"* (HR. Muslim dari Jâbir bin Abdillâh)

Sebagai guru yang langsung dididik oleh Allah, dan dipersiapkan untuk semua manusia, segala perkataan dan perbuatan Nabi Muhammad senantiasa terkontrol. Segala perintah dan larangan bahkan semua yang terdapat dalam hadis-hadisnya adalah wahyu dari Allah yang menjadi pedoman hidup bagi kemaslahatan manusia. Hal tersebut dijelaskan dalam surat al-Najm/ 53: 3-4

وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (3) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ

<sup>103</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*,... juz. 26, hal. 47. Hadis nomor 16184, bâb hadîts Abi Râzin al-'Uqaili laqîth bin 'âmir al-Munfiq

<sup>104</sup>Menurut Mannâ' al-Qathân para sahabat mempunyai motivasi yang besar terhadap al-Qur'ân, tidak ada satu ayatpun yang turun kecuali mereka ingin untuk mengetahuinya, mengamalkannya, dan mengetahui isi kandungan-nya. Lihat Mannâ' al-Qathân, *Mabâhits fî 'Ulûm al-Qur'ân*, Riyâdh: Masyurât al-'Ashr al-Hâdits, 1977, hal. 9-10.

<sup>105</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*, Kairo: Dâr al-Hadîts, 1991, juz. 2, hal. 1475 no. hadis 1478, bâb bayân anna takhyîr imraatihî la yakûnu thalâqan illâ bi al-niyyah

*“Dan tiadalah yang diucapkannya itu (al-Qur’an) menurut kemauan hawa nafsunya. Ucapannya itu tiada lain hanyalah wahyu yang diwahyukan (kepadanya). (al-Najm/ 53: 3-4).*

Tapi walaupun demikian Menurut Suhudi Ismail ada beberapa pengecualian tertentu dari keadaan Rasul yang tidak wajib diteladani oleh umat. *Pertama:* karena adanya dispensasi dari Allah SWT terhadap pribadi Rasul SAW seperti beristri lebih dari empat. *Kedua:* yang berhubungan dengan masalah dunia. Sesuai sabdanya yang diriwayatkan oleh Imâm Muslim dari ‘Âisyah RA: أَنْتُمْ أَعْلَمُ بِأُمُورِ دُنْيَاكُمْ / *Kalian lebih mengetahui urusan dunia kalian.* Contoh sebelum perang Khandak, Rasul SAW merencanakan satu taktik khusus untuk melawan musuh, tetapi Salman al-Fârisi mengusulkan taktik lain berupa pembuatan parit sebagai strategi melawan musuh. *Ketiga,* Perbuatan yang bersifat manusiawi seperti berjalan di pasar, .<sup>106</sup>

Selain itu Rasulullah SAW adalah suri teladan (*uswah hasanah*) bagi semua umatnya. Teladan adalah sesuatu yang patut ditiru atau baik untuk dicontoh.<sup>107</sup> Allah berfirman:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ  
كَثِيرًا

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah. (Al-Ahzâb/33: 21).*

Menurut Wahbah al-Zuhailî, maksudnya adalah bahwa semua yang terdapat pada diri Nabi SAW itu adalah suri teladan (*uswah hasanah*). Perkataannya, perbuatannya, sikapnya, kesabarannya, kesungguhannya, dan optimismenya terhadap pertolongan Allah. Nabi itu adalah contoh terbaik dan utama.<sup>108</sup>

Sementara menurut HAMKA, ayat tersebut menceritakan tentang keteladanan Rasulullah dalam bergaul bersama sahabat. Saat damai maupun saat perang. Ketika terjadi perang Khandaq misalnya. Ummu Salamah (moga-moga ridha Allah terhadapnya), isteri Rasulullah SAW yang banyak pengalaman dan turut menyaksikan beberapa peperangan yang dihadapi Rasulullah mengatakan tentang hebatnya keadaan kaum muslimin ketika peperangan Khandaq. Beliau berkata: "Aku telah menyaksikan di samping

<sup>106</sup>M. Shuhudi Ismail, *Pengantar Ilmu Hadis*, Jakarta: Bulan Bintang, t.th. hal. 51-52.

<sup>107</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 1424.

<sup>108</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fi al-‘Aqîdah wa al-Syariah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009, juz. 11, hal. 298.

Rasulullah SAW beberapa peperangan yang hebat dan mengerikan, peperangan di Almuraisiya', Khaibar dan kami pun telah menyaksikan pertemuan dengan musuh di Hudaibiyah, dan saya pun turut ketika menaklukkan Makkah dan peperangan di Hunain. Tidak ada pada semua peperangan yang saya turut menyaksikan itu yang lebih membuat lelah Rasulullah dan lebih membuat kami-kami jadi takut, melebihi peperangan Khandaq. Karena kaum muslimin benar-benar terdesak dan terkepung pada waktu itu, sedang Bani Quraizhah (Yahudi) tidak lagi dipercaya karena sudah membelot, sampai Madinah dikawal sejak siang sampai waktu Subuh, sampai kami dengar takbir kaum muslimin untuk melawan rasa takut mereka. Yang melepaskan kami dari bahaya ialah karena musuh-musuh itu telah diusir sendiri oleh Allah dari tempatnya mengepung itu dengan rasa sangat kesal dan sakit hati, karena maksud mereka tidak tercapai."<sup>109</sup>

Namun di dalam saat-saat yang sangat mendebarakan hati itu, contoh teladan yang patut ditiru, tidak ada lain, melainkan Rasulullah sendiri. Mulai saja beliau menerima berita tentang maksud musuh yang besar bilangannya itu, beliau terus bersiap mencari akal buat bertahan mati-matian, jangan sampai musuh sebanyak itu menyerbu ke dalam kota. Karena jika maksud mereka menyerbu Madinah berhasil, hancurlah Islam dalam kandangnya sendiri. Dia dengar nasihat dari Salman al-Farisi agar di tempat yang musuh bisa menerobos dibuat khandaq, atau parit pertahanan. Nasihat Salman itu segera beliau laksanakan. Beliau sendiri yang memimpin menggali parit bersama-sama dengan sahabat-sahabat yang banyak itu. Untuk menimbulkan kegembiraan bekerja siang dan malam menggali tanah, menghancurkan batu-batu yang membelintang, beliau turut memikul tanah galian dengan bahunya yang semampai. Ketika tiba giliran perlu memikul, beliau pun turut memikul, sehingga tanah-tanah dan pasir telah mengalir bersama keringat beliau di atas rambut beliau yang tebal. Semuanya itu dikerjakan oleh sahabat-sahabatnya dengan gembira dan bersemangat.<sup>110</sup>

Itulah secuil contoh keteladanan yang beliau praktekkan di tengah kehidupannya bersama sahabat. Beliau berada di garda terdepan dalam menggali parit. Turun langsung ke lapangan dengan penuh semangat dan gembira. Ikut mencangkul dan memanggul tanpa gengsi. Bukan hanya memerintah tanpa melakukan. Keteladanan yang Nabi perankan dalam interaksinya bersama sahabat menjadikan mereka semua sangat mencintai dan menghormati Nabi.

---

<sup>109</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989, jilid. 8, hal. 5661.

<sup>110</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., jilid. 8, hal. 5661.

Menurut Rahmat Hidayat dalam bukunya “*Muhammad SAW the Super Teacher*” keteladanan beliau meliputi:<sup>111</sup>

- 1) Jujur (*honesty*), seperti nabi diam ketika ditanya tentang Ruh (Qs. Al-Isrâ' 17: 85), tidak menjawab pertanyaan tentang warisan hingga turun ayat yang menjelaskan (HR. Bukhari no. 7309)
- 2) Lemah lembut (*Tenderness*), seperti ketika nabi menasehati Umar bin Abi Salamah ketika ia ikut makan bersama secara serampangan dalam sebuah nampan besar, “Wahai anak (ya ghulam) bacalah bismillah. Makanlah dengan tangan kanan dan makanlah yang dekat denganmu (HR. Bukhari no. 4957)
- 3) Sabar (*Patience*)
- 4) Tawadhu' (*Humble*), seperti beliau tidak mau sahabatnya berdiri tegak ketika melihat Rasulullah SAW walaupun kecintaan mereka kepada Rasulullah sangat tinggi. (HR. Bukhari no. 949)
- 5) Mencari keberadaan murid (*Eager to seek for learners*). Seperti nabi mencari keberadaan Abu Hurairah untuk menjelaskan mukmin itu tidak najis karena junub (HR. Bukhari), Tsabit bin Qais untuk menenangkan beliau, karena Tsabit menganggap dirinya masuk neraka sebab suka bicara dengan nada tinggi sementara Qs. al-Hujurât/49: 2 yang baru diturunkan mengancam pelakunya akan masuk neraka.

Dalam mendidik sahabat, khususnya sahabat lansia, nabi SAW menggunakan banyak metode dalam mencapai tujuan pendidikan. Dari segi bahasa metode (*al-thariqah*) berasal dari dua perkataan, yaitu *meta* dan *bodos*. Meta berarti “melalui” dan bodos berarti “jalan” atau “cara”. Dengan demikian metode dapat berarti cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan.<sup>112</sup>

Dalam bahasa Arab metode diungkapkan dalam berbagai kata. Terkadang digunakan kata *al-thariqah*, *Manhaj*, dan *al-Wasilah*. *Al-thariqah* berarti jalan, *Manhaj* berarti sistem, dan *al-Wasilah* berarti perantara atau mediator. Dengan demikian, kata Arab yang dekat dengan arti metode adalah *Al-thariqah*.<sup>113</sup> Kata-kata serupa ini banyak dijumpai dalam al-Qur'an. Menurut Muhammad Fuad Abd al-Bâqi di dalam al-Qur'an kata *al-Thariqah* diulang sebanyak sembilan kali. Kata ini terkadang dihubungkan dengan objeknya yang dituju oleh *al-Thariqah* seperti neraka, sehingga jalan menuju neraka (Qs. 4: 169) terkadang dihubungkan dengan

<sup>111</sup>Rahmat Hidayat, *The Super Teacher*, Jakarta: Zahira, 2005, hal. 165-178.

<sup>112</sup>Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, Pamulang: Penerbit Gaya Media Pratama, 2005, hal. 143.

<sup>113</sup>Ramayulis dan Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 2009.

sifat dari jalan tersebut, seperti *al-Tharîqah al-Mustaqîmah* yang diartikan jalan yang lurus (Qs. 46: 30).

Ahmad Tafsir secara umum membatasi bahwa metode pendidikan adalah semua cara yang digunakan dalam upaya mendidik.<sup>114</sup> Kemudian Abdul Munir Mulkan, mengemukakan bahwa metode pendidikan adalah suatu cara yang dipergunakan untuk menyampaikan atau mentransformasikan isi atau bahan pendidikan kepada anak didik.<sup>115</sup>

al-Syaibaniy mengatakan bahwa yang dimaksud dengan metode pendidikan adalah segala kegiatan yang terarah yang dikerjakan oleh guru sesuai mata pelajaran yang diajarkannya, berdasar ciri-ciri perkembangan peserta didiknya, melihat suasana alam sekitarnya, memperhatikan tujuan membimbing peserta didik, guna mencapai hasil dari proses belajar yang diinginkan, serta perubahan yang dikehendaki pada tingkah laku mereka.<sup>116</sup>

Metode pendidikan secara sederhana dapat dipahami sebagai cara menyampaikan nilai-nilai pendidikan secara efektif dan efisien. Namun dalam pengertian lebih luas, metode pendidikan merupakan suatu strategi, rencana, dan pola yang digunakan dalam menyusun kurikulum, mengatur materi pendidikan dan memberi petunjuk kepada pendidik dalam *setting* pendidikan ataupun hal lainnya yang terkait dengan proses pendidikan. Salah satu model pendidikan adalah metode atau cara menyampaikan materi pendidikan.

Menurut Abdullâh Nâshih Ulwân dalam bukunya *Tarbiyah al-Awlâd fî al-Islâm*, ada lima metode pendidikan yang bisa diterapkan dalam proses belajar mengajar, yaitu: *pertama*, metode keteladanan; *kedua*, metode penerapan adat kebiasaan; *ketiga*, metode nasihat; *keempat*, metode pengawasan; dan *kelima*, metode hukuman atau sanksi.<sup>117</sup>

Menurut Abuddin Nata, terdapat banyak metode yang ditawarkan al-Qur'an dalam pendidikan, yakni dalam menyampaikan materi pendidikan. Metode tersebut antara lain: metode teladan, metode kisah, metode nasehat, metode pembiasaan, metode hukuman dan ganjaran, metode ceramah, metode diskusi, dan metode lainnya<sup>118</sup>.

Tidak ada jumlah dan nama pasti tentang metode pendidikan menurut al-Qur'an dan al-Hadis, pun demikian dengan metode pendidikan bagi lansia. Sehubungan dengan tidak adanya metode tertentu yang

<sup>114</sup>Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014, hal. 131.

<sup>115</sup>Abdul Munir Mulkan, *Paradigma Intelektual Muslim*, Yogyakarta: SI Press, 1993, hal. 250.

<sup>116</sup>Omar Muhammad Al-Syaibani, *Falsafah Pendidikan Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1979, hal. 553.

<sup>117</sup>Abdullah Nâsih Ulwân, *Tarbiyah al-Aulâd*, Kairo: Dar al-Salâm, 1992, hal. 653-687.

<sup>118</sup>Abuddin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam...*, hal. 147.

diunggulkan dan dipraktekkan Nabi SAW, maka penulis akan mencoba memotret metode-metode tersebut bersumber kepada hadis-hadis Nabi.

### 1. Metode Nasehat (*advice*)

Nasehat bermakna ajaran atau pelajaran baik.<sup>119</sup> Maksud nasehat adalah menunjuki seseorang kepada hal baik.<sup>120</sup> Sasarannya adalah timbulnya kesadaran pada orang yang dinasehati agar mau insaf melaksanakan ketentuan atau ajaran yang dibebankan kepadanya. Dalam proses pendidikan hendaknya didasari oleh rasa kasih sayang terhadap peserta didik.<sup>121</sup>

Di dalam al-Qur'an, kata-kata nasehat diulang sebanyak tigabelas kali yang disebutkan dalam tiga belas ayat di tujuh surat. Diantara ayat-ayat tersebut ada yang berkaitan dengan nasihat yang datang dari atas ke bawah seperti nasihat para Nabi kepada kaumnya (Qs. 7: 79) dan nasehat orang tua kepada anaknya (Luqmân). Nasihat selanjutnya bisa datang dari bawah ke atas, seperti nasihat Ibrâhîm kepada Azar ayahnya (Qs. Al-An'am/6: 74)

Salah satu perintah Allah paling populer tentang memberi nasehat adalah pada surat al-Nahl/16: 125

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدْهُمْ يَأْتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk*

Dakwah itu mengajak kepada jalan Allah, bukan mengajak kepada diri si da'i, bukan juga mengajak kepada kelompok.<sup>122</sup> Salah satu metodenya adalah *Mau'idzah Hasanah* (الْمَوْعِظَةُ الْحَسَنَةُ) terambil dari kata (*wa'azha*) yang berarti nasihat atau uraian yang menyentuh hati yang mengantarkan pada kebaikan. Dapat berbentuk nasihat maupun perumpamaan yang menyentuh jiwa. *Mau'izhah* diiringi dengan sifat *al-hasanah* (baik) yang berarti *mau'idzhah* dapat diterima oleh hati jika disampaikan dengan baik. *Mau'izhah* mengena di hati jika itu disampaikan

<sup>119</sup>Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 953

<sup>120</sup>Ibrâhîm Anis, *et al*, *Mu'jam al-Wasîth*, Kairo: Maktabah al-Syurûq al-Dawliyah, 2014, hal. 925.

<sup>121</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 11, hal. 127.

<sup>122</sup>Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur`ân*, Kairo: Dâr al-Syurûq, 1945, juz. 4, hal. 2202.

disertai dengan pengalaman dan keteladanan dari yang menyampaikan.<sup>123</sup> Bukan dengan bentakan dan kekerasan yang tidak jelas maupun membeberkan kesalahan-kesalahan yang terjadi.<sup>124</sup>

Metode nasihat adalah salah satu metode yang banyak dipakai Nabi SAW dalam mendidik sahabatnya, terkhusus lagi sahabat lansia. Beliau bersabda:

أَعْدَرَ اللَّهُ إِلَىٰ أَمْرِي أَحَرَ أَجَلُهُ حَتَّىٰ بَلَغَ سِتِّينَ سَنَةً<sup>125</sup>

*Allâh tidak akan menerima argumen seseorang yang Allâh tunda ajalnya hingga mencapai 60 tahun* (HR. Al-Bukhâri dari Abu Hurairah)

Imam Nawâwi berkata, “Allah tidak lagi menerima alasan apapun dari orang itu, karena Dia telah menunda kematian orang itu sampai waktu yang lama. Dalam bahasa Arab dikatakan *a’dzara al-rajulu*/ apabila alasannya telah mencapai batas akhir.”<sup>126</sup>

Menurut Ibnu Hajar umur enam puluh tahun adalah usia rentan, seharusnya dijadikan sebagai waktu untuk taubat, khusyu’, dan mendekat pada kematian. Umur enam puluh tahun adalah peringatan penuh kelembutan Allah kepada hamba-Nya.<sup>127</sup> Karena itu sebagian ulama Syafi’iyyah berpendapat bahwa seseorang yang mampu menunaikan ibadah haji namun ia lalai dan belum juga mau menunaikannya, lalu dia mati maka dia berdosa.<sup>128</sup>

Selanjutnya Ibnu Hajar menguraikan bahwa “alasan” tidak lagi diterima dari orang yang berusia enam puluh tahun keatas. Walau mereka mengatakan, “andai usiaku dipanjangkan maka aku akan melakukan apa yang diperintahkan kepadaku”. Karena mereka telah diberi kesempatan yang lama. Tapi mereka malah meninggalkan ketaatan. Seharusnya mereka bisa melakukan kebaikan. Kalau kondisinya sudah seperti ini maka yang bersangkutan harus istighfar, beribadah, dan berkonsentrasi penuh untuk akhirat.<sup>129</sup>

<sup>123</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 6, hal. 776.

<sup>124</sup> Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur`ân*..., juz. 4, hal. 2201.

<sup>125</sup> Muḥammad Bin Ismâ’il Abû ‘Abdillâh al-Bukhâri, *Shahîḥ al-Bukhârî*, Beirût: Dâr Ibn Katsîr, 2002, hal. 1599. bâb man balagha sittina sanatan

<sup>126</sup> Al-Nawâwi, *Riyadush Shâlihîn*, diterjemahkan oleh Izzudin Karimi dari judul Riyâdh al-Shâlihîn, Jakarta: Darul Haq, 1992, hal. 141

<sup>127</sup> Aḥmad bin Alî Ibnu Hajar Abû al-Fadhl al-Asqalânî, *Fath al-Bâri Syarḥ Shahîḥ al-Bukhârî*, Beirût: Dar al-Ma’rifah, 1379, juz. 11, hal. 240

<sup>128</sup> Aḥmad bin Alî Ibnu Hajar Abû al-Fadhl al-Asqalânî, *Fath al-Bâri Syarḥ Shahîḥ al-Bukhârî*..., juz. 11, hal. 240.

<sup>129</sup> Aḥmad bin Alî Ibnu Hajar Abû al-Fadhl al-Asqalânî, *Fath al-Bâri Syarḥ Shahîḥ al-Bukhârî*..., juz. 11, hal. 240.

Pada satu kesempatan Nabi SAW menasehati seorang sahabat agar memanfaatkan lima hal penting dalam hidup, salah satunya adalah masa muda sebelum datang masa tua (*haram*).

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لرجل وهو يعظه إغتنم خمسا قبل خمس : شبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ<sup>130</sup>

“Dari Ibnu Abbâs RA, Rasulullah SAW menasehati seorang sahabat seraya mengatakan: Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara : [1] Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, [2] Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, [3] Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, [4] Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, [5] Hidupmu sebelum datang kematianmu.” (HR. Al-Hâkim dari sahabat Ibnu Abbâs)

Juga diriwayatkan dari Sahl bin Abû Hatsmah *radhiyallahu ‘anhu*, Beliau berkata, “Abdullâh bin Sahl dan Mukhayyishah bin Mas’ûd bin Zaid pergi menuju Khaibar (kampung Yahudi), ketika itu sudah damai, dan keduanya pun berpisah. Mukhayyishah mendapati saudaranya Abdullâh bin Sahl dalam kondisi bersimbah darah karena dibunuh. Setelah memakamkannya, Dia pulang ke Madinah. Abdurrahmân bin Sahl (saudara yang terbunuh), Mukhayyishah, dan Khuwayyishah mendatangi Nabi SAW lalu melaporkan masalah yang terjadi. Nabi SAW kemudian berkata:

كَبِّرْ كَبِّرْ<sup>131</sup>

‘Dahulukan yang lebih tua, dahulukan yang lebih tua (HR. Muslim dari Sahl bin Abû Hatsmah)

Abdurrahmân adalah yang paling muda, lalu dia pun diam. Mukhayyishah dan Khuwayyishah yang akhirnya berbicara. Nabi SAW berkata,

أَتَخْلِفُونَ خَمْسِينَ يَمِينًا فَتَسْتَجِفُّونَ صَاحِبَكُمْ

“Apakah kalian berani bersumpah 50 kali, yang dengan itu kalian berhak mengqishahs orang yang kalian curigai?’ Mereka berkata, ‘Bagaimana kami bisa bersumpah sedangkan kami tidak menyaksikan dan tidak melihatnya (bahwa si Yahudi itu yang membunuhnya, pen.)?’ Rasulullah berkata, ‘Yahudi itu bisa bebas

<sup>130</sup>Muhammad bin Abdullâh al-Hâkim al-Naisâbûrî, *al-Mustadrak ‘alâ al-shahîhain*, Beirût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, t.th, juz. 4, hal. 341, hadis nomor. 7846, Kitâb Riqâq, bâb ighthanîm khamisan

<sup>131</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*..., juz. 3, hal. 101, No. hadis 1669, bâb al-Qasâmah



*dengan bersumpah lima puluh kali.” Mereka berkata, ‘Bagaimanakah kami bisa percaya dengan sumpah orang kafir?’ Lalu Nabi SAW membayarkan diyat (tebusan) kepada keluarga korban dari harta beliau” (HR. Muslim dari Sahl bin Abû Hatsu)*

Melihat kondisi tersebut, Rasulullah SAW kemudian mengambil keputusan yang luar biasa, demi menghindari pertumpahan darah. Nabi SAW memutuskan kalau Ia sendiri yang akan membayar *diyat* (pembayaran denda kepada korban) berupa seratus ekor unta kepada keluarga Abdullah bin Sahl. Dalam hal ini, Rasulullah SAW mungkin mengalami kerugian dari segi materi, akan tetapi oleh karenanya peperangan bisa terhindarkan. Beliau rela berkorban demi menjaga perdamaian yang telah disepakati bersama.

Pada satu kesempatan seorang laki-laki dari Khas'am bertanya kepada Nabi

جَاءَ رَجُلٌ مِنْ حَثْعَمٍ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ إِنَّ أَبِي أَدْرَكَهُ الْإِسْلَامُ وَهُوَ شَيْخٌ كَبِيرٌ لَا يَسْتَطِيعُ رُكُوبَ الرَّحْلِ وَالْحُجُّ مَكْتُوبٌ عَلَيْهِ أَفَأَحْجُّ عَنْهُ قَالَ أَنْتَ أَكْبَرُ وَلَدِهِ قَالَ نَعَمْ قَالَ أَرَأَيْتَ لَوْ كَانَ عَلَى أَبِيكَ دَيْنٌ فَقَضَيْتَهُ عَنْهُ أَكَانَ ذَلِكَ يُجْزَى عَنْهُ قَالَ نَعَمْ قَالَ فَاحْجُجْ عَنْهُ<sup>132</sup>

*Seorang laki - laki dari bani Khas'am menghadap kepada Nabi SAW, Ia berkata: “Sesungguhnya ayahku masuk Islam pada waktu ia telah tua, dia tidak dapat naik kendaraan untuk haji yang diwajibkan, bolehkan aku menghajikannya?” Nabi SAW bersabda: “Apakah kamu anak tertua?” Orang itu menjawab: “Ya.” Nabi SAW bersabda: “Bagaimana pendapatmu jika ayahmu mempunyai hutang, lalu engkau membayar hutang itu untuknya, apakah itu cukup sebagai gantinya?” Orang itu menjawab: “Ya.” Maka Nabi SAW bersabda: “Hajikanlah dia.” (HR. Ahmad dari Abdullah bin Zubair bin Awwâm)*

## 2. Metode Teladan (*role model*)

Nabi Muhammad adalah teladan terbaik dalam pergaulan penuh cinta dengan sesama. Hal tersebut mendapat legitimasi dan apresiasi langsung dari Allah SWT.

---

<sup>132</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal...*, juz. 26, hal. 47. nomor Hadis 16125, bâb min hadîts Abdullah bin Zubair bin Awwâm

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ  
كثيْرًا

*“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah. (Al-Ahzâb/33: 21).*

Nabi itu adalah suri teladan (*uswah hasanah*) dalam segala kondisinya. Perkataannya, perbuatannya, sikapnya, kesabarannya, kesungguhannya, optimismenya terhadap pertolongan Allah. Nabi itu adalah contoh terbaik dan utama.<sup>133</sup>

Beliau adalah sosok yang ceria, rendah hati, bersikap lemah lembut, sopan, senang berbagi makanan, suka shilaturahim, dan tidak gampang marah. Siapapun yang pernah bertemu dengan Nabi dalam keadaan Islam beliau panggil dengan sebutan sahabat. Menurut Abû Zur'ah, jumlah sahabat ketika Nabi wafat adalah 114.000 orang.<sup>134</sup> Panggilan penuh cinta ini membuat para sahabat bangga dan merasa tersanjung, sehingga mereka rela berkorban untuk memperjuangkan Islam. Bahkan semua sahabatnya merasa bahwa mereka adalah yang paling istimewa di mata Rasulullah SAW.

Keteladanan beliau dalam bersikap kepada sahabat, berlaku untuk semua, bahkan Nabi juga sangat menghormati sahabat yang sudah lanjut usia, Diantaranya seperti terlihat dalam sabda Baginda berikut:

جَاءَ شَيْخٌ يُرِيدُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَبْطَأَ الْقَوْمُ عَنْهُ أَنْ يُوسَّعُوا لَهُ فَقَالَ النَّبِيُّ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيُقَرِّرْ كَبِيرَنَا<sup>135</sup>

*Seorang lansia datang ingin bertemu Nabi SAW, tetapi para hadirin lamban memberi tempat duduk untuknya. Nabi SAW bersabda,*

<sup>133</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syariah wa al-Manhaj*..., juz. 11, hal. 298.

<sup>134</sup>Sahabat yang terlibat dalam periwayatan hadis yang sampai kepada kita dan perlu dibahas sepanjang kajian sanad sangat sedikit dibandingkan jumlah itu. Berdasarkan keterangan Muḥammad Ajjâj al-Khathîb, sahabat yang meriwayatkan seribu hadis ke atas hanya tujuh orang, yang meriwayatkan dua ratus hadis ke atas sebelas orang, yang meriwayatkan seratus hadis ke atas dua puluh satu orang, yang meriwayatkan puluhan hadis kurang dari seratus orang, yang meriwayatkan sepuluh hadis ke bawah seratusan orang, yang meriwayatkan satu hadis saja lebih kurang tiga ratus orang. Jadi jumlah seluruhnya yang ikut meriwayatkan hadis hanya sekitar 539 orang sahabat. Muḥammad Ajjâj al-Khatîb, *Ushûl al-Hadîts, Ushûl al-Hadîts*, Beirut: Dâr al-fîkr, 2006, hal. 267.

<sup>135</sup>Muḥammad bin 'Îsa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'ârif, T.th. juz. 7, hal. 155, no. Hadis 1919, hadis shahîh bâb mâ jâ' fî rahmat al-Shibyân.

*"Bukanlah termasuk golongan kami orang yang tidak menyayangi orang yang lebih muda dan menghormati orang yang lebih tua."*  
(HR. al-Tirmidzî dari Anas bin Mâlik)

Dalam forum yang berbeda, Nabi SAW dengan penuh percaya diri menggelar selendang beliau untuk diduduki Ibu susunya yang datang berkunjung. Semua beliau lakukan secara spontan, tanpa pencitraan apalagi kepura-puraan.

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ جَالِسًا فَأَقْبَلَ أَبُوهُ مِنَ الرِّضَاعَةِ فَوَضَعَ لَهُ  
بَعْضَ ثَوْبِهِ فَمَعَدَ عَلَيْهِ ثُمَّ أَقْبَلَتْ أُمُّهُ مِنَ الرِّضَاعَةِ فَوَضَعَ لَهَا شِقَّ ثَوْبِهِ مِنْ جَانِبِهِ  
الْآخِرِ فَجَلَسَتْ عَلَيْهِ ثُمَّ أَقْبَلَ أَخُوهُ مِنَ الرِّضَاعَةِ فَقَامَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ فَأَجْلَسَهُ بَيْنَ يَدَيْهِ<sup>136</sup>

*Bahawanya Rasulullah SAW pada suatu hari duduk. Kemudian bapak susu beliau datang<sup>137</sup>. Beliau menggelar setengah selendang beliau untuk duduk sibapak tersebut. Kemudian Ibu susu beliau datang. Beliau menggelar setengah selendang beliau yang lain untuk duduk sang Ibu. Kemudian saudara susu beliau datang. Rasulullah SAW berdiri dan mendudukkannya di harapan beliau.*  
(HR. Abû Dâwud dari Umar bin Sâib)

Setelah pembebasan kota Mekah, Abû Bakar RA membawa bapaknya Abû Quhâfah yang sudah sangat tua dan buta menghadap Rasulullah karena ingin mengislamkannya. Sambil menggandeng tangan bapaknya, Abu Bakar keluar rumah dan pergi ke masjid. Ketika Rasulullah SAW melihatnya, beliau bersabda, "Tidakkah engkau meninggalkan Bapakmu (orang tuamu) di rumahnya agar aku yang datang kepadanya?" Abû Bakar menjawab, "Lebih patut dia yang mendatangimu daripada engkau yang mendatangnya." Dia dudukkan si bapak di hadapan Beliau. Kemudian, Rasulullah SAW mengusap dadanya dan bersabda, "Masuk Islamlah engkau, niscaya engkau selamat." Dia pun masuk Islam. Diriwayatkan oleh al-Hâkim dalam kitab Mustadraknya (3/46) dengan komentar, "Sahih, sesuai dengan syarat periwayatan Muslim. Namun,

<sup>136</sup> Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*, kitâb al-Adab, bâb fî bir al-wâlidain, hal. 722, no. Hadis 5145, kitâb al-Adab, bâb bir al-wâlidain

<sup>137</sup> Nama Bapak susu Nabi adalah Haris bin Abdul Uzza. Nama Ibu susunya Halimah Sadiyah. Nama saudara susunya Syima binti Al-Harits, Abdullah bin al-Haris dan Anisah binti al-Haris. Pada suatu kesempatan Halimah masuk Islam dan datang menemui Nabi SAW. Lihat Abû Abdu al-Rahmân Syarf al-Hay al-Azhîm Abâdi, *'Aun al-Ma'bûd 'alâ Syarhi Sunan Abî Dâwud*, Beirût: Dâr Ibnu Hâzim, 2005, hal. 2339, no. Hadis 5145, kitâb al-Adab, bâb bir al-wâlidain

Bukhârî dan Muslim tidak meriwayatkannya." Adz-Dzahabî tidak mengomentarnya.<sup>138</sup>

### 3. Metode kisah (*story*)

Kisah adalah informasi yang disampaikan (*khabar*). *Qashastu al-Ru'ya 'alâ fulân*. Maknanya saya menginformasikan kepada Fulan.<sup>139</sup> Metode kisah adalah cara penyampaian atau penyajian materi pembelajaran secara lisan dalam bentuk cerita.

Menurut Armai Arief, metode kisah atau metode cerita yakni cara mendidik dengan mengandalkan bahasa, baik lisan maupun tertulis dengan menyampaikan pesan dari sumber pokok sejarah Islam, yakni al-Qur'an dan al-Hadis. Metode kisah juga mengandung arti suatu cara dalam menyampaikan materi pelajaran dengan menuturkan secara kronologis tentang bagaimana terjadinya sesuatu hal, baik yang sebenarnya terjadi ataupun hanya rekaan saja. Metode kisah merupakan salah satu metode yang mashur dan terbaik, sebab kisah ini mampu menyentuh jiwa jika didasarkan oleh ketulusan hati yang mendalam.<sup>140</sup>

Terkait lansia, Al-Qur'an misalnya menceritakan kisah Nabi Ibrâhîm didatangi malaikat yang mengabarkan akan lahirnya Ishak dari Rahim Sarah.

وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيدٍ (69) فَلَمَّا رَأَى أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أُرْسِلْنَا إِلَى قَوْمٍ لُوطٍ (70) وَأَمْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَاَهَا بِإِسْحَاقَ وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبَ (71) قَالَتْ يَا وَيْلَتَى أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْطِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ (72) قَالُوا أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ (73)

*Dan sesungguhnya utusan-utusan Kami (malaikat-malaikat) telah datang kepada Ibrâhîm dengan membawa kabar gembira, mereka mengucapkan: "Salaman" (Selamat). Ibrâhîm menjawab:*

<sup>138</sup>Muhammad Nûr Abdul Hâfîzh Suwaid, *Prophetic Parenting: Cara Nabi Mendidik Anak*, diterjemahkan oleh Farid Abdul Aziz Qurusy dari judul *Manhaj al-Tarbiyah al-Nabawiyah li al-Thifl*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2010, hal. 236

<sup>139</sup>Ibnu Manzûr, *Lisân al- 'Arab*, Kairo: Dâr al-Ma'ârif, t.th, juz. 39, hal. 3651

<sup>140</sup> Armai Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, Cet. ke-1 (Jakarta: ciputat pers, 2002), 160.

*"Salamun" (Selamatlah), maka tidak lama kemudian Ibrâhîm menyuguhkan daging anak sapi yang dipanggang. Maka tatkala dilihatnya tangan mereka tidak menjamahnya, Ibrâhîm memandang aneh perbuatan mereka, dan merasa takut kepada mereka. Malaikat itu berkata: "Jangan kamu takut, sesungguhnya kami adalah (malaikat-malaikat) yang diutus kepada kaum Luth." Dan isterinya berdiri (dibalik tirai) lalu dia tersenyum. Maka Kami sampaikan kepadanya berita gembira tentang (kelahiran) Ishaq dan dari Ishak (akan lahir puteranya) Ya`qub. Isterinya berkata: "Sungguh mengherankan, apakah aku akan melahirkan anak padahal aku adalah seorang perempuan tua, dan ini suamipun dalam keadaan yang sudah tua pula? Sesungguhnya ini benar-benar suatu yang sangat aneh. Para malaikat itu berkata: "Apakah kamu merasa heran tentang ketetapan Allah? (Itu adalah) rahmat Allah dan keberkatan-Nya, dicurahkan atas kamu, hai ahlulbait! Sesungguhnya Allah Maha Terpuji lagi Maha Pemurah."*

Kisah Nabi Ibrâhîm dan Sarah istrinya di atas mengajarkan banyak hal. Bahkan kisah mereka tersebut bisa menggugah kesadaran seorang mukmin. Tidak ada yang mustahil bagi Allah. Bahkan nabi Adam dan Hawa dicipta tanpa bapak dan tanpa ibu.

Pada satu kesempatan Ibrâhîm dan istrinya Sârah, kedatangan tamu malaikat yang ditugaskan Allah mengabarkan akan lahirnya Ishak. saat itu Nabi Ibrâhîm sudah tua (*syaikh*). Usianya mencapai 120 tahun, sementara Siti Sârah berusia 99 tahun.<sup>141</sup>

Menurut logika Sarah, info bahwa dia akan hamil dan punya anak adalah sesuatu yang aneh dan sulit dicerna. Karena dia dan suaminya sudah sedemikian tuanya "Sungguh mengherankan, apakah aku akan melahirkan anak padahal aku adalah seorang perempuan tua, dan ini suamipun dalam keadaan yang sudah tua pula? Sesungguhnya ini benar-benar suatu yang sangat aneh. Menurut as-Sa'di usia tua menghalangi lahirnya anak. Tapi ketetapan-Nya tidaklah mengherankan karena keinginan-Nya pada segala sesuatu pasti terlaksana, tidak ada yang mengherankan sedikitpun pada kordrat-Nya."<sup>142</sup>

#### **4. Metode pembiasaan (*habituation*)**

Cara lain yang digunakan Nabi SAW dalam memberikan materi pendidikan adalah melalui pembiasaan yang dilakukan secara bertahap. Pembiasaan bermakna melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang

<sup>141</sup>Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Dâr al-Hadîts, t.th., hal. 230.

<sup>142</sup>Abdurrahmân bin Nâshir As-Sa'di, *Tafsîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, diterjemahkan oleh Muhammad Iqbal dkk. Dari judul Taisîr Al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân, Jakarta: Darul Haq, 2012, juz. 3, hal. 544.

dipelajari oleh seorang individu dan dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama<sup>143</sup>

Menurut Abudin Nata, untuk menghilangkan kebiasaan yang buruk ghalibnya dengan cara bertahap. Pun demikian dalam menciptakan kebiasaan baik dalam diri seseorang.<sup>144</sup>

Untuk menjadi terampil tentu dibutuhkan pembiasaan, kata Aristoteles, “yang baik, apa pun yang kita pelajari, kita pelajari sambil melakukannya”.<sup>145</sup>

Dalam banyak kesempatan nabi SAW memotivasi agar para sahabat membiasakan beramal baik:

أَلَا أُنبِئُكُمْ بِخَيْرِكُمْ قَالُوا نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ خَيْرُكُمْ أَطْوَلُكُمْ أَعْمَارًا وَأَحْسَنُكُمْ أَعْمَالًا<sup>146</sup>

*Maukah kalian aku kasih tau orang yang paling baik diantara kalian?. Mereka menjawab, “Mau wahai ya Rasulullah”. Lalu Nabi menjelaskan, “Yang terbaik diantara kalian adalah yang paling panjang umurnya dan paling baik amalnya”. (HR. Ahmad dari Abū Hurairah)*

Proses mendidik harus dilakukan dengan kesabaran dan secara terus menerus, dengan tetap berusaha untuk menjadikannya dapat merasa bahwa dirinya dihormati dan dihargai.<sup>147</sup>

Dalam hadis shahih yang diriwayatkan Imam Ahmad, Nabi mengajari seorang sahabat lansia agar menghidupkan malam ke-27 Ramadhan supaya mendapatkan kemuliaan lailatul qadar.

أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، إِنِّي شَيْخٌ كَبِيرٌ عَجِلٌ، يَشْقَى عَلَيَّ الْقِيَامُ، فَأَمُرْنِي بِلَيْلَةٍ لَعَلَّ اللَّهَ يُؤَقِّفَنِي فِيهَا لِلَّيْلَةِ الْقَدْرِ. قَالَ: " عَلَيْكَ بِالسَّابِعَةِ"<sup>148</sup>

<sup>143</sup> Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,... hal. 186.

<sup>144</sup> Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*,... hal. 154.

<sup>145</sup> Edi Sutarto, *Pemimpin Cinta; Mengelola Sekolah, Guru, dan Siswa dengan Pendekatan Cinta*, Bandung: Kaifa, 2015, 268.

<sup>146</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Muassasah al-Qurthubah, t.th., no. hadis 6914, bâb musnad Abu Hurairah, maktabah syamilah

<sup>147</sup> Iman al-Mahdawi, *100 Ide Cemerlang Dalam Mendidik Anak*, diterjemahkan oleh Nashirul Haq dari Judul 100 Fikrah Dzahabiyah Litarbiyah Thiflik, Bandung: IBS, 2007, hal. 31

<sup>148</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*..., juz. 4, hal. 50, no. hadis 2149, bâb musnad Abdullah bin Abbas

Seorang laki-laki mendatangi Nabi SAW dan bertanya, “Wahai Nabi Allah! Aku adalah seorang tua renta yang sakit, saya sulit untuk melakukan qiyam Ramadhan. Beritahukan kepadaku malam lailatul qadar!”. Nabi menjawab, “Malam ke-27”. (HR. Ahmad dari Abdullah bin Abbas)

Dalam hadis hasan lighairihi yang diriwayatkan Tirmidzi dalam sunannya disebutkan bahwa Nabi menginginkan agar sahabat terbiasa menyegerakan beramal saleh

بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا هَلْ تُنْظَرُونَ إِلَّا إِلَى فَقْرٍ مُنْسٍ، أَوْ غِنًى مُطْعٍ، أَوْ مَرَضٍ مُفْسِدٍ، أَوْ هَرَمٍ مُفْنِدٍ، أَوْ مَوْتٍ مُجْهِزٍ، أَوِ الدَّجَالِ فَشَرُّ غَائِبٍ يُنْتَظَرُ، أَوِ السَّاعَةِ فَالسَّاعَةُ أَذْهَى وَأَمْرٌ<sup>149</sup>

Dari Abu Hurairah -radhiyallāhu 'anhu- bahwasanya Rasulullah - SAW bersabda, "Bersegeralah kalian melakukan berbagai amalan sebelum datangnya tujuh perkara. Apakah kalian mesti menunggu kemiskinan yang dapat melupakan, kekayaan yang dapat menimbulkan kesombongan, sakit yang dapat merusak, tua renta yang melemahkan, kematian yang menyergap tiba-tiba, atau menunggu datangnya dajjal padahal ia adalah seburuk-buruk makhluk gaib (belum datang) yang ditunggu, atau menunggu datangnya hari kiamat, padahal hari kiamat itu adalah sesuatu yang lebih dahsyat lagi dan lebih menakutkan! (HR. Tirmidzi dari Abu Hurairah)

Hadis ini mengingatkan bahwa keadaan kita tidak selamanya sama. Akan tiba masanya ketika kita menjadi kesulitan untuk beribadah. Maka sebelum datang kondisi tersebut, bersegeralah melakukan kebaikan, lakukan amalan yang mendatangkan ridha dan ampunan Allah.

al-Mubârafûrî menjelaskan, kapan lagi kamu akan beribadah menyembah Tuhanmu, karena ketika kamu tidak sibuk, badan masih kuat saja tidak beribadah lalu bagaimana bisa beribadah saat banyak kesibukan dan fisik mulai melemah?<sup>150</sup> Salah satu penghambat dalam ibadah adalah /هَرَمًا مُفْنِدًا/ usia tua yang menyebabkan seseorang terperosok ke dalam

<sup>149</sup> Muḥammad bin 'Īsa bin Tsaurah al-Tirmidzī, *Sunan al-Tirmidzī*..., hal. 521, no. hadis 2306, bâb mâ jā'a fi al-mubâdarah bi al-'amal

<sup>150</sup> Muḥammad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm al-Mubârafûrî, *Tuhfah al-Ahwadzî bisyarh jâmi' al-Tirmidzî*, Beirût: Dâr al-Fikr, t.th, juz. 6, hal. 488.

perkataan yang ngelantur dari kebenaran dan gampang keliru saat bicara dan berpendapat.<sup>151</sup>

### 5. Metode Hukuman dan Ganjaran (*reward & funishment*)

Hukuman adalah siksa yang dikenakan kepada seseorang yang melanggar undang-undang.<sup>152</sup> Sementara ganjaran adalah hadiah atau upah sebagai balas jasa.<sup>153</sup>

Nabi tidak segan dan sungkan menghukum sahabat lansia ketika mereka melakukan kesalahan. Adalah Murârah bin al-Râbi,' Hilâl bin 'Umayyah, dan Ka'ab bin Mâlik dihukum karena tidak ikut dalam perang Tabuk bersama Rasulullah tanpa uzur. Rasulullah SAW melarang orang-orang untuk berbicara dengan mereka selama 50 hari. Pada hari ke-40 pengucilan, Rasulullah juga memerintahkan agar istri-istri mereka menjauhi mereka. Tambahan sanksi yang sedemikian rupa membuat bumi terasa sempit dalam padangan mereka. Menghadapi sanksi pengucilan ini menyebabkan Hilal bin Umayyah menagis hampir sepanjang waktu. Istrinya yang taat berbaktipun sangat prihatin terhadap kondisi fisik dan psikisnya. Akhirnya istri Hilâl menghadap Nabi untuk minta keringanan hukuman. Ia berkata:

يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ هِلَالَ بْنَ أُمَيَّةَ شَيْخٌ ضَائِعٌ لَيْسَ لَهُ خَادِمٌ فَهَلْ تَكْرَهُ أَنْ أَخْدُمَهُ قَالَ لَا وَلَكِنْ لَا يَفْرَبَنَّكَ فَقَالَتْ إِنَّهُ وَاللَّهِ مَا بِهِ حَرَكَةٌ إِلَى شَيْءٍ وَ وَاللَّهِ مَا زَالَ يَبْكِي مُنْذُ كَانَ مِنْ أَمْرِهِ<sup>154</sup>

*Wahai Rasulullah, sesungguhnya Hâlal bin Umayyah adalah orang tua yang tidak bisa melayani dirinya sendiri dan dia tidak memiliki pembantu. Apakah anda keberatan apabila saya melayaninya? Beliau menjawab, "Tidak, tapi jangan sampai dia mendekatimu". Istri hilal menanggapi, "Demi Allah. Sesungguhnya tidak adalagi pada dirinya keinginan kepada apapun. Dan demi Allah dia terus menerus menangis semenjak hari itu hingga hari ini. (HR. Bukhârî dari Abdullâh Kaab bin Mâlik).*

<sup>151</sup>Muhammad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm al-Mubârafûrî, *Tuhfah al-Ahwadî bisyarh jâmi' al-Tirmidzî...*, juz. 6, hal. 488.

<sup>152</sup>Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 511

<sup>153</sup> Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 414

<sup>154</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*, t.tp: Maktabah Daḥlân, t.th., juz. 4, hal. 2120, nomor hadis 2769, Kitâb al-Taubah, bâb taubah Ka'ab bin Mâlik wa Shâhibaihi



Selama menjalani masa hukuman, Rasulullah juga tidak menjawab salam mereka, bahkan menolehpun tidak Nabi lakukan. Nabi menunggu petunjuk wahyu tentang putusan perkara mereka bertiga. Pemberian sanksi ini memberi pelajaran kepada semua bahwa hukum dan keadilan harus ditegakkan kepada siapapun. Sanksi tegas tidak boleh pandang bulu.

Setelah 50 malam semenjak diberlakukannya larangan berbicara kepada Murârah bin al-Râbi, Hilâl bin 'Umayyah, dan Ka'ab bin Mâlik, Rasulullah SAW mengumumkan sesudah shalat shubuh bahwa Allah menerima taubat mereka bertiga. Dengan penuh sukacita dan wajah yang berseri-seri Nabi memberikan ucapan selamat dan kabar gembira kepada mereka.

أَبَشِّرْ بِخَيْرِ يَوْمٍ مَرَّ عَلَيْكَ مُنْذُ وَلَدَتْكَ أُمُّكَ قَالَ فَقُلْتُ أَمِنْ عِنْدِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَمْ  
مِنْ عِنْدِ اللَّهِ فَقَالَ لَا بَلْ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ

*Bergembiralah dengan hari terbaik yang pernah engkau lalui sejak kamu dilahirkan ibumu (yaitu diterimanya taubatmu). Kaab bertanya, "apakah (infonya) dari anda wahai Rasulullah ataukah dari Allah?." Nabi Menjawab, "Dari Allah." (HR. Muslim dari Abdullâh Kaab bin Mâlik)*

Penerimaan taubat mereka bertiga diabadikan Allah dalam surat al-Taubah/9 ayat 117-119

لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ مِنْ  
بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبُ فَرِيقٍ مِنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَءُوفٌ رَحِيمٌ

*Sesungguhnya Allah telah menerima taubat Nabi, orang-orang muhajirin dan orang-orang anshar, yang mengikuti Nabi dalam masa kesulitan, setelah hati segolongan dari mereka hampir berpaling, kemudian Allah menerima taubat mereka itu. Sesungguhnya Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang kepada mereka.*

Pada kisah Murârah bin al-Râbi, Hilâl bin 'Umayyah, dan Ka'ab bin Mâlik tersebut di atas, terdapat pelajaran. Bahwa dalam mendidik, metode hukuman dan penghargaan penting untuk diterapkan. Hukuman diharapkan menumbuhkan kesadaran pada murid yang bersalah dan yang lainnya agar mereka berhati-hati dalam bertindak, sehingga tidak melakukan kesalahan yang sama pada masa mendatang. Sementara pemberian penghargaan, dapat membangkitkan motivasi dan semangat pada diri murid.

Pada kesempatan berbeda Nabi SAW memberikan ancaman keras kepada lansia yang masih gemar maksiat. Ancamannyapun tak tanggung-

tanggung, tidak diajak bicara oleh Allah, dosanya tidak disucikan, dan mendapat azab yang pedih.

ثَلَاثَةٌ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ وَهُمْ عَذَابُ أَلِيمٍ : شَيْخُ  
زَانَ وَمَلِكُ كَذَّابٌ وَعَائِلٌ مُسْتَكْبِرٌ<sup>155</sup>

*Ada tiga golongan, Allah tidak berbicara kepada mereka pada hari kiamat, tidak membersihkan mereka, dan tidak melihat kepada mereka. Dan bagi mereka siksa pedih: orang yang sudah tua tapi berzina, penguasa yang suka bohong dan orang miskin yang sombong. (HR. Muslim dari Abû Hurairah)*

Al-Nawâwî menjelaskan bahwa Allah tidak berbicara pada hari kiamat kepada orang yang sudah tua tapi berzina, penguasa yang suka bohong, dan orang miskin yang sombong. Ketiganya tidak diajak bicara sebagaimana orang baik-baik dan diridhai diajak bicara, bahkan mereka dipandang dengan pandangan kebencian dan kemarahan, malaikat tidak menyambutnya, dosa mereka tidak dibersihkan, dan mereka beroleh siksaan menyakitkan. Yang mana sakitnya seperti dituturkan Al-Wâhidi sampai ke hati mereka.<sup>156</sup>

## 6. Metode Ceramah (*lecture*)

Ceramah adalah pidato yang disampaikan dihadapan banyak pendengar, mengenai suatu hal, pengetahuan dan sebagainya.<sup>157</sup> Metode ceramah dalam mendidik yaitu suatu metode yang dilakukan dengan cara penyampaian pengertian-pengertian bahan pembelajaran kepada pelajar dengan jalan penerangan atau penuturan secara lisan dibarengi dengan cerita tentang kejadian, peristiwa sejarah dalam Alqur'an. Tujuan yang hendak dicapai dari metode ini adalah untuk memberikan dorongan psikologis kepada peserta didik.<sup>158</sup>

Metode ceramah ini cocok digunakan apabila jumlah peserta didik cukup banyak.<sup>159</sup> Sementara metode nasehat yang memiliki pola hampir

<sup>155</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*..., juz. 1, hal. 103, hadis nomor. 172, bab bayan ghaalaz tahrîm al-Isbal

<sup>156</sup>Al-Nawâwî, *Shahîh Muslim bi syarh al-Nawâwî*, Beirut: Dâr al-Khair, 1998, juz. 2, hal. 115.

<sup>157</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hal. 261.

<sup>158</sup> Abdurrahman Saleh Abdullah, *Educational Theory a Quranic Outlook*, Terj. M. Arifin dan Zainuddi, Jakarta: Rineka Cipta, 2005, h. 205

<sup>159</sup>Abdul Halik, "Metode Pembelajaran: Perspektif Pendidikan Islam". Dalam *Jurnal al-Ibrah*, Vol. I No. 1, Maret 2012, hal. 45.

sama dengan metode ceramah, maksudnya adalah menunjuki seseorang kepada hal baik.<sup>160</sup>

Pada satu kesempatan Nabi SAW memotivasi sahabat lansia dengan memberikan kabar gembira kepada mereka.

مَا شَابَ رَجُلٌ فِي الْإِسْلَامِ شَيْبَةً، إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً، وَنَحِيتُ عَنْهُ بِهَا سَيِّئَةً،  
وَكُتِبَتْ لَهُ بِهَا حَسَنَةٌ<sup>161</sup>

*Siapa saja yang sampai beruban dalam keadaan Islam, melainkan Allah akan mengangkat derajatnya, menghapus kesalahannya dan ditulis baginya satu kebaikan (HR. Ahmad dari Abdullâh bin ‘Amr bin al-Âsh)*

Agar tua tidak terlena mengikuti nafsu syahwat dan ambisi dunia, maka Rasulullah mengingatkan mereka.

قَلْبُ الشَّيْخِ شَابٌ عَلَى حُبِّ اثْنَتَيْنِ: طُولِ الْحَيَاةِ، وَحُبِّ الْمَالِ<sup>162</sup>

*Hati orang yang sudah tua renta itu sama dengan hati pemuda dalam kecintaan pada dua perkara: panjang umur dan cinta harta” (HR. Muslim dari Abû Hurairah)*

Hadis di atas menunjukkan bahwa orang yang sudah sepuh masih punya hasrat dan ambisi yang besar pada harta. Keadaan ia ketika sudah dimakan usia sama seperti hasratnya anak muda. Sedangkan hal kedua yang digandrungi adalah ia sangat berharap terus diberi umur panjang dan lupa akan maut yang sewaktu-waktu bisa menjemputnya.

Menurut Muḥammad Fuâd Abdu al-Bâqî hadis tersebut adalah metafora yang menjelaskan bahwa kecintaan hati kepada harta kadarnya sama antara orang muda dengan orang tua.<sup>163</sup> Bahkan ada yang menyebutkan kecintaan pada dunia dan kebencian pada kematian, kadarnya sama antara anak muda dengan tua renta.

## 7. Metode Diskusi (*discussion*)

Untuk membangun kesadaran di kalangan lansia tak jarang Nabi SAW melakukan dialog dengan mereka. Diriwayatkan ada seorang nenek yang bernama shafiyah binti Abdul Muthalib mendatangi Nabi SAW dan

<sup>160</sup>Ibrâhîm Anis, *et al*, *Mu'jam al-Wasîth*, Kairo: Maktabah al-Syurûq al-Dawliyah, 2014, hal. 925.

<sup>161</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*,... juz. 11, hal. 529. Hadis hasan lighairihi nomor 6937, bâb musad Abdullâh bin ‘Amr bin al-Âsh.

<sup>162</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*, Beirût: Dâr ihyâ al-Turâts al-Arabî, juz. 2, hal. 724, no. hadis, 1046, bâb karâhah al-hirsh alâ al-dunyâ

<sup>163</sup> Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*...,juz 2, hal. 724.

memohon agar Nabi SAW mendoakannya masuk surga. Namun dalam dialognya dengan sang nenek Nabi menegaskan bahwa tidak ada orang tua di surga.

أَتَتْ عَجُوزٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَدْعُ اللَّهَ أَنْ يُدْخِلَنِي الْجَنَّةَ فَقَالَ: «يَا أُمُّ فُلَانٍ إِنَّ الْجَنَّةَ لَا تَدْخُلُهَا عَجُوزٌ» قَالَ: قَوْلَتْ تَبْكِي فَقَالَ: «أَخْبِرُونَهَا أَهْمًا لَا تَدْخُلُهَا وَهِيَ عَجُوزٌ» إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: (إِنَّا أَنْشَأْنَاهُنَّ إِنْشَاءً فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَارًا عُرُبًا أَتْرَابًا)<sup>164</sup>

*Seorang nenek tua datang kepada Nabi SAW. Lalu ia berkata, “Wahai Rasulullah, berdoalah kepada Allah agar memasukkanku ke surga. Beliau pun bersabda, “Wahai ibunya fulan, sungguh surga itu tidak dimasuki orang yang tua renta.” Al-Hasan berkata, “lalu nenek itu pun berpaling sambil menangis. Kemudian Nabi SAW. bersabda, “Kabarkanlah kepadanya, bahwa sesungguhnya ia tidak akan masuk surga dalam keadaan tua renta, Sungguh Allah SWT, berfirman, Sesungguhnya Kami menciptakan mereka (bidadari-bidadari) dengan langsung. Dan Kami jadikan mereka gadis-gadis perawan, penuh cinta lagi sebaya umurnya, (al-Wâqiah/56: 35-37) (HR. Tirmidzî dari Hasan al-Bashri)*

Metode pembelajaran di atas akan bermanfaat dengan baik manakala murid dan guru punya semangat kuat untuk menjalankan proses belajar mengajar. Sebagaimana firman Allah SWT tentang Musa AS dan Khidir Gurunya:

قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا

*“Musa berkata kepada Khidir: “Bolehkah aku mengikutimu supaya kamu mengajarkan kepadaku ilmu yang benar diantara ilmu-ilmu yang telah diajarkan kepadamu?”. (Qs. al-Kahf/18: 66)*

Ayat diatas berkisah tentang Nabi Musa AS yang berguru kepada Nabi Khidir AS.<sup>165</sup> Ayat di atas sekaligus mengajarkan tentang semangat belajar dan etika seorang murid kepada gurunya. Nabi Musa mendatangi dan mencari gurunya untuk belajar. Nabi Musa berkeinginan kuat untuk menjadikan dirinya sebagai pengikut dan pelajar. Beliau juga menggaris bawahi kegunaan pengajaran itu untuk dirinya secara pribadi, yakni untuk menjadi petunjuk baginya. Nabi Musa sangat menghormati gurunya. Beliau

<sup>164</sup>164 Muhammad bin 'Îsa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *al-Syama'il al-Muhammadiyah*, Beirut: Dâr al-Hadîts, 1988, hal. 113, no. Hadis 241, bâb al-jannah la tadkuluha al-'ajuz

<sup>165</sup>165 Abû al-Fidâ' Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Qu'rân al-Azhim*, Beirut: Dâr al-Thayyibah, 1988 hal. 1163

mengisyaratkan keluasan ilmu hamba yang shaleh itu sehingga Nabi Musa AS hanya mengharap kiranya dia mengajarkan sebagian dari apa yang Dia ketahui. Walau Nabi Musa seorang Rasul terpandang, menerima kitab suci, kalamullah, tapi ia tidak tetap rendah hati dalam belajar. Nabi Musa tidak menyatakan “apa yang engkau ketahui wahai hamba Allah?”, karena beliau sepenuhnya sadar bahwa ilmu pastilah bersumber dari Allah yang Maha Kuasa.<sup>166</sup>

---

<sup>166</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 8, hal. 98.



## **BAB V**

### **TERM TERKAIT LANSIA DALAM AL-QUR'AN**

Sebagai kitab petunjuk, al-Qur'an hadir untuk pedoman hidup bagi semua usia, tak terkecuali bagi lansia. Sebagai Pencipta, Allah Maha Tahu bahwa mayoritas manusia ingin panjang umur, itu artinya manusia siap untuk hidup sampai masa tua. Karena itu diperlukan kitab suci untuk menuntun manusia agar selamat di dunia sampai ke surga. Al-Qur'an diwahyukan untuk menunjuki perjalanan siapapun agar mereka tidak tersesat.

Mengingat lanjut usia adalah sebuah siklus alami (*sunnatullah*), yang akan dilalui oleh setiap orang yang berumur panjang, maka dibanyak ayatnya al-Qur'an hadir memberikan tuntunan dan informasi seputar kelanjutusiaan. Guna mengungkap ayat terkait lansia ini, maka pada bab ini akan dipotret berbagai term al-Qur'an terkait lansia berikut problematikanya, respon manusia terhadap penuaan, juga diskurus tentang memperlambat penuaan (*anti aging*) yang dilakukan manusia dari masa kemasa, termasuk oleh para ilmuwan dari berbagai disiplin keilmuan.

#### **A. Term Lansia**

Al-Qur'an dalam banyak ayatnya membahas tentang lansia. Paling tidak ada 7 terminologi yang dipakai al-Qur'an untuk lansia, yaitu *al-syaikh*, *al-kibâr*, *al-'ajûz*, *ardzal al-'umr*, *mu'ammâr*, *syaiibah*, dan *dha'f*. Tentu saja ada hikmah dibalik firman Allah yang mengkategorikan lansia dalam tujuh term berbeda.

Pada ketujuh term yang digunakan tersebut sekaligus menggambarkan secara umum tentang problematika yang dihadapi lansia baik secara fisik, mental, sosial, maupun spiritual.

Munculnya beragam problem pada diri lansia adalah siklus penurunan yang terjadi setelah usia puncak. Al-Qur'an menyebutkan demikian:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً

*Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun (al-Ahqaf/46: 15)*

Menurut Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, usia 40 tahun adalah kesempurnaan kekuatan, pikiran, dan pendapat.<sup>1</sup> Pada usia empat puluh tahun, mulailah dia merasakan apa yang pernah dirasakan oleh ibu-bapaknya, penderitaan, pengurbanan, kasih-sayang, kesukaran hidup ketika membesarkan anaknya. Oleh sebab itu maka bertambah dewasa orang, bertambah pulalah keinsafan dan kasih-sayang kepada kedua orang ibu-bapak.<sup>2</sup>

## 1. Al-Syaikh

Kata *al-syaikh* menurut Ibnu Manzhûr dalam *Lisân al-‘Arab* berarti orang yang sudah tampak jelas tua usianya, banyak uban muncul padanya. *Syaikh* adalah sebutan untuk orang tua berusia 51 tahun sampai akhir kehidupannya. Sebagian menyebutkan dari usia 51 tahun sampai usia 80. Bentuk jamaknya *asyâkh*, *syikhân*, *syuyûkh*, *masyâyikh*.<sup>3</sup> Sementara menurut al-Fairûz Abâdî, *syakh* adalah orang yang sudah lanjut usianya, antara 50-80 tahun.<sup>4</sup>

Dalam kebudayaan Arab, tidak selamanya seseorang dipanggil *syakh* karena usia tuanya, tetapi adakalanya seseorang dipanggil *syakh* untuk menghormatinya.<sup>5</sup> Penghormatan karena ilmunya yang luas, karena kedudukannya yang terhormat, atau karena kekayaannya yang melimpah. Di Teluk Persia, gelar *syakh* ini digunakan para pemimpin di masyarakat,

<sup>1</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Dâr al-Hadîts, t.th. hal. 504.

<sup>2</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989, juz. 9, hal. 6655.

<sup>3</sup>Ibnu Manzhûr, *Lisân al-‘Arab*, Kairo: Dâr al-Ma‘ârif, t.th, juz. 4, hal. 2373.

<sup>4</sup>Al-Fairûz Abâdî, *al-Qâmûs al-Muhîth*, Damaskus: Muassasah al-Risâlah, 1998, hal. 254.

<sup>5</sup>Ibnu Manzhûr, *Lisân al-‘Arab*, ...juz. 4, hal. 2374.



seperi manajer, pejabat tinggi, pemilik perusahaan besar, atau pemimpin lokal. Para anggota keluarga kerajaan Kuwait, keluarga bangsawan Bahrain, serta Qatar juga menggunakan gelar *syaiikh*.<sup>6</sup>

Term *al-syaiikh* dan *al-syuyûkh* bagi lansia, terdapat pada empat surat, yaitu surat Hûd/11: 72 yang berkaitan dengan Nabi Ibrâhîm AS, surat Yûsuf/12: 78 yang bercerita tentang Nabi Ya'qûb AS, surat al-Qashash/28: 23 membahas tentang Nabi Syu'aib, dan surat Ghâfir/40: 67 berkisah tentang tahapan kehidupan manusia dari fase mani sampai tua.

**a. Surat Hûd/11: 72**

قَالَتْ يَا وَيْلَتَىٰ أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ  
عَجِيبٌ .

*Isterinya berkata: "Sungguh mengherankan, apakah aku akan melahirkan anak padahal aku adalah seorang perempuan tua, dan ini suamikupun dalam keadaan yang sudah tua pula? Sesungguhnya ini benar-benar suatu yang sangat aneh.*

**b. Surat Yûsuf/12: 78**

قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ إِنَّ لَهُ أَبًا شَيْخًا كَبِيرًا فَخُذْ أَحَدَنَا مَكَانَهُ إِنَّا نَرَاكَ مِنَ  
الْمُحْسِنِينَ

*Mereka berkata: "Wahai al-Aziz, sesungguhnya ia mempunyai ayah sudah lanjut usianya, lantaran itu ambillah salah seorang diantara Kami sebagai gantinya, Sesungguhnya Kami melihat kamu Termasuk orang-orang yang berbuat baik".*

**c. Surat al-Qashash/28: 23**

وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةٌ مِنَ النَّاسِ يَسْقُونَ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمْ  
امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ قَالَ مَا خَطْبُكُمَا قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّى يُصْدِرَ الرِّعَاءُ  
وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ

*Dan tatkala ia sampai di sumber air negeri Madyan ia menjumpai di sana sekumpulan orang yang sedang meminumkan (ternaknya),*

---

<sup>6</sup>Usman Kansong, "Syekh yang Mencintai Indonesia", Dalam [https://mediaindonesia.com/podiums/detail\\_podiums/2042-syekh-yang-mencintai-indonesia](https://mediaindonesia.com/podiums/detail_podiums/2042-syekh-yang-mencintai-indonesia). Diakses pada 13 September 2021.

dan ia menjumpai di belakang orang banyak itu, dua orang wanita yang sedang menghambat (ternaknya). Musa berkata: "Apakah maksudmu (dengan berbuat begitu)?" Kedua wanita itu menjawab: "Kami tidak dapat meminumkan (ternak kami), sebelum pengembala-pengembala itu memulangkan (ternaknya), sedang bapak kami adalah orang tua yang telah lanjut umurnya".

#### d. Surat Ghâfir/40: 67

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا  
ثُمَّ لِيَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شِوْحًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلِيَبْلُغُوا  
أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ .

*Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes, air mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami (nya).*

Menurut Ibnu Katsîr, *syaiikh* berarti sudah tua bahkan renta (*syaiikh kabîr*).<sup>7</sup> al-Suyûthi menjelaskan bahwa surat Hûd/1 ayat 72 menceritakan tentang kisah Nabi Ibrâhîm AS dan Sârah istrinya. Mereka berdua kedatangan tamu malaikat yang ditugaskan Allah mengabarkan akan lahirnya Ishâq AS. Saat itu Nabi Ibrâhîm sudah tua (*syaiikh*), usianya diperkirakan sudah mencapai 120 tahun, sementara Siti Sârah berusia 99 tahun.<sup>8</sup>

Sementara surat Yûsuf/12 ayat 78, sebagaimana diungkapkan M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbâh* berkenaan dengan bujukan saudara tiri Nabi Yûsuf AS agar membebaskan adik mereka Benyamin yang ditangkap karena tuduhan mengambil cangkir raja. *Mereka berkata, Wahai al-Azîz demikian mereka memanggilnya dengan panggilan penghormatan, sesungguhnya dia adik kami yang tuan tahanan dan tersangka mencuri itu mempunyai ayah yang sudah lanjut usianya lagi terhormat serta sangat cinta*

<sup>7</sup>Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Riyâdh: Dâr Thayyibah, 1999, Juz 4, hal. 334.

<sup>8</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Beirut: Maktabah Lubnân, t.th. hal. 253.

kepadanya.<sup>9</sup> Menurut al-Syarâwî *syaikh kabîr/ lanjut usianya* pada surat Yûsuf/12 ayat 78 berkisah tentang nabi Ya'qûb AS yang sudah tua sehingga fisiknya sudah lemah. Tapi dia adalah Nabi Allah yang dihormati oleh anak-anak dan pengikutnya yang beriman. Karena itu *syaikh* pada ayat ini memiliki dua makna sekaligus, yaitu mulia dan lemah.<sup>10</sup>

Ungkapan "*ayah kami sudah lanjut usianya*" dipergunakan oleh saudara-saudara Nabi Yusûf AS untuk meraih simpati al-Azîs agar mau melepaskan Benyamin adik mereka. Dalam dialog yang terjadi, mereka mencoba melobi al-Azîs lebih lanjut, "Ayah kami dan juga ayah anak itu tidak dapat berpisah dengannya, *karena itu* kami bermohon kiranya Tuhan berbuat baik kepada orang tua itu dengan melepaskan adik kami dan *ambillah salah seorang diantara kami sebagai gantinya. Sesungguhnya kami melihatmu*, yakni kami tahu benar, seperti pengetahuan orang yang melihat dengan mata kepalanya, bahwa tuan termasuk kelompok *al-muhsinîn*, yakni orang-orang yang berbuat baik".<sup>11</sup>

Secara faktual pada saat Benyamin ditahan, Ya'qûb sudah sangat tua. Diperkirakan umurnya pada saat itu 129 tahun.<sup>12</sup> Satu tahun setelah adik Nabi Yûsuf tersebut ditahan di Mesir, Nabi Ya'qûb dan 10 anaknya yang lain datang ke Mesir dan hidup bersama disana bersama Yûsuf sekitar 17 tahun.<sup>13</sup>

Term *syaikh* pada surat al-Qashas/28 ayat 23 berkisah tentang Nabi Syu'aib yang diutus Allah di kawasan Madyân. HAMKA memaknai sebagai orang yang telah lanjut usia dan tidak ada daya lagi.<sup>14</sup> Sementara menurut al-Baghawî, yang dimaksud *syaikh kabîr*, fisiknya sudah sangat lemah sehingga sudah tidak mampu sekedar untuk memberikan minum bagi hewan ternaknya.<sup>15</sup> Sebab itu ia terpaksa harus mengutus kedua anak perempuannya guna memberi minum bagi kambing-kambingnya.<sup>16</sup>

Sementara itu kata *syaikh* pada surat Ghâfir ayat 67 sebagaimana diungkapkan oleh al-Sya'râwî adalah fase akhir dari tahapan kehidupan

<sup>9</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, vol. 6, hal. 155-156.

<sup>10</sup>Muhammad Mutawalli al-Sya'râwî, *Tafsir al-Sya'râwî*, Kairo: Akhbâr al-Yaum, 1991, juz. 8, hal. 7034.

<sup>11</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbâh*, ... vol. 6, hal. 155-156.

<sup>12</sup>Abû al-Fidâ' Ibnu Katsîr, *Qashas al-Anbiyâ'*, Beirut: Dâr maktabah al-hayâh, 1988, hal. 263.

<sup>13</sup>Abû al-Fidâ' Ibnu Katsîr, *Qashas al-Anbiyâ'*, ... hal. 260.

<sup>14</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989, juz. 7, hal. 5320.

<sup>15</sup>Abû Muhammad al-Husain bin Mas'ûd al-Baghawî, *Tafsir al-Baghawî*, Riyâdh: Dâr al-Thayyibah, 1411 H, juz. 6, hal. 200.

<sup>16</sup>Abû Muhammad al-Husain bin Mas'ûd al-Baghawî, *Tafsir al-Baghawî*, ...juz.6, hal. 200.

manusia.<sup>17</sup> Pertama anak-anak (*thifl*), mulai dari masa kelahiran, pertumbuhan, sampai baligh. Pada fase baligh anggota tubuh sudah sempurna bahkan sudah bisa berketurunan. Sementara masa tua adalah masa menurunnya kekuatan menuju kelemahan karena ketuaan (*al-syaikhûkhah*). Dikenal juga dengan masa lemah dan kurus. Manakala tahapan pertumbuhan berakhir, maka mulailah tahap kelemahan. Puncak penuaan secara fisik adalah kerapuhan tulang sebagaimana disampaikan Nabi Zakaria AS, “*Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban*”. Puncak penuaan secara psikologis adalah kepikunan (penurunan daya ingat). Allah firmankan, “*Dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya*” (al-Haj/22: 5).<sup>18</sup>

Terdapat beberapa problematika pada lansia yang terkandung dalam term *al-syaikh* yang dipakai al-Qur'an, diantaranya:

1. Fisik melemah sehingga sulit untuk beraktifitas seperti terjadi pada Nabi Syu'aib. Bahkan untuk memberi minum hewan ternak saja sudah tidak mampu. Dijelaskan pada surat al-Qashash/28: 23.
2. Masa yang sulit untuk punya keturunan (anak) sebagaimana dialami oleh Nabi Ibrâhîm AS dan istrinya Sârah yang sudah masuk masa *menopause*.<sup>19</sup>
3. Beresiko mengalami gangguan fungsi penglihatan (katarak) seperti dialami oleh Nabi Ya'qûb AS seperti dijelaskan surat Yûsuf/12: 84
4. Kadang mengidap penyakit berat seperti dialami Nabi Ya'qûb AS sebagaimana dijelaskan surat Yûsuf/12: 85
5. Berumur panjang sebagaimana disebutkan dalam surat Ghâfir/40: 67, sementara teman seusia sudah banyak yang meninggal. Kenyataan ini bisa menyebabkan kesepian, sedih, bahkan stres.

## 2. Al-Kibar

Kata *kibar* menurut bahasa berarti ketuaan atau lanjut usia.<sup>20</sup> Berasal dari kata *kabara*, *yakburu*, *kabran fulânan bi al-sinni*/ Si fulan telah tua.<sup>21</sup>

---

<sup>17</sup>Muhammad Mutawalli al-Sya'râwi, *Tafsir al-Sya'rowi*, Kairo: Akhbâr al-Yaum, 1991, juz. 21, hal. 13445.

<sup>18</sup>Muhammad Mutawalli al-Sya'râwi, *Tafsir al-Sya'râwi*, ... juz. 21, hal. 13446.

<sup>19</sup>Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45–55 tahun. Seorang wanita bisa dikatakan sudah menopause bila tidak lagi mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. “Menopause” dalam <https://www.alodokter.com/menopause>. Diakses pada 25 Mei 2023.

<sup>20</sup>Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al-'Ashri*, ... hal. 1491.

<sup>21</sup>Ibnu Manzûr, *Lisân al-'Arab*, Kairo: Dâr al-Ma'ârif, t.th, hal. 669.

Term *al-kibar*, terdapat pada 6 surat yakni surat al-Baqarah/2: 266, surat Âli Imran/3: 40, surat Ibrâhîm/14: 39, surat al-Hijr /15: 54, surat al-Isrâ'/ 17: 23, dan surat Maryam/19: 8.

**a. Surat al-Baqarah/2: 266**

أَيُّودُ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَاءُ فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ .

*Apakah ada salah seorang di antaramu yang ingin mempunyai kebun kurma dan anggur yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; dia mempunyai dalam kebun itu segala macam buah-buahan, kemudian datanglah masa tua pada orang itu sedang dia mempunyai keturunan yang masih kecil-kecil. Maka kebun itu ditiup angin keras yang mengandung api, lalu terbakarlah. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada kamu supaya kamu memikirkannya.*

**b. Surat Âli Imran/3: 40**

قَالَ رَبِّ أُنِّى يَكُونُ لِى غُلَامٌ وَقَدْ بَلَغَنِى الْكِبَرُ وَامْرَأَتى عَاقِرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ .

*Zakariyâ berkata: "Ya Tuhanku, bagaimana aku bisa mendapat anak sedang aku telah sangat tua dan isterikupun seorang yang mandul?" Berfirman Allah: "Demikianlah, Allah berbuat apa yang dikehendaki-Nya."*

**c. Surat Ibrâhîm/14: 39**

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِى وَهَبَ لِى عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّى لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ

*Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua (ku) Ismâîl dan Ishâq. Sesungguhnya Tuhanku, benar-benar Maha Mendengar (memperkenankan) do'a.*

**d. Surat al-Hijr /15: 54**

قَالَ أَبَشَّرْتُمُونِى عَلَى أَنْ مَسَّنِى الْكِبَرُ فَبِمَ تُبَشِّرُونَ .

*Berkata Ibrâhîm: "Apakah kamu memberi kabar gembira kepadaku padahal usiaku telah lanjut, maka dengan cara bagaimanakah (terlaksananya) berita gembira yang kamu kabarkan ini?"*

**e. Surat al-Isrâ'/ 17: 23**

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

*Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia.*

**f. Surat Maryam/19: 8.**

قَالَ رَبِّ أَنِّي يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَأَنِّي آمُرُتُ بِعَاقِرٍ وَكَأَنِّي كُنْتُ مِنَ الْكَاذِبِينَ .

*Zakariyâ berkata: "Ya Tuhanku, bagaimana akan ada anak bagiku, padahal isteriku adalah seorang yang mandul dan aku (sendiri) sesungguhnya sudah mencapai umur yang sangat tua".*

M. Quraish Shihab memaknai kata *kibar* pada surat al-Baqarah/2: 266 dengan usia lanjut sehingga dia tidak dapat lagi bekerja, sementara ia mempunyai keturunan yang masih kecil-kecil.<sup>22</sup> Masa tua (*kibar*) pada surat al-Baqarah/2: 266 ditandai dengan melemahnya fisik.<sup>23</sup>

Kata *kibar* pada surat Âli Imran/3: 40 merujuk pada Zakariyâ AS yang ingin sekali punya anak sementara usia lanjut telah mencapainya, yang biasanya keadaan demikian menjadikan seseorang tidak dapat melanjutkan keturunan.<sup>24</sup> Dalam hal ini Zakariyâ AS tetap optimis dan berusaha agar memiliki anak. Ia tidak berputus asa dan menyalahkan siapa-siapa. Begitulah sejatinya, tidak boleh gampang menyalahkan pihak lain seperti pasangan,

<sup>22</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 1, hal. 537.

<sup>23</sup>Jalâl al-Dîn al-Suyûthî, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Dâr al-Hadîts, t.th., hal. 59 .

<sup>24</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh* ..., vol. 2, hal. 81.

anak dan orang banyak. Mari kita simak bagaimana Nabi Zakariyâ AS menyampaikan isi hatinya: “*Usia lanjut telah mencapaiku dan istrikipun wanita mandul*”. Ia menuding dirinya terlebih dahulu sebagai penyebab tidak memperoleh anak, setelah itu baru menunjuk ke istrinya. Demikianlah seharusnya akhlak yang baik.<sup>25</sup>

Kata *kibar* pada Surat Ibrâhîm/14: 39 sebagaimana dituturkan oleh al-Sya'râwî berarti lemah (*dha'f*). Akan tetapi kemauan (*irâdah*) Allah lebih kuat dari kelemahan Ibrâhîm. Bahkan Allah mampu memberikan anak kepada orang yang lebih tua lagi.<sup>26</sup> Pada surat Ibrâhîm/14: 39 ini Allah berkisah tentang kesyukuran Ibrâhîm karena dihari tuanya telah dikaruniai anak bernama Ismail dan Ishaq.<sup>27</sup> Padahal ghalibnya diusia senja orang sudah susah punya anak. Dalam syukurnya Ibrâhîm AS berucap, “*Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua (ku) Ismail dan Ishaq*. (Ibrâhîm/14: 39)

Kata *kibar* pada surat al-Hijr /15: 54 menurut al-Sya'râwî berarti tua dalam umur. Tapi usia tua dan sepuh tidak menjadi penghalang untuk punya anak karena Allah Maha Kuasa.<sup>28</sup> Ayat ini bercerita tentang keheranan Ibrâhîm AS terhadap informasi dari dua malaikat yang bertamu ke rumahnya, keduanya menginformasikan bahwa Nabi Ibrâhîm akan segera punya anak, padahal usia Ibrâhîm saat itu telah lanjut dan kekuatannyapun telah rapuh.<sup>29</sup>

Kata *kibar* pada surat al-Isrâ'/ 17: 23 menurut al-Sya'râwî bermakna tampak nyata tuanya, ketergantungan, dan lemah.<sup>30</sup> Ayat ini berkaitan dengan kedua orang tua secara umum yang sudah tua dan berumur lanjut atau dalam keadaan lemah.<sup>31</sup>

Kata *kibar* pada surat Maryam/19: 8 berhubungan dengan Nabi Zakariyâ AS. Kalimat *al-Kibar 'itiyyâ* bermakna umur yang sangat tua.<sup>32</sup> menurut Wahbah al-Zuhailî *al-Kibar 'itiyyâ* berarti usianya hampir berakhir, tua, tulang keropos, dan kehilangan kemampuan untuk berhubungan seksual dengan wanita.<sup>33</sup>

Terdapat beberapa problematika pada lansia yang terkandung dalam term *al-kibar* yang dipakai al-Qur'an, diantaranya:

<sup>25</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh* ..., vol. 2, hal. 81 .

<sup>26</sup> Muḥammad Mutawallî al-Sya'râwî, *Tafsir al-Sya'râwî*,... juz. 13, hal. 7584.

<sup>27</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh* ..., vol. 7, hal. 70.

<sup>28</sup>Muḥammad Mutawallî al-Sya'râwî, *Tafsir al-Sya'râwî*..., juz. 13, hal. .

<sup>29</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh* ..., vol. 7, hal. 143.

<sup>30</sup>Muḥammad Mutawallî al-Sya'râwî, *Tafsir al-Sya'râwî*, juz. 14, hal. 8457

<sup>31</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh* ..., vol. 7, hal. 441.

<sup>32</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh* ..., vol. 8, hal. 155.

<sup>33</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009. Juz. 8, Hal. 390.

1. Tidak dapat lagi bekerja seperti pada waktu masih muda.<sup>34</sup> biasanya lansia sudah masuk usia pensiun.
2. Sulit punya keturunan disebabkan usia sudah terlalu tua.<sup>35</sup>
3. Mengalami kelemahan fisik<sup>36</sup>
4. Banyak tergantung dengan orang lain.<sup>37</sup>

### 3. al-‘Ajûz

Dalam *Mu'jam al-Wasîth*, al-‘Ajûz bermakna tua renta (*al-harimu*) baik laki (*mudzakkar*) maupun perempuan (*muannats*).<sup>38</sup> Ibnu Manzhûr memaknainya dengan arti lemah, lawan dari keteguhan.<sup>39</sup> Atabik Ali dan Ahmad Zuhdi Muhdhor menterjemahkannya dengan kelemahan dan ketidakberdayaan.<sup>40</sup>

Kata *al-‘ajûz* digunakan al-Qur'an pada surat Hûd /11: 72 berkisah tentang istri Nabi Ibrâhîm yang bernama Sitî Sârah, al-Syu'arâ'/26: 171 berbicara tentang istri Nabi Lûth, al-Shaffât/37: 135 berkisah tentang istri Nabi Lûth, dan Az-Dzariyât/51: 29 tentang istri Nabi Ibrâhîm .

#### a. Surat Hûd /11: 72

قَالَتْ يَا وَيْلَتَىٰ أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ .

*Isterinya berkata: "Sungguh mengherankan, apakah aku akan melahirkan anak padahal aku adalah seorang perempuan tua, dan ini suamipun dalam keadaan yang sudah tua pula? Sesungguhnya ini benar-benar suatu yang sangat aneh.*

#### b. Surat Asy-Syu'arâ'/26: 171

إِلَّا عَجُوزًا فِي الْغَابِرِينَ .

*kecuali seorang perempuan tua (isterinya), yang termasuk dalam golongan yang tinggal.*

#### c. Surat al-Shaffât/37: 135

إِلَّا عَجُوزًا فِي الْغَابِرِينَ .

<sup>34</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbâh*..., vol. 1. hal. 537.

<sup>35</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbâh*..., vol. 2. hal. 81.

<sup>36</sup>Muhammad Mutawalli al-Sya'râwi, *Tafsir al-Sya'râwi*..., juz. 13, hal. 7584.

<sup>37</sup>Muhammad Mutawalli al-Sya'râwi, *Tafsir al-Sya'râwi*..., juz. 14, hal. 8457.

<sup>38</sup>Ibrâhîm Anis, *et al.*, *Mu'jam al-Wasîth*, Kairo: Maktabah al-Syurûq al-Dawliyah, 2014, hal. 585.

<sup>39</sup>Ibnu Manzhûr, *Lisân al-‘Arab*..., juz. 32, hal. 2817.

<sup>40</sup>Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al-‘Ashri*, yogyakarta: Pesantren Krapyak, 1996, hal. 1272.



*kecuali seorang perempuan tua (isterinya yang berada) bersama-sama orang yang tinggal.*

#### d. Surat al-Dzâriyâ/51: 29

فَأَقْبَلَ امْرَأَتَهُ فِي صِرَّةٍ فَصَكَتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ.

*Kemudian isterinya datang memekik (tercengang) lalu menepuk mukanya sendiri seraya berkata: "(Aku adalah) seorang perempuan tua yang mandul".*

Menurut Wahbah al-Zuhailî, *seorang perempuan tua ('ajûz)* yang dimaksud dalam surat Hûd /11: 72 adalah Sârah istri Nabi Ibrâhîm AS yang sudah tua renta. Diperkirakan umurnya 99 tahun dan mandul. Tapi akan segera punya anak. Karena itu dia heran. Heran menurut kebiasaan manusia biasa, bukan heran dengan ketentuan Allah.<sup>41</sup> Menurut al-Suyûthî, Sârah menyebut dirinya perempuan tua ('ajûz) karena umurnya saat itu 99 tahun sementara Ibrahim brâhîm AS berumur 120 tahun.<sup>42</sup>

*Seorang perempuan tua ('ajûz)* yang dimaksud pada surat Asy-Syu'arâ/26: 171 adalah istri Nabi Lûth.<sup>43</sup> Di dalam ayat ini dan di dalam ayat lain yang menyebut kisah nabi Lûth tidak pernah disebut siapa perempuan itu, hanya dikatakan saja bahwa dia adalah perempuan tua. Tetapi pada akhir surat al-Tahrîm yang diturunkan di Madinah, barulah Allah membukakan rahasia siapa perempuan itu. Rupanya dia adalah istri Nabi Lûth sendiri. Ia beseberangan dengan Nabi Lûth. Suaminya selalu berdakwah mengajak kaummnya untuk mengubah perangai busuk itu, dia dengan diam-diam menjadi penganjurnya.<sup>44</sup>

Seorang perempuan tua yang dimaksud pada surat al-Shaffât/37: 135 adalah istri nabi Lûth, ia tertinggal atas kehendaknya sendiri, karena ia tidak percaya akan seruan suaminya. Maka samalah nasibnya dengan istri nabi Nuh karena sama-sama tidak mau percaya bahwa suaminya adalah utusan Allah lalu mereka turut menentang dakwah suami mereka.<sup>45</sup> Nanti istri Nabi Lûth tersebut akan kekal dalam azab.<sup>46</sup>

Menurut al-Suyûthi, perempuan tua mandul (*ajûz aqîm*) dalam surat al-Dzâriyât/51: 29 merujuk kepada Sârah. Dia tidak pernah melahirkan anak

<sup>41</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009, juz. 6, hal. 424.

<sup>42</sup>Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Dâr al-Hadîts, t.th. hal. 230.

<sup>43</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Beirut: Maktabah Lubnân, t.th. hal. 406.

<sup>44</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar...*, jilid. 6, hal. 462.

<sup>45</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar...*, jilid. 7, hal. 513.

<sup>46</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain...*, hal. 484.

sebelumnya, padahal umurnya sudah 99 tahun dan Ibrâhîm suaminya berumur 120 tahun.<sup>47</sup> Saat tidak juga mendapat putra, sedang usia Ibrâhîm sudah lebih dari 80 tahun, Sârah mengizinkan Ibrâhîm kawin dengan Hajar. Akhirnya, lahir Ismail. Setelah Ismail berusia 10 tahun lebih, malaikat datang memberi berita, bahwa Sârah pun akan diberi putra pula.<sup>48</sup>

Terdapat beberapa problematika pada lansia yang terkandung dalam term *al-‘Ajûz* yang dipakai al-Qur’an, diantaranya:

- a. Lemah fisiknya karena sudah tua renta seperti dialami Sarah saat berusia 99 tahun.<sup>49</sup>
- b. Keras kepala dan sulit diberi masukan seperti terjadi pada istri Nabi Lûth.<sup>50</sup>

#### 4. *Ardzal al-‘Umr*

Kata ( أرذل ) *ardzal* adalah bentuk superlatif dari kata ( الرذالة ) *al-radzâlah* dengan arti sesuatu yang hina atau nilainya yang rendah, yakni keburukan yang mensifati sesuatu.<sup>51</sup> Istilah *ardzal al-‘umr* berarti usia tua yang menjadikan hidup seseorang tidak berkualitas lagi sehingga menjadikan yang bersangkutan tidak merasakan lagi kenikmatan hidup, bahkan boleh jadi bosan hidup, dan orang sekitarnya pun merasa bahwa kematian bagi yang bersangkutan adalah lebih baik. Rasul SAW Sering kali berdoa kiranya dihindarkan dari mencapai *ardzal al-umr*.<sup>52</sup>

Namun sulit menentukan usia tertentu bagi pencapaian tahap yang dimaksud. Berdasarkan riwayat dari Alî bin Abî Thalib, diperkirakan umur 75 tahun walaupun tidak mutlak.<sup>53</sup> Hal tersebut tergantung pada banyak faktor, seperti *gentik*, kesehatan, makanan, istirahat, polusi, dan lain-lain. Karena itu ada manusia yang baru saja mencapai usia 60-an telah pikun dan sangat lemah. Sementara tidak sedikit pula yang mencapai usia 80-an, tetapi pikirannya masih jernih dan masih dapat melaksanakan aneka tugas penting.

Term *ardzal al-‘umr* digunakan al-Qur’an dalam surat al-Nahl/16: 70 dan surat al-Haj/22: 5.

- a. al-Nahl/16: 70

<sup>47</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*..., hal. 558.

<sup>48</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar*..., jilid. 8, hal. 488.

<sup>49</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr*..., juz. 6, hal. 424.

<sup>50</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar*..., jilid. 7, hal. 513.

<sup>51</sup>Ibnu Manzûr, *Lisân al- ‘Arab*..., juz. 19, hal. 1632.

<sup>52</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbah*..., vol. 7, hal. 285.

<sup>53</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr*..., juz. 7, hal. 495.

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ .

*Allah menciptakan kamu, kemudian mewafatkan kamu; dan di antara kamu ada yang dikembalikan kepada umur yang paling lemah (pikun), supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang pernah diketahuinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.*

b. al-Hajj/22: 5

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبُعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرِّرُ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ .

*Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) diantara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.*

Term *ardzal al-'umr* pada surat al-Nahl Ayat 70 mengandung arti umur yang paling lemah, yaitu masa usia yang secara berangsur-angsur

kembali seperti bayi tak berdaya fisik dan psikis karena otot dan urat nadinya mengendor dan daya kerja sel-selnya menurun, sehingga pada akhirnya dia menjadi pikun, tidak lagi mengetahui lagi sesuatu pun yang pernah diketahuinya. Lalu, sesudah itu, dia pun akan mati. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, termasuk rahasia ciptaan-Nya, lagi Maha Kuasa untuk mewujudkan apa yang dikehendaki-Nya. Usia yang menjadikan hidup tidak berkualitas lagi sehingga menjadikan yang bersangkutan tidak merasakan lagi kenikmatan hidup, bahkan boleh jadi bosan hidup, dan orang sekitarnya pun merasa bahwa kematian bagi yang bersangkutan adalah baik.<sup>54</sup>

Pada saat memasuki *ardzal al-'umr*, organ-organ tubuh manusia mencapai titik paling lemah dalam menjalankan fungsi-fungsinya sehingga manusia kembali menjadi tidak berdaya.<sup>55</sup> Tidak memiliki lagi produktivitas karena daya fisik dan ingatannya telah sangat berkurang.<sup>56</sup>

Menurut *As-Sa'di* dalam *Tafsir al-Karim al-Rahman, Ardzal al-'umr* sebagaimana dijelaskan pada surat al-Hajj/22: 5 adalah usia yang mengenaskan dan hina, yaitu masa tua renta dan pikun, yang menyebabkan akal sehat hilang dan berkurang. Sebagaimana kekuatan fisiknya yang lain juga hilang dan melemah. Pada fase ini biasanya mereka tidak mengetahui lagi perkara yang mereka ketahui sebelumnya lantaran melemahnya kekuatan akal yang dimiliki.<sup>57</sup>

Menurut Wahbah al-Zuhaili dalam *Tafsir al-Munir*, orang yang berada pada fase ini akan kembali menjadi seperti waktu anak-anak (*al-Thufulah*). Mereka jadi pelupa karena lemahnya daya ingat.<sup>58</sup>

HAMKA menyimpulkan bahwa manakala *Ardzal al-'umr* tu telah dicapai, akal pun mulai mundur, kekuatan pun mundur pula, sampai satu waktu tidak ada ingatan sama sekali lagi, kembali surut sebagai kanak-kanak. Inilah yang dinamai seburuk-buruk umur. Umur masih panjang, kegunaan diri tidak ada lagi, menjadi beban bagi anak cucu.<sup>59</sup>

Dari penjelasan di atas, terdapat beberapa problematika pada lansia yang terkandung dalam term *ardzal al-'umr* yang dipakai al-Qur'an, diantaranya:

---

<sup>54</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 7, hal. 285

<sup>55</sup> Kementrian Agama RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Widya Cahaya, j. 5, hal. 350

<sup>56</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, Vol. 8, h. 154-158

<sup>57</sup> Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, *Tafsir al-Karim al-Rahman...*, juz. 4, hal. 701.

<sup>58</sup> Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*, Beirut: Dar al-Fikr, 2009, juz. 7, hal. 495.

<sup>59</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, juz. 5, hal. 3934.

- a. Pada fase *ardzal al-'umr* biasanya lansia mengalami kepikunan (*demensia*) sehingga lupa dengan sesuatu yang pernah ia ketahui (al-Nahl/16: 70)
- b. Hidup tidak lagi berkualitas, sulit merasakan kenikmatan, dan cenderung mulai bosan hidup.<sup>60</sup>
- c. Kehilangan produktifitas dan kehilangan kemampuan untuk melakukan banyak hal termasuk urusan penting bagi kemaslahatan hidupnya sendiri.<sup>61</sup>

## 5. Mu'ammār

Kata *mu'ammār* terambil dari kata *'umr* artinya hidup. Umurnya panjang artinya hidupnya lama.<sup>62</sup> *Mu'ammār* merupakan *isim fā'il* dari *'amara* yang berarti *thawīl al-'umr*/ orang yang berumur panjang.<sup>63</sup> Jadi seseorang dikatakan *mu'ammār* jika hidupnya lama dan berumur panjang.<sup>64</sup> Term *mu'ammār* bagi lansia terdapat pada surat Fāthir/35: 11

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْقَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَىٰ  
وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي  
كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ.

*Dan Allah menciptakan kamu dari tanah kemudian dari air mani, kemudian Dia menjadikan kamu berpasangan (laki-laki dan perempuan). Dan tidak ada seorang perempuanpun mengandung dan tidak (pula) melahirkan melainkan dengan sepengetahuan-Nya. Dan sekali-kali tidak dipanjangkan umur seorang yang berumur panjang dan tidak pula dikurangi umurnya, melainkan (sudah ditetapkan) dalam Kitab (lauh mahfūz). Sesungguhnya yang demikian itu bagi Allah adalah mudah.*

Menurut al-Suyūthi *mu'ammār* berarti *berumur panjang*.<sup>65</sup> Kata *mu'ammār* yang terambil dari kata *'umr* ini biasa juga dimaknai dengan usia. Maksudnya menjadikan seseorang hidup dengan memakmurkan jiwa raga. Ada umur rata-rata yang berlaku bagi setiap generasi atau tempat dan waktu.

<sup>60</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*..., vol. 7, hal. 285.

<sup>61</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*..., vol. 8, hal. 158.

<sup>62</sup>Ibnu Manzūr, *Lisān al- 'Arab*..., juz. 4, hal. 3099.

<sup>63</sup>Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al- 'Ashri*, hal. 1768,

<sup>64</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*..., vol. 11, hal. 441.

<sup>65</sup>Jalāl al-Dīn al-Maḥallī dan Jalāl al-Dīn al-Suyūthi, *Tafsīr Jalālain*..., hal. 466.

Siapa yang melampaui umur rata-rata itu dapat dinamai *mu'ammār* yakni orang yang dipanjangkan usianya.<sup>66</sup>

Panjang umur (*mu'ammār*) sebagaimana dituturkan HAMKA adalah rahasia Allah. Dalam catatan Allah atau dalam pendafataran Allah, bahwa ini akan panjang usianya sampai berpuluh tahun, dan si Fulan akan kurang umur dari itu. Si Anu setelah tua renta baru akan mati, entah 80 tahun entah sampai 100 tahun. Sedang si fulan mungkin cucu dari yang berusia panjang itu akan dikurangi, tidak sebanyak yang ditentukan untuk yang telah tua renta.<sup>67</sup>

Wahbah al-Zuhaili menerangkan pendapat mayoritas yang menyebutkan bahwa Allah tidak menambah dan memanjangkan umur seseorang, pun demikian tidak memendekkan usia orang yang berumur panjang. Sebab ketentuan umur pendek dan umur panjang sudah dicatat dalam buku pribadi setiap orang di *lauh mahfūz*. Walau demikian, bertambah dan berkurangnya umur bisa saja terjadi atas ketentuan dan kekuasaan Allah. Manakala seseorang melakukan amalan yang bisa memanjangkan umur atau memendekkannya. Diantara amalan yang menjadi sebab dipanjangkannya umur adalah silaturahmi, dan amalan yang bisa memperpendek umur adalah banyak bermaksiat.<sup>68</sup>

Sementara itu al-Thabarī menyebutkan riwayat dari al-Husain, bahwa barang siapa yang ditetapkan harus hidup sampai usia tua menyimpannya, atau dia harus hidup lebih lama dari itu, maka setiap orang yang telah ditetapkan demikian akan mencapai rentang hidupnya yang sudah ditentukan tersebut. Ketentannya telah ditetapkan dalam sebuah kitab sebelum ibunya mengandungnya, bahkan sebelum Allah menciptakannya. Semua sudah dihitung. Dia Maha mengetahui sebelum menciptakan. Tidak ditambah dan tidak dikurangi apa yang sudah ia tulis.<sup>69</sup>

Ada sementara orang yang abai dengan umur, padahal Allah telah memberinya umur panjang. Mereka tidak memanfaatkan waktu untuk berbuat kebaikan. ketika kematian datang, mereka berteriak, memohon agar diberi kesempatan untuk berbuat kebaikan. Allah menjelaskan demikian:

وَهُمْ يَصْطَرِحُونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ وَجَاءَكُمُ النَّذِيرُ فَذُوقُوا فَمَا لِلظَّالِمِينَ مِن نَّصِيرٍ

*Dan mereka berteriak di dalam neraka itu: "Ya Tuhan kami, keluarkanlah kami niscaya kami akan mengerjakan amal yang*

<sup>66</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*..., vol. 11, hal. 442.

<sup>67</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., jilid. 7, hal. 354.

<sup>68</sup> Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fī al-'Aqīdah wa al-Syarīah wa al-Manhaj*, Beirut: Dār al-Fikr, 2009, juz. 11, hal. 573.

<sup>69</sup> Muḥammad Ibnu Jarīr al-Thobari, *Tafsir al-Thobari al-Musamma bi Jāmi' al-Bayān fī Ta'wil Āyi al-Qur'ān*, Beirut : Muassasah al-Risālah, 1994, juz. 6, hal. 243.

*saleh berlainan dengan yang telah kami kerjakan". Dan apakah Kami tidak memanjangkan umurmu dalam masa yang cukup untuk berfikir bagi orang yang mau berfikir, dan (apakah tidak) datang kepada kamu pemberi peringatan? maka rasakanlah (azab Kami) dan tidak ada bagi orang-orang yang zalim seorang penolongpun. (Fâthir/35: 37).*

Ibnu Abbâs mengatakan bahwa makna *awalam nu'ammirkum/ apakah Kami tidak memanjangkan umurmu* pada surat Fâthir ayat 37 di atas adalah, "Bukankah kami telah memanjangkan usia kalian hingga 60 tahun?" Sementara al-Hasan al-Bashri, al-Kalbi, dan Masrûq menyebutkan 40 tahun. Karena itu penduduk Madinah, apabila usia mereka telah mencapai 40 tahun, maka mereka akan fokus beribadah. Adapaun maksud *wajâakum al-nadzîr /dan telah datang pemberi peringatan* adalah Nabi Muhammad SAW. Demikian perkataan Ibnu Abbas dan mayoritas ulama. Sementara pendapat lain mengatakan bahwa maknanya adalah uban. Ini diucapkan oleh Ikrimah dan Ibnu Uyainah.<sup>70</sup>

Dari penjelasan di atas, terdapat beberapa problematika pada lansia yang terkandung dalam term *mu'ammâr*, yaitu:

- a. Hidupnya lama sehingga menjadikan seseorang mampu memakmurkan jiwa raga dalam waktu lebih panjang.<sup>71</sup> Tapi sebaliknya bisa juga waktu maksiatnya yang lebih lama.
- b. Pada saat itu, organ-organ tubuh manusia mencapai titik paling lemah dalam menjalankan fungsi-fungsinya sehingga manusia kembali menjadi tidak berdaya.<sup>72</sup>

## 6. Syaibah

Menurut Ibnu Manzhûr kata *syaibah* berarti kumpulan awan putih. Bentuk jamaknya *asyyâb*. Ada juga yang mengartikan gunung putih yang tertutup salju.<sup>73</sup> Karena itu kata *syaib* dipakai untuk menyebut rambut yang berwarna putih di kepala.<sup>74</sup> Sebab warna putih uban menutupi kepala. Syaibah yang bermakna uban adalah bentuk masdhar yang berarti putih bak

---

<sup>70</sup>Nawâwi, *Riyâdhu al-Shâlihîn*, diterjemahkan oleh Izzudin Karimi dari judul *Riyâdh al-Shâlihîn*, Jakarta: Darul Haq, 1992, hal. 141.

<sup>71</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthî, *Tafsîr Jalâlain*, ...hal. 466.

<sup>72</sup>Kementrian Agama RI, *al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Widya Cahaya, jilid. 5, hal. 350.

<sup>73</sup>Ibnu Manzhûr, *Lisân al- 'Arab*..., juz. 4, hal. 2372.

<sup>74</sup>Ibrâhîm Anis, *et al.*, *Mu'jam al-Wasîth*, Kairo: Maktabah al-Syurûq al-Dawliyah, 2014, hal. 502.

awan.<sup>75</sup> Karena itu Abdul Muthalib ketika lahir pada tahun 497 M dinamakan *Syaibah* karena ada rambut putih di kepalanya pada saat lahir.<sup>76</sup>

Kata *syaiib* juga dipakai untuk menerangkan ketuaan dan keadaan lanjut usia<sup>77</sup> seperti terdapat pada surat Maryam/19: 4, Surat al-Rum/30: 54, dan Surat al-Muzammil/73: 17.

a. Surat Maryam/19: 4

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا

*Ia berkata: "Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdo'a kepada Engkau, ya Tuhanku.*

b. Surat al-Rûm/30: 54

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ .

*"Allah, Dialah yang menciptakan kalian dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kalian) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kalian) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa, " (al-Rûm/30: 54).*

c. Surat al-Muzammil/73: 17

فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِن كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا

*Maka bagaimanakah kamu akan dapat memelihara dirimu jika kamu tetap kafir kepada hari yang menjadikan anak-anak beruban.*

Surat Maryam ayat 4 ini berkisah tentang Nabi Zakariyâ AS yang benar-benar telah tua.<sup>78</sup> Nabi Zakariyâ merupakan salah seorang pemuka

<sup>75</sup> Abû Abdullâh Muḥammad al-Anshâri al-Qurṭhubi, *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, juz. 16, hal. 450.

<sup>76</sup> Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Sirah Nabawiyah*, diterjemahkan oleh Kathur Suhardi dari judul *al-Rahîq al-Makhtûm Bahtsun fî al-Sirah al-Nabawiyah*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1997, hal. 68.

<sup>77</sup> Atabik Ali & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al-'Ashri*, Yogyakarta: Pesantren Krapyak, 1996, hal. 1154.



agama Yahudi. Dalam perjanjian lama disebutkan bahwa beliau menikah dengan seorang wanita bernama Elizabeth yang mempunyai hubungan kekerabatan dengan Maryam.<sup>79</sup>

Diusiaanya yang semakin menua, Zakariyâ AS menceritakan kondisi dan problem penuaan fisiknya kepada Allah SWT. Semua tulangnya mulai lemah dan kepala mulai banyak ditumbuhi uban.<sup>80</sup> Namun, walau sudah tua dan istrinya mandul pula, ia tetap optimis dan berdoa agar bisa punya keturunan. Dalam doanya Ia tidak menggunakan kata ‘wahai’ sebagaimana kebiasaan al-Qur’an melukiskan doa orang-orang yang dekat kepada Allah, namun beliau memulai dengan mukaddimah. *Pertama*, menjelaskan keadaannya yang sudah demikian lemah dan tua, sehingga beliau benar-benar membutuhkan seorang anak. Beliau bagaikan menyatakan bahwa ia berada dalam keadaan darurat, dan Allah Yang Maha Pemurah dan Maha Kasih pasti membantu siapa pun yang berada dalam keadaan darurat. *Kedua*, Nabi Zakariya AS menggambarkan optimismenya dengan mengakui bahwa selama ini doanya telah dikabulkan Allah SWT sehingga Allah tidak pernah mengecewakannya. Beliau bersyukur dan mengakui anugerah Ilahi, dan kalau itu telah terjadi sejak masa mudanya, maka tentu hal serupa lebih beliau harapkan pada masa tuanya. *Ketiga*, beliau mengajukan alasan mengapa beliau bermohon anak bukan selainnya, yakni karena rasa khawatir menghadapi masa depan. Disisi lain beliau juga sadar, bahwa permohonan itu jika diukur dengan kebiasaan dan logika manusia, maka ia adalah sesuatu yang sangat jauh untuk dapat diraih. Ini dicerminkan oleh pengakuannya bahwa istrinya mandul sejak dahulu atau sejak muda. Namun demikian ia tidak berputus asa dari rahmat Ilahi dan bahwa Allah kuasa mewujudkannya dengan cara-cara yang tidak terjangkau oleh nalar manusia, sebagaimana dipahami dari kata min ladunka/ dari sisi-Mu.<sup>81</sup>

Wahbah al-Zuhailî menyebutkan bahwa surat al-Rûm/30: 54 menunjukkan kuasa Allah. Dia menciptakan apapun yang Dia kehendaki dari lemah kemudian menjadi kuat, kekuatan masa muda (*syabâb*) lalu disusul kelemahan masa tua (*syaiibah*). Hal tersebut menunjukkan bahwa Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa. Fase dan kondisi yang dilalui manusia adalah bukti ilmu dan kuasa Tuhan. Dia memulainya dengan lemah.<sup>82</sup>

HAMKA dalam menafsirkan surat Maryam ayat 4 ini mengatakan, ”Meskipun penyakit tidak ada, namun masa tua sudah terasa sebagai rasa sakit yang berlimpit-limpit. Mata mulai kabur, uban mulai bertabur, gigi

<sup>78</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, jilid. 5, hal. 5547.

<sup>79</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 8, hal. 152.

<sup>80</sup> Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsir Jalâlain...*, hal. 305.

<sup>81</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah...*, vol. 8, hal. 154.

<sup>82</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsir al-Munîr...*, juz. 21, hal. 114.

mulai gugur, kulit mulai kendur, ingatan mulai mundur. Bertambah lama hidup, bertambah lemah diri. Sehingga kadang-kadang kembali sebagai kanak-kanak yang mulai menjejak dunia ini. Kalau dimasa kanak-kanak kekuatan baru mulai akan tumbuh, maka setelah tua kekuatan yang tadinya telah cukup, menjadi berkurang, menipis dan hilang. Malahan pelupa. Kadang-kadang lebih buruk lagi, yaitu pikun, kembali seperti kanak-kanak. "*Dia ciptakan apa yang Dia kehendaki.* " Artinya bahwa yang menentukan demikian ialah Allah sendiri, menurut sunnah-Nya yang telah Dia tentukan.<sup>83</sup>

*Syiba*/beruban seperti termaktub pada surat al-Muzammil/73: 17 merupakan salah satu ciri dari lansia, walaupun konteks ayat ini berkaitan dengan dahsyatnya kiamat, namun beruban merupakan salah satu tanda umum seorang lansia. Al-Suyuthi menyebutkan bahwa pada hari yang berat tersebut, kepala anak-anak berubah menjadi beruban. Ini merupakan metafora, tapi bisa saja hal tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya akan terjadi.<sup>84</sup>

Sementara itu menurut al-Sya'râwi, uban tidak ditemukan pada anak-anak di dunia ini. Ia hanya ada pada orang lanjut usia. Akan tetapi pada hari kiamat anak-anak akan menjadi beruban karena kengerian siksa neraka.<sup>85</sup>

Dari penjelasan di atas, terdapat beberapa problematika pada lansia yang terkandung dalam term *syaiabah* yaitu:

- a. Rambut beruban dan tulang belulang mulai melemah (Surat Maryam/19: 4)
- b. Uban bertabur, biasanya diikuti gigi mulai gugur, kulit mulai kendur, ingatan mulai mundur.<sup>86</sup>

## 7. Dha'f

Kata *dha'f* (ضَعْف) menurut bahasa berarti lemah, lawan dari kuat.<sup>87</sup> Term *dha'f* untuk lansia terdapat pada surat al-Rûm/30: 54

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ .

*Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu*

<sup>83</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., jilid. 7, hal. 5546.

<sup>84</sup>Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*..., hal. 573.

<sup>85</sup>Mutawalli al-Sya'râwi, *Tafsir al-Sya'râwi*..., juz. 26, hal. 16519.

<sup>86</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., jilid. 7, hal. 5546.

<sup>87</sup>Al-Fairûz Abâdî, *Al-Qâmûs al-Muhîth*, Damaskus: Muassasah al-Risâlah, 1998, hal. 829.

*lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa. (al-Rum/30: 54)*

Menurut al-Qurthubî, maksud firman *Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah* adalah bahwa Allah menciptakan manusia dari setetes mani yang lemah, kemudian tumbuh menjadi sosok yang kuat dan mampu melakukan beragam aktifitas mulai dari masa kanak-kanak dan remaja. Dialah yang menjadikan kekuatan setelah kelemahan. Kemudian Dia jadikan setelah kekuatan usia tua (*harm*).<sup>88</sup> Sehingga kelemahan kembali menguasai. Lemah akal, lemah fisik, dan lemah ingatan.

HAMKA mengurai demikian, "*Allahlah yang menciptakan kamu dari lemah*" (awal ayat 54). Mula lahir ke dunia kita manusia masih serba lemah. Lemah sejak dari jasmani sampai kepada rohani. Lemah akal dan budi, lemah ikhtiar dan usaha, bahkan sama sekali belum dapat berdiri sendiri. Syukurlah dilimpahkan Allah rasa kasih sayang ke dalam hati ibu dan bapa, sehingga dengan rasa kasih ibu dan bapa itulah terjamin lanjutan hidup kita, sampai kita berangsur dapat tegak sendiri. "*Kemudian itu dari sesudah lemah Dia jadikan kuat.*" Dari sejak tidur terguling, sampai pandai merangkak, sampai berangsur berlatih tegak dan jatuh dan tegak lagi, sampai dapat berdiri dan tegak lurus dan berjalan dan sampai akal pun tumbuh dan kuat berdiri sendiri. Sampai dapat mendirikan rumahtangga dan memimpin pula anak dan isteri, berusaha mencari rezeki anugerah Tuhan, hingga kuat menghadapi hidup. "*Kemudian Dia jadikan dari sesudah kuat menjadi lemah dan tua.*" Kelak akan tiba masanya puncak masa kuat, mendarat sebentar kemudian menurun. Kekuatan dikurangi sedikit demi sedikit. Ingatan yang tadinya kuat, akhirnya jadi lemah dan pelupa. Badan yang tadinya teguh dan sehat, beransurlah tua. Meskipun penyakit tidak ada, namun masa tua sudah terasa sebagai rasa sakit yang berlimpil-limpit. Mata mulai kabur, uban mulai bertabur, gigi mulai gugur, jengat mulai kendur, ingatan mulai mundur. Bertambah lama hidup, bertambah lemah diri. Sehingga kadang-kadang kembali sebagai kanak-kanak. Kalau di masa kanak-kanak kekuatan baru mulai akan tumbuh, maka setelah tua, kekuatan yang tadinya telah cukup, berkurang, menipis dan hilang. Malahan pelupa! kadang-kadang lebih buruk lagi, yaitu pikun kembali seperti kanak-kanak. "Dia ciptakan apa yang Dia kehendaki." Artinya bahwa yang menentukan demikian ialah Allah sendiri, menurut sunnah-Nya yang telah Dia tentukan.<sup>89</sup>

---

<sup>88</sup>Abû Abdullâh Muḥammad al-Anshârî al-Qurthubî, *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Beirut: Muassasah al-Risâlah, 2006, jilid, 16, hal. 450.

<sup>89</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989, j. 7, hal. 5546.

Terkait surat al-Rûm/30: 54 ini, Wahbah al-Zuhailî menjelaskan, “Allah SWT menjadikan manusia dalam fase bervariasi. Tahap demi tahap. Awalnya dari tanah (*turâb*), kemudian sperma (*nuthfah*), selanjutnya menjadi segumpal darah (*‘alaqah*), seterusnya menjadi sepotong daging (*mudhghah*), kemudian diciptakan tulangnya (*izhâm*), berikutnya tulang dilapisi otot (*lahmn*), ditiupkan roh (*rûh*), lalu lahir dari perut ibu dalam keadaan lemah dan kurus. Kemudian tumbuh sedikit demi sedikit, lalu jadilah ia anak kecil (*shaghîran*) disusul menjadi pemuda baligh. Inilah fase kuat sesudah lemah. Setelah itu tiba masa fase lemah. Diawali dengan paruh baya (*kahûlah*), pikun (*harm*), dan tua bangka (*syaiikhûkhah*). Inilah fase lemah sesudah kuat. Pada fase akhir ini hasrat dan pergerakan melemah. Sifat lahir dan batinpun berubah.<sup>90</sup>

Manusia ingin panjang umur. Kalau panjang umur tentu lemah dan tua sesudah kuat perkasa itu akan dilalui. Setelah masa tua, akan berbalik kembali seperti kanak-kanak. Malahan lebih menjemukan dari kanak-kanak. Kalau kanak-kanak kencing dalam celana, ibunya tertawa karena kasih. Kalau nenek-nenek kencing dalam celana seperti kanak-kanak, sekurangnya dalam hati anak-cucu akan berdoa: "Moga-moga lekaslah orang tua itu mati."<sup>91</sup>

Maka dari itu tidaklah mungkin bahwa umur dipanjangkan Tuhan, sedang tenaga sekuat ketika usia 25 tahun juga.<sup>92</sup> Allah menyebutkan demikian.

وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

*Dan barang siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian(nya). Maka apakah mereka tidak memikirkan? (Yâsîn/36: 68)*

Orang ingin berumur panjang. Kalau umur panjang artinya pastilah tua. Kalau diri bertambah tua, pastilah kekuatan semasa muda kian lama kian hilang. Kian tua kian hilang kekuatan itu, sehingga akhinya kalau masih hidup juga, berbalik sebagai anak kecil. Itulah yang dinamai "tua pikun".<sup>93</sup>

Maksud *Nunakkishu fî al-khalqi/ Niscaya Kami kembalikan dia kepada kejadian(nya)* pada ayat ini adalah niscaya ia kembali kepada kondisi lemah, lemah akal, dan lemah kekuatan.<sup>94</sup>

---

<sup>90</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munî fî al-‘Aqîdah wa al-Syari’ah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009, juz. 11, hal. 124-125.

<sup>91</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar...*, jilid. 7, hal. 5547.

<sup>92</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar...*, jilid. 7, hal. 5547.

<sup>93</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar...*, jilid. 7, hal. 6026.

<sup>94</sup>Abdurrahmân bin Nâshir As-Sa’dî, *Tafsîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, diterjemahkan oleh Muhammad Iqbal dkk. Dari judul Taisîr Al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân, Jakarta: Darul Haq, 2012, jilid, 6, hal. 89.

Ketuaan adalah berarti kembali kecil. Bahkan lebih memberatkan daripada anak kecil sendiri. Kalau ada seorang orang tua yang sudah pikun, yang sudah kembali seperti anak kecil, sehingga - maaf-maaf - sudah tidak sadar lagi beliau ketika kencing dalam celana, tidaklah anak cucunya akan senang lagi membereskannya. Lain sekali dengan anak kecil dalam pangkuan. Bagaimanapun perangai anak kecil itu, walaupun dia berak di atas pangkuan ibunya, namun ibunya masih menunjukkan cinta kepada anaknya.<sup>95</sup>

Dari penjelasan di atas, terdapat beberapa problematika pada lansia yang terkandung dalam term *dha'if*. diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Hasrat atau berbagai macam keinginan mulai melemah.<sup>96</sup>
- b. Pergerakan dan mobilitas fisik mengalami masalah dan melemah.<sup>97</sup>
- c. Ingatan dan badan akhirnya jadi ikut melemah pula.<sup>98</sup>

## B. Dispensasi (*Rukhshah*) bagi Lansia

Seiring bertambahnya usia, para lansia biasanya memiliki beragam keterbatasan dan ketidak mampuan menjalankan aturan syariat dengan sempurna. Karena itu al-Qur'an dan hadis memberikan *rukhsah* (dispensasi) kepada mereka. Pemberian dispensasi ini bertujuan agar lansia tetap ikut berpartisipasi aktif dalam menjalankan syariat, menunjukkan Islam adalah agama yang mudah, juga sebagai bukti bahwa Islam sebagai rahmat bagi semesta alam.

Secara etimologi *rukhsah* berarti kemudahan (*al-tashil*) dan kegampangn (*al-taisir*) dalam suatu urusan.<sup>99</sup> Kata *rukhsah* menurut terminologi sebagaimana diungkapkan Syâthibi adalah:

فَمَا شُرِعَ بِعُذْرٍ شَاقٍّ إِسْتِثْنَاءً مِنْ أَصْلٍ كُلِّي يُقْتَضَى الْمَنْعُ مَعَ الْإِقْتِصَارِ عَلَى مَوَاضِعِ الْحَاجَةِ فِيهِ<sup>100</sup>

*Hukum yang disyariatkan karena adanya uzur yang berat sebagai pengecualian dari hukum asal secara umum yang pada dasarnya dilarang serta terbatas pada perkara-perkara yang dibutuhkan.*

Sementara *rukhsah* menurut Wahbah al-Zuhailî adalah hukum yang ditetapkan Allah karena adanya uzur pada hamba. Dalam rangka menjaga

<sup>95</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., jilid. 7, hal. 6027.

<sup>96</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsir al-Munîr*..., juz. 11, hal. 124.

<sup>97</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsir al-Munîr*..., juz. 11, hal. 125.

<sup>98</sup> HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., jilid. 7, hal. 5547.

<sup>99</sup> Ibrâhîm Anis, *et. al, Mu'jam al-Wasîth*, Kairo: Maktabah al-Syurûq al-Dawliyah, 2014, hal. 336.

<sup>100</sup> Syâthibî, *al-Muwâfaqât*, t.tp: Dâr Ibnu Affân, t.th., Juz. 1, hal. 466.

keterlaksanaan kebutuhan (*hâjah*) mereka, tanpa berubahnya status hukum pada hukum asal.<sup>101</sup>

Abdul Wahâb Khallaf sebagai representasi ulama kontemporer mendefinisikan *rukhsah* dengan tiga definisi. Pertama, *rukhsah* merupakan sebuah hukum yang disyariatkan Allah sebagai bentuk keringanan bagi seorang *mukallaf* dalam keadaan tertentu yang menuntut adanya keringanan ini. Kedua, *rukhsah* adalah hukum yang disyariatkan oleh Allah dalam keadaan tertentu karena adanya alasan yang memberatkan. Ketiga, membolehkan sesuatu yang dilarang karena adanya dalil, beserta tetap adanya dalil yang melarang. Dari uraian tersebut, ketiga definisi ini terdapat persamaan yaitu sebuah keringanan hukum karena adanya uzur syar'i.<sup>102</sup>

Dari sekian definisi *rukhsah* yang telah disebutkan, bahwa faktor udzurlah yang menjadi sebab (*illat*) seseorang mendapat *rukhsah*. Uzur adalah kesulitan (*masyaqqah*) dan kebutuhan (*hâjah*). Contohnya bolehnya mengucapkan kata kufr dalam keadaan dipaksa, atau bolehnya memakan bangkai dalam kondisi darurat. Uzur pada kasus pertama adalah dipaksa (*ikrâh*), sedangkan uzur pada kasus kedua adalah darurat menyelamatkan jiwa.<sup>103</sup>

*Rukhsah* adalah bentuk ramah dan rahmat Allah kepada Hamba-Nya yang punya uzur. Allah ta'ala berfirman:

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ

*Bertaqwalah kalian sesuai dengan kadar kemampuan kalian.* (al-Taghâbun/64: 16)

Menurut Wahbah al-Zuhaili, ayat ini menjadi dalil toleransi dan kemudahan dalam menjalankan syariat. laksanakanlah perintah-perintah Allah dan jauhilah larangan-larangannya sesuai kemampuan dan kesanggupanmu.<sup>104</sup> Senada dengan itu, Quriash Shihab menegaskan bahwa melaksanakan perintah-Nya adalah sekuat kemampuan.<sup>105</sup>

Terkait dengan toleransi menjalankan syariat sesuai kemampuan ini Nabi SAW juga bersabda:

<sup>101</sup>Wahbah al-Zuhaili, *Ushûl al-Fiqh al-Islâmî*, Damaskus: Dâr al-Fikr, 1986, juz. 1, hal. 110.

<sup>102</sup>Abd al-Wahab Khallaf, *Ilmu Usul Fiqh*, Kuwait: Dâr al-Kuwaitiyah, 1968, hal. 121.

<sup>103</sup>Wahbah al-Zuhaili, *Ushûl al-Fiqh al-Islâmî*, juz. 1, hal. 111.

<sup>104</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsîr al-Munîr*... juz. 28, hal. 640.

<sup>105</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbah*...juz. 14, hal. 280.

فَإِذَا هَيَّئْتُكُمْ عَنْ شَيْءٍ فَاجْتَنِبُوهُ، وَإِذَا [ص:95] أَمَرْتُكُمْ بِأَمْرٍ فَأَتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ<sup>106</sup>

*Apabila aku melarang sesuatu, maka tinggalkanlah! Dan apabila aku perintahkan kalian untuk melakukan sesuatu, kerjakanlah semampu kalian!* (HR. Bukhâri dari Abû Hurairah).

Lebih spesifik lagi, *rukhsah* bagi orang yang punya uzur adalah hadiah dari Allah untuk para hamba-Nya.

إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يُحِبُّ أَنْ تُؤْتَى رُخْصَةٌ كَمَا يُكْرَهُ أَنْ تُؤْتَى مَعْصِيَتُهُ<sup>107</sup>

“*Sesungguhnya Allah SWT suka ketika rukhsah dari-Nya diambil, sebagaimana Ia membenci tatkala maksiat kepada-Nya dilakukan*” (HR. Imâm Ahmad dari Abdullâh bin Umar)

Lansia adalah kelompok usia yang memiliki banyak uzur. Karena itu mereka banyak mendapat *rukhsah* dalam syariat. Nabi SAW menjelaskan:

رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَحْتَلِمَ وَعَنِ الْمَجْنُونِ حَتَّى يَعْقِلَ... زَادَ فِيهِ وَالْخُرْفُ<sup>108</sup>

“*Tuntutan dihilangkan pada (tindakan) tiga orang: orang tidur hingga terbangun, anak kecil hingga mimpi basah (baligh) dan orang gila hingga sembuh...Dia menambahkan padanya lanjut usia (kharif)*” (HR. Abû Dâud dari Alî bin Abî Thâlib)

Menurut penjelasan Syamsu al-Haq al-Azhîm dalam '*Aun al-Ma'bûd 'alâ Syarhi Sunan Abî Dâwud*, lansia (*kharif*) yang disebutkan dalam hadis di atas masuk kedalam kategori ketiga (*al-Majnûn*). Karena antara orang tua yang sudah pikun dan orang gila ada beberapa kemiripan. Akal mereka sama-sama tidak normal. Walaupun tentu tetap ada yang membedakannya. orang gila masih ada harapan sembuh, sementara lansia biasanya berakhir dengan kematian.<sup>109</sup> Sementara itu al-Subki mengatakan:

<sup>106</sup> Muhammad Bin Ismâ'il Abû 'Abdillâh al-Bukhâri, *Shahîh al-Bukhâri*,...juz. 9, hal. 94, nomor hadis 7288, Kitab al-i'tisham bi al-kitâb wa al-sunnah, bâb al-iqtida bisunani rasulillâh SAW

<sup>107</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*..., Juz. 12, hal. 137, no. Hadis 5600, Kitab musnad al-mukatsrîn min al-shahâbah, bab musnad Abdullâh bin Umar bin al-Khatthâb

<sup>108</sup> Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*, Riyâdh: Dâr al-Salam, 1999, nomor hadis 4398, hal. 619, kitab al-hudud , bâb fi al-majnûn yusriqu au yushibu haddan

<sup>109</sup> Abû Abdu al-Rahmân Syarf al-Haq al-Azhîm Abâdi, '*Aun al-Ma'bûd 'alâ Syarhi Sunan Abî Dâwud*, juz. 12, hal. 51.

وَالْمُرَادُ بِهِ الشَّيْخُ الْكَبِيرُ الَّذِي زَالَ عَقْلُهُ مِنْ كِبَرٍ فَإِنَّ الشَّيْخَ الْكَبِيرَ قَدْ يَغْرِضُ لَهُ  
اِخْتِلَاطُ عَقْلٍ يَمْنَعُهُ مِنَ التَّمْيِيزِ وَيُخْرِجُهُ عَنْ أَهْلِيَّةِ التَّكْلِيفِ وَلَا يُسَمَّى جُنُونًا لِأَنَّ  
الْجُنُونَ يَغْرِضُ مِنْ أَمْرَاضٍ سَوْدَاوِيَّةٍ وَيَقْبَلُ الْعِلَاجَ وَالْخَرَفُ بِخِلَافِ ذَلِكَ<sup>110</sup>

*Yang dimaksud dengan pikun adalah orang jompo yang akalunya hilang karena ketuaannya. Orang jompo yg mengalami kekacauan dalam akalunya sehingga tidak bisa lagi mampu membedakan apa-apa dan mengeluarkannya dr lingkup kepantasan menerima beban syariat (mukallaf). Ini tidak dinamakan gila, sebab gila itu salah satu jenis penyakit dan masih bisa diobati, hal itu berbeda dengan pikun.*

Untuk mengetahui lebih dalam, Pembahasan berikut ini akan mencoba mengurai beberapa bentuk *rukhsah* bagi lansia yang disediakan oleh syariat.

## 1. Dispensasi (*Rukhsah*) Shalat

Lansia yang tidak bisa melakukan gerakan shalat dengan sempurna, seperti tidak bisa berdiri dengan sempurna, ruku' dengan sempurna atau bahkan tidak bisa lagi berdiri, maka dia tetap berkewajiban untuk melakukan sholat,<sup>111</sup> tapi pelaksanaannya boleh sesuai dengan kemampuannya. Kewajiban sholat tidak hilang darinya selama masih memiliki nafas dan akal.

Nabi sangat perhatian kepada lansia, bahkan sangat memuliakan mereka, termasuk dalam urusan shalat. Pada satu kesempatan Nabi menyampaikan:

لَوْلَا ضَعْفُ الضَّعِيفِ وَسَقَمُ السَّقِيمِ لَأَخَّرْتُ هَذِهِ الصَّلَاةَ إِلَى شَطْرِ اللَّيْلِ<sup>112</sup>

*Kalau bukanlah karena kelemahan orang yang sudah tua, halangan dari orang sakit, dan keperluan orang yang punya kepentingan, tentulah aku akhirkkan shalat (Isya) hingga tengah malam. (HR. Abû Dâwud dari Abû Said al-Khudrî)*

Nabi ingin lansia tetap bisa melakukan shalat sampai akhir hayat. walaupun fisik mereka sudah lemah, dan kekuatan mereka sudah mulai uzur. Namun, Nabi memberikan dispensasi kepada mereka melalui sabdanya berikut:

صَلِّ قَائِمًا فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقَاعِدًا فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَعَلَى جَنْبٍ<sup>113</sup>

<sup>110</sup> Abû Abdu al-Rahmân Syarf al-Haq al-Azhîm Abâdi, 'Aun al-Ma'bûd 'alâ Syarhi Sunan Abî Dâwud, juz. 12, hal. 51, no. hadis 4043.

<sup>111</sup> Wahbah al-Zuhailî, Ushûl al-Fiqh al-Islâmî, hal. 110

<sup>112</sup> Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, Sunan Abî Dâwud, hadis no. hadis 422, juz. 1, hal. 112, kitab al-sha, bab fi waqti al-'isya al-akhirah



*“Shalatlah dengan berdiri, jika kamu tidak sanggup lakukanlah dengan duduk dan bila tidak sanggup juga lakukanlah dengan berbaring pada salah satu sisi badan”. (HR Bukhâri dari Imrân bin Husain)*

Namun satu hal yang harus diperhatikan, para ulama telah menetapkan sebuah kaedah:

الْمَيْسُورُ لَا يَسْقُطُ بِالْمَعْسُورِ<sup>114</sup>

*“Perbuatan yang bisa dikerjakan, tidak gugur disebabkan ada perbuatan lain yang sulit dikerjakan”*

Contoh dari kaedah ini adalah, seseorang yang tidak bisa melakukan rukuk dan sujud namun sanggup untuk berdiri, dia tetap berkewajiban untuk sholat dalam keadaan berdiri.<sup>115</sup> Bukan berarti ketika dia sulit mengerjakan rukuk dan sujud serta merta dia boleh sholat dalam keadaan duduk. Jadi dalam hal ini hanya sujudnya yang dihilangkan atau dikerjakan semampunya.

## 2. Dispensasi (*Rukhshah*) Puasa

Allah SWT telah memberikan solusi bagi hamba-Nya yang tidak mampu untuk melaksanakan puasa, yakni harus menggantinya dengan memberi makan satu orang miskin.

وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ

*“...dan bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin...”. (al-Baqarah/2: 184)*

Menurut al-Suyûthi, orang tua renta dan orang sakit yang susah disembuhkan<sup>116</sup> masuk kategori orang yang berat menjalankan puasa dan mendapat dispensasi berupa fidyah. Yaitu memberi makan seorang miskin. Menurut Wahbah al-Zuhaili, ulama bahkan bersepakat terhadap wajibnya tua renta dan orang sakit parah membayar fidyah.<sup>117</sup>

<sup>113</sup>Muhammad Bin Ismâ'il Abû 'Abdillâh al-Bukhâri, *Shahîh al-Bukhâri*, juz. , hal. Kitab al-juma'h, bab. Idza lam yathiq qa'idan shalli 'ala djambin

<sup>114</sup>Jalâl al-dîn As-Suyûthi, al-Asybâh wa al-Nazhâir fî Qawâid wa Furû' Fiqh al-Syâfi'iyyah, Beirût: Dâr al-Kutub al-'ilmiyyah, 1983, hal. 159

<sup>115</sup>Jalâl al-dîn As-Suyûthi, *al-Asybâh wa al-Nazhâir fî Qawâid wa Furû' Fiqh al-Syâfi'iyyah*, hal. 159.

<sup>116</sup>Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Dâr al-Hadîts, t.th. hal. 28

<sup>117</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009. Juz. 2, hal. 506.

Hal senada juga disampaikan oleh Sayyid Sabiq, menurutnya mereka yang diberi keringanan untuk tidak berpuasa adalah orang yang telah tua, baik laki-laki maupu wanita, orang yang sakit yang tidak ada harapan sembuh, dan orang-orang yang memiliki pekerjaan berat yang tidak memiliki pekerjaan lain selain yang mereka lakukan itu. Mereka semua diberikan keringanan untuk berbuka, yaitu jika berpuasa akan memberatkan.<sup>118</sup>

Sementara itu, di dalam kitab *al-Mustadrak*, Imam al-Hakim mengutip hadis *mauquf* (tetapi *marfu* secara hukum) dari Ibnu Abbas yang lebih gamblang menjelaskan tentang dispensasi bagi orang yang sudah tua renta untuk tidak berpuasa sekaligus solusi penggantinya.

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: رُحِّصَ لِلشَّيْخِ الْكَبِيرِ أَنْ يُفْطِرَ وَيُطْعِمَ عَنْ كُلِّ يَوْمٍ مِسْكِينًا، وَلَا فِضَاءَ عَلَيْهِ<sup>119</sup>

*“Dari Ibnu Abbas ra, ia berkata: “diberikan rukhsah/dispensasi bagi orang tua renta untuk tidak berpuasa dan ia harus memberi makan satu orang miskin setiap hari, dan tidak ada qadla’ puasa baginya.”*(HR. Hâkim dari Ibnu Abbâs)

Maka hendaknya bagi setiap umat Muslim untuk memperhatikan keluarganya yang usianya sudah udzur dan tidak mampu menjalankan puasa untuk dibantu membayarkan *fidyah* atas puasa yang ditinggalkannya.

### 3. Dispensasi (*Rukhshah*) Mencium Istri saat puasa

Nabi memberikan dispensasi kepada lansia untuk mencium istrinya di siang hari Ramadhan.

كُنَّا عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَاءَ شَابٌّ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَقْبِلُ وَأَنَا صَائِمٌ؟ قَالَ: " لَا "، فَجَاءَ شَيْخٌ فَقَالَ: أَقْبِلُ وَأَنَا صَائِمٌ؟ قَالَ: " نَعَمْ " قَالَ: فَنَظَرَ بَعْضُنَا إِلَى بَعْضٍ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " قَدْ عَلِمْتُ لِمَ نَظَرَ بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ، إِنَّ الشَّيْخَ يَمْلِكُ نَفْسَهُ<sup>120</sup>

*Ketika kami sedang bersama Nabi, datanglah seorang pemuda lalu berkata, "Wahai Rasulullah, bolehkah aku mencium (istriku) padahal aku sedang berpuasa?" Beliau menjawab, "Tidak boleh." Kemudian datang lagi seorang kakekkakek lalu bertanya,*

<sup>118</sup>Sayyid Sâbiq, *Fiqih Sunnah*, diterjemahkan oleh Nor Hasanudin dari judul asli *Fiq al-Suunah*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2006, Juz. 2, hal. 37.

<sup>119</sup>Muhammad bin Abdullâh al-Hâkim al-Naisâbûrî, *al-Mustadrak ‘alâ al-shahîhain*, Beirût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 2002, juz. 1, hal. 606 Nomor hadis 1607, kitab al-Shaum, bab wa amma hadits al-Syu’bah.

<sup>120</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*,...juz. 11, hal. 351, hadis nomor 6739, bâb Abdullâh bin a’mru bin al-Âsh.

*"Bolehkah aku mencium padahal aku sedang berpuasa?" Beliau menjawab, "Ya boleh." Lalu kami pun saling memandang satu sama lain, sehingga Rasulullah bersabda, "Aku tahu mengapa kalian saling memandang satu sama lain. Sesungguhnya orang tua itu dapat menahan nafsu syahwatnya. "* (HR. Ahmad dari Abdullâh bin amru bin al-Âsh)

Menurut Abdu al-Fattâh Abû Ghuddah, rukhshah ini dikhususkan buat tua renta bukan pemuda karena orang tua tidak dikhawatirkan puasannya batal karena terjatuh ke dalam persetubuhan. Berbeda halnya dengan si pemuda, sangat dimungkinkan dengan mencium istrinya akan menggiringnya lebih jauh kepada persetubuhan atau keluar maninya, sehingga batal puasannya. Jadi perbedaan jawaban tersebut karena kondisi dua orang yang bertanya juga berbeda.<sup>121</sup>

#### **4. Dispensasi (Rukhshah) Haji**

Haji adalah ibadah yang hukumnya wajib (Qs. Ali Imran/3: 97), tetapi bagi yang mampu (istitha'ah). Mampu menurut Wahbah al-Zauhaili meliputi kemampuan fisik (badani) dan kemampuan harta (mali). kemampuan fisik (badani) seperti tidak sakit, aman dari musuh, aman dari binatang buas, dan aman dalam perjalanan. Kemudian kemampuan harta (mali) meliputi cukupnya perbekalan dan tersedianya kendaraan.<sup>122</sup> Jika seseorang tidak memiliki salah satu kemampuan tersebut, maka ibadah haji tidak lagi menjadi wajib baginya. Dan pihak lain boleh menghajikannya.

Lansia yang sudah sangat sepuh dan berfisik lemah, masuk dalam kelompok yang sudah tidak wajib lagi berhaji. Karena telah hilang istitha'ahnya (kemampuannya) untuk berhaji. Supaya dia tetap mendapatkan pahala haji, maka anaknya boleh menghajikannya.

Kewajiban haji tetap ada pada orang yang telah lemah fisiknya. Hanya saja anaknya dianjurkan untuk menghajikannya.<sup>123</sup>

Adapun Dalil dari hadis yang dapat dijadikan acuan tentang dibolehkannya seorang anak menunaikan ibadah haji atau ibadah umrah untuk orang tuanya yang telah sepuh adalah sebagai berikut:

<sup>121</sup>Abdu al-Fattâh Abû Ghuddah, *Rasulullah SAW Sang Guru; Meneladani Metode & Karakteristik Nabi SAW Dalam Mengajar*, diterjemahkan oleh Abu Hasamuddin dari judul *al-Rasûl al-Mu'allim wa asâlibuhû fi al-Ta'lim*, Sukoharjo: Pustaka Arafah, 2019, hal. 33.

<sup>122</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009, juz. 4, hal. 335.

<sup>123</sup>Al-Nawâwî, *Shahih Muslim bi syarh al-Nawâwî*, t.tp: Maktabah Qurthubah, t.th, juz. 9, hal. 140.

أَنَّ امْرَأَةً مِنْ خُثَعَمَ قَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ أَبِي شَيْخٌ كَبِيرٌ عَلَيْهِ فَرِيضَةُ اللَّهِ فِي الْحَجِّ وَهُوَ لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَسْتَوِيَ عَلَى ظَهْرِ بَعِيرِهِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحُجِّي عَنْهُ<sup>124</sup>

*Seorang wanita dari Khos'am berkata kepada Nabi, sesungguhnya ayahku telah tua renta, baginya ada kewajiban dalam berhaji, dan dia tidak bisa duduk tegak di atas punggung onta. Lalu Nabi bersabda: Hajikanlah dia. (HR. Muslim dari al-Fadhl)*

Menurut Imâm al-Nawâwî, hadis ini menunjukkan bolehnya menggantikan (membadalkan) haji orang yang lemah yang sudah tidak ada harapan bisa berhaji seperti tua renta (*harm*) dan orang mati (*al-maut*).<sup>125</sup> Hadis ini sekaligus menjelaskan tentang bolehnya perempuan menghajikan lak-laki. Hadis ini juga mengajarkan tentang anjuran berbakti kepada ortu dengan cara melunasi hutangnya, melayaninya, menafkahnya, menghajikannya, menghajikannya.<sup>126</sup>

### 5. Dispensasi (*Rukhshah*) tidak ikut berperang

Sahabat Nabi sangat bersungguh-sungguh berjuang di jalan Allah SWT. Mereka terus bersemangat berjihad sampai usia udzur, walaupun sebenarnya Allah SWT telah memberi keringanan kepada orang tua dan orang-orang yang lemah. Pemberian keringanan ini terjadi ketika beberapa sahabat menemui Rasulullah SAW, di antaranya 'Abdullah bin Ma'qil bin Muqarrin al-Muzani. Mereka berkata, "Wahai Rasulullah ikut sertakanlah kami." Rasulullah SAW berkata kepada mereka, "Demi Allah, aku tidak mendapat tunggangan untuk membawa kalian." Kemudian mereka berlalu sambil menangis. Mereka bersedih karena tidak dapat ikut berjihad dan tidak memiliki dana serta hewan tunggangan.

Ketika Allah SWT menyaksikan kesungguhan akan kecintaan mereka kepada-Nya dan kepada Rasul-Nya, maka Allah SWT menurunkan ayat yang berisikan udzur mereka, sebagaimana firman-Nya,

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

*"Tidak ada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit, dan orang-orang yang tidak*

<sup>124</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*, Juz. 2, hal. 973, No. hadis 1334, Kitâb al-haj, bâb al-haj 'an al-â'jiz lizamânat wa haram wanahwihimâ au li al-maut.

<sup>125</sup>Al-Nawâwî, *Shahîh Muslim bi syarh al-Nawâwî*,... juz. 9, hal. 140.

<sup>126</sup>Al-Nawâwî, *Shahîh Muslim bi syarh al-Nawâwî*,... juz. 9, hal. 140.

*memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan sedikit pun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (at-Taubah/9: 91)*

Nabi memberikan *rukhsah* kepada beberapa orang sahabat lemah yang tidak ikut perang Tabuk. Jumlah mereka yang uzur ikut diperkirakan sekitar 80 orang. Dalam perang tersebut kaum muslimin akan menghadapi pasukan yang sangat besar jumlahnya, karena itu nabi memerintahkan agar semua sahabat menyiapkan perbekalan terbaik guna menghadapi kondisi genting. Karena itu sebagaimana dituturkan Kaab bin Mâlik, hampir tidak ada orang yang mau absen dari perang tersebut.<sup>127</sup> kecuali beberapa orang saja.

رَجُلًا مِّنْ عَدَرِ اللَّهِ مِنَ الضُّعَفَاءِ<sup>128</sup>

*Orang yang punya uzur disebabkan kondisi mereka yang lemah. (HR. Muslim dari Ka'ab bin Mâik)*

Sekembali dari perang Tâbuk dengan membawa kemenangan, para sahabat yang punya uzur mendatangi Nabi untuk meminta maaf dan meminta agar didoakan

جَاءَهُ الْمُخْلَفُونَ فَطَفِقُوا يَعْتَذِرُونَ إِلَيْهِ وَيَخْلِفُونَ لَهُ وَكَانُوا بِضَعَةٍ وَثَمَانِينَ رَجُلًا فَقَبِلَ مِنْهُمْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَانِيَتَهُمْ وَبَايَعَهُمْ وَاسْتَعْفَرَ لَهُمْ وَوَكَّلَ سَرَائِرَهُمْ إِلَى اللَّهِ<sup>129</sup>

*Datanglah orang-orang yang yang tidak ikut (tertinggal) (dari perang Tâbuk ini). Mereka menyampaikan alasannya dan bersumpah kepadanya. Jumlah mereka ada sekitar delapan puluh lebih laki-laki. Rasulullah Shallallahu'alaihi wasallam menerima keterus terangan mereka, membai'atnya, memintakan ampun untuk mereka, serta menyerahkan rahasia (yang ada dalam hati mereka) kepada Allah Azza wa Jalla (HR. Muslim dari Ka'ab bin Mâik)*

---

<sup>127</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*, t.tp: Maktabah Dahlân, t.th., juz. 4, hal. 2120, nomor hadis 2769, Kitâb al-Taubah, bâb taubah Ka'ab bin Mâlik wa Shâhibaihi.

<sup>128</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*..., juz. 4, hal. 2120, nomor hadis 2769, Kitâb al-Taubah, bâb taubah Ka'ab bin Mâlik wa Shâhibaihi.

<sup>129</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*..., juz. 4, hal. 2120, nomor hadis 2769, Kitâb al-Taubah, bâb taubah Ka'ab bin Mâlik wa Shâhibaihi

## 6. Dispensasi (*Rukhshah*) Agar Tidak Dibunuh Dalam Perang

Nabi SAW sangat memperhatikan hak lansia. Sekalipun mereka adalah lansia non muslim. Perlakuan baik tersebut tidak saja beliau jalankan dalam situasi damai. Bahkan dalam perang sekalipun beliau tetap memperhatikan hak lansia. Bahkan beliau memberikan keringanan bagi lansia musuh agar mereka tidak dibunuh. Nabi berpesan kepada pasukan Islam.

مَنْ قَتَلَ صَغِيرًا أَوْ كَبِيرًا أَوْ أَحْرَقَ نَخْلًا أَوْ قَطَعَ شَجَرَةً مُثْمِرَةً أَوْ ذَبَحَ شَاةً لِإِهَائِهَا لَمْ يَرْجَعْ كَفَافًا<sup>130</sup>

*“Orang yang membunuh anak kecil, orang tua renta, membakar perkebunan kurma, menebang pohon berbuah, memburu kambing untuk diambil kulitnya itu akan merugikan generasi berikutnya”* (HR. Ahmad dari Tsaubân).

Tradisi yang dibiasakan Rasulullah tersebut juga dilakukan para sahabat sepeninggal beliau. Adalah Abu bakar, khalifah pertama kaum Muslimin. Berpesan kepada pasukan agar melindungi lansia dengan tidak membunuhnya dalam pertempuran.

إِنِّي مُوصِيكَ بِعَشْرِ لَا تَقْتُلَنَّ امْرَأَةً وَلَا صَبِيًّا وَلَا كَبِيرًا هَرِمًا وَلَا تَقْطَعَنَّ شَجَرًا مُثْمِرًا وَلَا تُخْرِتَنَّ عَامِرًا وَلَا تَعْقِرَنَّ شَاةً وَلَا بَعِيرًا إِلَّا لِمَا كَلَّةٍ وَلَا تَحْرِقَنَّ نَخْلًا وَلَا تُغْرِقَنَّهُ وَلَا تَغْلُلَنَّ وَلَا تَجْبُنَّ<sup>131</sup>

*“Aku berpesan kepada kalian tentang sepuluh perkara: jangan sekali-kali kamu membunuh wanita, anak-anak & orang yang sudah tua, jangan memotong pohon yang sedang berbuah, jangan merobohkan bangunan, jangan menyembelih kambing ataupun unta kecuali hanya untuk dimakan, jangan membakar pohon kurma atau menenggelamkannya. Dan janganlah berbuat ghulul atau menjadi seorang yang penakut.”* (HR. Mâlik dari Abû Bakar)

Larangan Abu bakar untuk tidak membunuh wanita, anak-anak, dan orang yang sudah tua. Juga larangan Nabi agar tidak memotong pohon yang sedang berbuah, merobohkan bangunan. Kemudian larangan agar tidak menyembelih kambing ataupun unta kecuali hanya untuk dimakan. Termasuk larangan agar jangan membakar pohon kurma atau

<sup>130</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Mua'ssash al-Risâlah, 2001, hadis nomor 21334, Kitâb Bâqi Musnad al-Anshâr, Bâb min hadîts Tsaubân Radhiyallâhu ‘anhu.

<sup>131</sup>Mâlik bin Anas, *al-Muwaththa'*, Beirut: Dâr ihyâ' al-turâts al-‘Arabî, 1985, hadis nomor, juz. 2, hal. 447, Kitâb al-jihad, Bâb al-Nahyu ‘an Qatl al-Nisa wa al-Wildan fi al-Ghaz

menenggelamkannya adalah sebuah bukti bahwa kaum muslimin adalah penebar rahmat kepada seluruh alam. Ajaran yang dibawa adalah untuk kemaslahatan semua makhluk Allah SWT.

## 7. Dispensasi (*Rukhshah*) Hijrah

Saat nabi hijrah bersama sahabat ke Madinah, ada sebagian sahabat yang tertahan karena berbagai uzur. Ummu salâmah tertahan karena dicegat keluarga besarnya, Shuhaib terhalang karena dihadap sekelompok Qurays, Hisyâm bin al-Ash terhalang karena ditahan orang Qurais, Iyâsh bin Abî Rabi'ah tertahan karena diperdaya dan diikat Abû Jahal.<sup>132</sup> Ada pula yang tidak bisa ikut berhijrah karena usia tua mereka, dan sementara yang lainnya karena harus merawat orang tuanya.

Pada satu kesempatan, saat sahabat sedang ramai berhijrah, Nabi SAW didatangi seorang sahabatnya dan bertanya.

جِئْتُ أَبَايُكَ عَلَى الْهَجْرَةِ وَتَرَكْتُ أَبَوَيَّ يَبْكِيَانِ فَقَالَ ارْجِعْ عَلَيْهِمَا فَأَضْحِكُهُمَا كَمَا أَبْكَيْتَهُمَا<sup>133</sup>

*Sesungguhnya aku datang berbai'at kepadamu untuk hijrah dan aku meninggalkan kedua orangtuaku dalam keadaan menangis". Beliau bersabda, "Pulanglah dan buatlah mereka berdua tertawa sebagaimana engkau telah membuat mereka menangis sebelumnya"* (HR. Abû Dâwud dari Abdullâh bin Amr)

Suwaid berkomentar terkait hadis ini, "Mendahulukan berbakti kepada kedua orangtua adalah lebih utama dibandingkan berhijrah di jalan Allah".<sup>134</sup> Pada kejadian ini Nabi SAW mentoleransi sahabat tersebut tidak hijrah dulu untuk sementara waktu demi membahagiakan orangtuanya. Ini juga menandakan bahwa Nabi menerima uzur orangtua sahabat tersebut untuk tidak berhijrah.

Untuk menghibur orang yang memiliki uzur, Nabi SAW menyampaikan beberapa riwayat penting, bahwa orang yang beruzur akan mendapatkan pahala yang sama dengan orang yang berjihad, walaupun mereka tidak ikut berjihad.

---

<sup>132</sup>Shafiyurrahman al-Mubârafuri, *Sirah Nabawiyah*, diterjemahkan oleh Kathur Suhardi dari judul *al-Rahîq al-Makhtûm Bahtsun fî al-Sîrah al-Nabawiyah*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1997, hal. 214.

<sup>133</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*,... juz. 1, hal. 584, no. hadis 2528, kitâb al-jihad, bâb fî al-Rajul yaghzû wa abûhu kârihân

<sup>134</sup>Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid, *Prophetic Parenting; Cara Nabi Mendidik Anak*, diterjemahkan oleh Farid Abdul Aziz Qurusy dari judul *Manhaj al-Tarbiyah al-Nabawiyah li al-Thifl*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2009, hal. 229.

لَقَدْ تَرَكْتُمْ بِالْمَدِينَةِ أَقْوَامًا مَا سِرْتُمْ مَسِيرًا وَلَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ وَلَا قَطَعْتُمْ مِنْ وَادٍ إِلَّا  
وَهُمْ مَعَكُمْ فِيهِ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَكَيْفَ يَكُونُونَ مَعَنَا وَهُمْ بِالْمَدِينَةِ فَقَالَ حَبَسَهُمُ  
الْعَذْرُ<sup>135</sup>

*Kalian meninggalkan sekelompok orang di Madinah yang tidak ikut melakukan perjalanan, tidak berinfak, dan tidak pula menelusuri lembah. Akan tetapi mereka mendapatkan pahala yang sama dengan kalian. Sahabat bertanya, "bagaimana mungkin mereka mendapatkan pahala yang sama dengan kami sementara mereka tidak kemana-mana, hanya tinggal di Madinah?" Nabi menjawab, "mereka terhalang oleh uzur". (HR. Abû Dawud dari Anas bin Mâlik)*

Hadis nomor 2507 ini berhubungan dengan hadis nomor 2506 yang menceritakan tentang uzur Abdullâh Ibnu Ummi Maktûm. Ia adalah seorang sahabat buta (*tuna netra*) yang tidak bisa ikut berjihad bersama Nabi karena kondisi fisiknya yang tidak memungkinkan untuk bergabung sebagai pasukan. Sementara ia sangat ingin mendapatkan keutamaan dan kemuliaan jihad. Lalu Allah menerima uzurnya dengan turunnya surat al-Nisâ' ayat 95:

لَا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

*Tidaklah sama antara mu'min yang duduk (yang tidak turut berperang) yang tidak mempunyai uzur dengan yang berjihad di jalan Allah. (al-Nisâ/4: 95)*

Al-Suyûthî menjelaskan diantara uzur yang membolehkan seseorang tidak ikut berjihad adalah sakit menahun (*zamanah*), buta, dan sebagainya.<sup>136</sup> Sementara menurut al-Baghawî, uzur yang dimaksud adalah sakit menahun (*Zamanah*), lemah fisik, dan rusak penglihatannya (*tuna netra*).<sup>137</sup>

Ketulusan hati dan kesungguhannya menjadikan Allah dan Rasulnya ridha kepada Abdullâh Ibnu Ummi Maktûm.<sup>138</sup> Ibnu Hajar al-Asqalânî dalam *al-Ishâbah fî Tamyîz al-Shahâbah* menyampaikan:

<sup>135</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abi Dâwud*,... juz. 1, hal. 578, no. hadis 2507, kitâb al-jihâd, bâb fî al-rukhsah fî al-qu'ûd min al-uzr

<sup>136</sup>Jalâl al-Dîn al-Suyûthî, *Tafsîr Jalâlain*..., hal. 94.

<sup>137</sup>Abû Muhammad al-Husain bin al-Mas'ûd al-Baghawî, *Tafsîr al-Baghawî; Ma'âlim al-Tanzîl*, Riyâdh: Dâr al-Thayyibah, 1409, juz. 2, hal. 270.

<sup>138</sup>Ibnu Hajar al-Asqalânî, *al-Ishâbah fî Tamyîz al-Shahâbah*, Beirût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1415.



أَنَّهُ نَزَلَتْ فِي ابْنِ أُمِّ مَكْتُومٍ. وَقَدْ نَقَلَهُ الثَّعْلَبِيُّ عَنْ ابْنِ الْكَلْبِيِّ، فَقَالَ: لَمَّا ذَكَرَ اللَّهُ فَضِيلَةَ الْمُجَاهِدِينَ جَاءَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أُمِّ مَكْتُومٍ، وَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَحْشٍ - وَلَيْسَ بِالْأَسَدِيِّ - وَكَانَا أَعْمَى، فَقَالَا: حَالَانَا عَلَى مَا تَرَى، فَهَلْ مِنْ رُحْصَةٍ؟ فَنَزَلَتْ 95

Surat al-Nisâ/4 turun tentang Ibnu Ummi Maktûm. Dinukil Tsâ'labî dari Ibn al-Kalbî Dia berkata: “Ketika Allah menyebutkan keistimewaan (keutamaan) orang-orang yang berperang di jalan Allah (mujahidin), Abdullah bin Ummi Maktûm dan Abdullah bin Jahsy minus al-Asadî. Mereka buta adalah sahabat tunanetra. Mereka berkata: Kami sekarang seperti yang Anda lihat, apakah ada keringanan untuk tidak ikut berjihad? Setelah itu turun Surat al-Nisâ/4: 95



## **BAB VI**

### **KONSEP PENDIDIKAN LANSIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Pendidikan adalah senjata untuk menaklukkan keterbatasan. Khusus pada lansia keterbatasan fisik, mental, spiritual, sosial dan lainnya sering menjadi momok yang seram dan menakutkan pada akhir kehidupan. Setiap lansia dan orang-orang disekitarnya tentu ingin melihat setiap lansia menjadi pribadi tangguh, sehat, mandiri, aktif, produktif, dan berdayaguna. Maka supaya bisa tercipta lansia sejahtera beragam ikhtiar harus dilakukan secara bersama-sama. Salah satunya dengan pendidikan. Pendidikan sebagaimana disampaikan Hernowo adalah salah satu bidang paling penting dalam kehidupan.<sup>1</sup> Penting bagi semua usia.

Pendidikan berbasis al-Qur'an secara umum menekankan kepada dua dimensi, yakni lahir (*fisik*) dan batin (*mental spiritual*) sehingga tujuannya adalah pembentukan dan pengembangan kompetensi yang bersifat fisik dan moral manusia sekaligus yang didasarkan kepada nilai-nilai agama. Secara konseptual, sebagaimana disampaikan Abuddin Natta, "Pendidikan yang didasarkan kepada paradigma qur'ani begitu ideal, dimana ranah yang dibahas tidak hanya berbicara tentang aspek *antrophosentrisme* tetapi juga *theosentrisme* sebagai upaya membentuk manusia yang utuh".<sup>2</sup>

Untuk membedah secara mendalam dimensi lahir dan dimensi batin pendidikan berbasis al-Qur'an khususnya bagi lansia, maka pada bab ini, penulis akan mengulas dengan detail metode pendidikan Rasulullah bagi

---

<sup>1</sup>Hernowo, *Mengikat Makna Update*, Bandung: Kaifa, 2009, hal. 43.

<sup>2</sup>Abuddin Natta, *Metodologi Studi Islam*, Jakarta: Rajawali, 2013, hal. 95.

lansia dan aspek pendidikan lansia yang mencakup pendidikan fisik, pendidikan mental, pendidikan spiritual, pendidikan sosial, dan pendidikan lingkungan.

### **A. Pendidikan Fisik (*al-Tarbiyah al-Jismiyyah*)**

Fisik (jasmani, badan, tubuh, raga)<sup>3</sup> adalah rumah bagi ruh. Kalau fisik sehat maka ruh juga akan ikut sehat. Sehat jasmani (lahir) dan rohani (batin) akan menjadikan hidup bahagia dan seimbang. Pujangga Romawi abad kedua, Decimus Iunius Juvenalis, dalam *Satire X* mengatakan, “*Mens sana in corpore sano*” artinya di dalam badan yang sehat, terdapat jiwa yang kuat (sehat).<sup>4</sup>

Lansia aktif (*active ageing*) sebagaimana diharapkan badan kesehatan dunia WHO berhulu dari fisik yang sehat. *Active ageing* yaitu penuaan dalam kondisi terjaganya kesehatan jasmani, rohani dan sosial, yang dengan demikian kesejahteraan dan partisipasi sosial individu yang bersangkutan akan turut terjaga.<sup>5</sup>

Supaya lansia menjadi lansia aktif (*active ageing*) dan hidup dalam keseimbangan, maka pendidikan fisik (*al-Tarbiyah al-Jismiyyah*) harus menjadi salah satu prioritas utama setiap lansia. Pendidikan fisik tersebut meliputi:

#### **1. Menjaga Kesehatan**

Sehat adalah puncak kenikmatan, demikian kata Ibnu al-Jauzi dalam *Shaidul Khâtir*.<sup>6</sup> Kalau kita sehat, makan jadi nikmat, tidur jadi pulas, dan ibadahpun jadi khushyuk. Kesehatan memang bukan segalanya, tetapi tanpa kesehatan segala sesuatu tak ada artinya.<sup>7</sup> Kalau tubuh sehat, maka semua akan terasa indah dan hidup akan terasa lebih bahagia. Tapi apabila tubuh sakit, maka semua akan terasa tidak nikmat. George William Curtis menyebutkan, "Kebahagiaan terutama terletak dalam kesehatan."<sup>8</sup> Jerry D.

<sup>3</sup>Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 393.

<sup>4</sup>Rahmah Saniatuzzulfa, “Mens Sana in Corpore Sano”, dalam <https://rs.uns.ac.id/menssanaincorporesano/>. Diakses pada 31 Mei 2023.

<sup>5</sup>Menteri Kesehatan, *Permenkes no. 25 tahun 2016 tentang rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia*.

<sup>6</sup>Ibnu al-Jauzi, *Shaidul Khâtir*; *Cara Manusia Cerdas Menang Dalam Hidup*, diterjemahkan oleh Samson Rahman dari judul *Shaidul Khâtir*, Jakarta: Maghfirah, 2005, hal. 175.

<sup>7</sup>Hans. A. Diehl, *Demi Kesehatan Anda*, diterjemahkan oleh Winarni Budiati dari judul *To Your Health*, Jakarta: Indonesia Publishing House, 1990, hal. 5.

<sup>8</sup>Azim Jamal, *7 Step to Lasting Happiness; Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah*, diterjemahkan oleh Ati Cahyani. Jakarta: Zahira, 2015. Hal. 132.

Gray dalam buku *Rasulullah Is My Doctor* mengatakan bahwa kunci kebahagiaan adalah pencerahan spiritual dan kesehatan yang baik.<sup>9</sup>

Jiwa dan raga saling terkoneksi. Karena itu keduanya harus sehat. ketika kita menderita batuk, pilek, sakit gigi, dan sebagainya, maka secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku kita. Kita akan malas berbicara, cenderung banyak tidur, malas keluar rumah, atau bahkan gampang tersinggung, mudah marah, dan gelisah. Contoh lain yang lebih ekstrim lagi, ketika kita menderita penyakit kronis seperti, jantung, stroke, leukemia, diabetes melitus, hipertensi, gagal ginjal dan lain-lain, mengakibatkan beban psikologis pada penderitanya akan sangat berat. Penderitanya akan mengalami kesedihan, kecemasan, bahkan tidak jarang mengalami stres dan emosi yang sangat mendalam. Biasanya ditunjukkan dengan penolakan, kemarahan, dan depresi. Hal tersebut dapat terjadi karena penderita tidak siap dengan diagnosis dokter. Mereka membayangkan bakal lelah dengan pengobatan rutin yang harus dijalannya, pantangan yang harus dihindarnya, dan juga besarnya biaya yang harus ditanggung untuk pengobatan. Contoh tersebut di atas adalah bukti kuat yang menjelaskan bagaimana kesehatan fisik mempengaruhi kesehatan jiwa seseorang.

Kesehatan menurut undang-undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.<sup>10</sup> Rumusan dalam undang-undang kesehatan tersebut mempertegas bahwa hidup sehat berhulu pada fisik yang sehat, lalu didukung oleh mental, spiritual, dan sosial yang sehat pula.

Sehat dalam pandangan agama sebagaimana ditulis Qurais Shihab, bukan hanya bebas dari penyakit atau cacat jasmani, tetapi juga ruhani. Islam memperkenalkan istilah *afiat* yang pada hakikatnya menggambarkan berfungsinya seluruh potensi jasmani dan ruhani manusia sehingga mampu mencapai tujuan kehadirannya di pentas bumi ini. Manusia yang sehat ialah manusia yang sejahtera dan seimbang jasmani dan ruhaninya secara berlanjut dan berdaya guna.<sup>11</sup>

Topik mengenai kesehatan sudah menjadi pembahasan sepanjang zaman. Pembahasan utama berpusat pada jasmani dan rohani. Lahir dan batin. Tubuh manusia terdiri dari banyak organ, dan setiap organ memiliki fungsi untuk menunjang hidup manusia, dengan demikian sejak dahulu kala, sebetulnya manusia telah menyadari jika sehat itu merupakan aset penting dalam hidup. Sederhananya adalah jika tubuh kita sehat, kita dapat

---

<sup>9</sup>Jerry D. Gray, *Rasulullah Is My Doctor*, diterjemahkan oleh Tetraswari, 2013, cet. 14, hal. 14.

<sup>10</sup>Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009*.

<sup>11</sup> M. Quraish Shihab, *Membedakan Al-Qur'an*, Bandung : Mizan, 2007, hal. 458.

melakukan banyak kegiatan. Sehat itu aset, karena kesehatan begitu berharga, karena itu manusia perlu menjaga dan mensyukuri anugerah Tuhan Yang Maha Kasih berupa kesehatan.<sup>12</sup>

Survei West Health Institute tahun 2017 tentang penuaan di Amerika, menemukan data dan fakta mengenai pentingnya kesehatan bagi lansia. Mereka yang berusia 70-an dan lebih tua, paling khawatir akan kehilangan ingatan (67 persen), kehilangan kemandirian (61 persen), dan kesehatan yang buruk (59 persen).<sup>13</sup> Hasil survei ini bisa menjadi acuan bagi lansia manapun untuk lebih serius lagi menjaga kesehatan jiwa raga, sekaligus acuan pemerintah dan pemangku kepentingan lainnya untuk mengambil kebijakan yang tepat.

Kesehatan yang baik, bisa mencegah berbagai penyakit berbahaya yang banyak menyerang orang berusia lanjut. Laporan penelitian Mental Health Foundation tahun 2011 menyebutkan bahwa peningkatan kesehatan termasuk salah satu hal terpenting yang bisa membantu menangkal demensia, dan berkontribusi pada penurunan depresi, kecemasan dan kesepian.<sup>14</sup> Kesehatan yang baik pada lansia sebagaimana ditegaskan badan pusat statistik (BPS) menjadi salah satu faktor penentu pertama seorang lansia menjadi lansia potensial. Lansia potensial adalah lansia yang apabila sehat, mandiri, aktif, produktif, dan berdayaguna.<sup>15</sup>

Sehat dari bayi sampai mati adalah harapan semua orang. Untuk itu para ahli terus bekerja keras membantu mewujudkannya. Khusus pada lansia, ilmu *geriatri* terus dikembangkan. *Geriatri* adalah cabang dari ilmu kedokteran yang berhubungan dengan penyakit-penyakit pada usia lanjut. Ilmu ini mengurus kesehatan usia lanjut, seperti halnya dengan *pediatri* yang mengurus kesehatan bayi dan anak.

Memperpanjang pemanfaatan dan kebahagiaan orang-orang tua melalui kesehatan yang lebih baik merupakan tujuan geriatri.<sup>16</sup> Fokus *geriatri*

<sup>12</sup>Andry Natawijaya "Sehat Rohani dan Jasmani" dalam <https://www.kompasiana.com/andrynatawijaya/5dac350c097f367f702fefc2/sehat-rohani-dan-jasmani?page=1>. Diakses pada 08 April 2020

<sup>13</sup>West Health institute "Perceptions Of Aging During Each Decade Of Life After 30", dalam [https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/Brief\\_WestHealth\\_A\\_2017-03\\_DTPv2.pdf](https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/Brief_WestHealth_A_2017-03_DTPv2.pdf). Diakses pada 16 Juni 2023.

<sup>14</sup>Richard Waller, *et al.*, "Adult education, mental health and mental wellbeing", dalam *Journal of Lifelong Education*, vol. 37, No. 4, 2018, hal. 397.

<sup>15</sup>Ika Maylasari, *et al.*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, hal. 5

<sup>16</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, diterjemahkan oleh Istiwidayanti dari judul *Developmen Psychology: a Life Span Aproach*, Jakarta: Erlangga, 2002, cet. 17, hal. 14.

adalah diagnosis, penanganan, serta pencegahan penyakit dan gangguan kesehatan tertentu akibat penuaan.<sup>17</sup>

Semua orang menyadari bahwa kesehatan itu penting, tapi harapan hidup sehat (*healthy life expectancy*) tergolong rendah. Berdasarkan hasil riset Bappenas tahun 2019, angka harapan hidup di Indonesia semakin meningkat dari 70,1 tahun pada periode 2010-2015 menjadi 72,2 pada periode tahun 2030-2035 (dan UNFPA, 2013). Namun data angka harapan hidup sehat atau *healthy life expectancy* (HALE) hanya sebesar 62,1 tahun, artinya terdapat selisih sekitar delapan tahun berada dalam kondisi tidak atau kurang sehat.<sup>18</sup>

Rentan terhadap serangan penyakit merupakan salah satu ciri penuaan yang sering ditemui. Menurut laporan BPS tahun 2014, usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap banyak aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial, kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif, atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat.<sup>19</sup> Agar kesehatan terjaga, lansia harus melakukan hal berikut:

#### **a. Olahraga Teratur**

Olahraga teratur sangat penting bagi kesehatan dan sangat menguntungkan. Apapun jenis olahraganya yang penting menikmatinya dan sesuai kemampuan. Seiring bertambahnya usia, tentunya kebutuhan olahraga akan berubah. Lansia yang kurang bergerak atau jarang berolahraga bisa meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, misalnya nyeri sendi dan otot, tekanan darah tinggi, pikun, hingga diabetes. Dengan berolahraga, orang yang sudah lanjut usia bisa semakin aktif dan terhindar dari berbagai masalah kesehatan. Peregangan, berjalan, berlari, berenang, bersepeda, senam, aerobik, menari, angkat beban, dan lain-lain akan memperkuat tulang. Michael Kidd & Leanne Rowe mengatakan, “Jika rutin berolahraga dengan

---

<sup>17</sup>Poerniati Koes Andrijani, “Perbedaan Lansia dengan Geriatri” dalam <https://www.geriatri.id/artikel/146/perbedaan-lansia-dengan-geriatri>. Diakses pada 23 Juli 2021.

<sup>18</sup>Lilis Heri Mis Cicih, “Info Demografi”, dalam *Jurnal LD FE Universitas Indonesia*, Vol. 1 Tahun 2019, hal. 5.

<sup>19</sup>Andhie Surya Mustari, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019, hal. vii.

porsi sedang setiap hari, anda akan menambahkan rata-rata hingga empat tahun ke dalam kehidupan Anda.”<sup>20</sup>

Canadian menyampaikan bahwa salah satu rahasia panjang umur orang-orang Hunza adalah gerak badan. Di sekolah-sekolah Hunza, gerak badan merupakan salah satu bagian kurikulum terpenting. Tanpa membedakan usia, orang-orang Hunza memiliki naluri suka bergerak, giat bekerja dan rajin. Tidak mengherankan jika mereka memiliki stamina yang sangat menakjubkan. Di tempat ini, orang-orang tua yang berusia di atas 100 tahun masih banyak aktif mendaki menuju lahan pertanian untuk bekerja. Anehnya mereka mendaki seperti tidak mengenal lelah, dengan ketahanan yang luar biasa, melebihi ketahanan rata-rata orang-orang muda kita. Wanita Hunza juga memiliki ketahanan tubuh yang sangat prima. Seorang ibu yang melahirkan kemarin, sering terlihat. telah kembali giat bekerja esok harinya. Mereka melahirkan tanpa penderitaan sakit yang luar biasa.<sup>21</sup>

Selain jadikan badan sehat dan kuat, gerak badan juga menjadi tanda syukur. Para ulama seperti Amr bin Hârîts berkata: “Hai manusia, berjalanlah, karena akhir nasib kalian suatu hari tidak lagi bisa berjalan”.<sup>22</sup> Dalam penelitian yang dilakukan Ignasia D. Palit tahun 2021 ditemukan bahwa, aktivitas fisik memiliki hubungan ataupun sangat berkorelasi dengan kualitas hidup. Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat mencegah munculnya penyakit terutama penyakit tidak menular, dapat membuat tubuh lebih bugar dan sehat, dan mencegah timbulnya depresi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan mengurangi nyeri pada tubuh, penurunan risiko cedera, dan meningkatkan kesehatan fisik dan emosional, dan kualitas hidup.<sup>23</sup>

Diantara isyarat al-Qur'an agar aktif berolahraga adalah surat al-Anfâl/8: 60

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ  
وَأَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُوهُمْ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ  
يُوفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

<sup>20</sup>Michael Kidd & Leanne Rowe, *Save Your Life; Mengatasi 9 Penyakit Paling Mematikan*, diterjemahkan oleh Rani Ekawati dari judul *Save Your Life & The Lives of Those You Love*, Jakarta: Noura Book, 2007, hal. 4.

<sup>21</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua...*, hal. 10.

<sup>22</sup>Abû Muḥammad Abdul Mâlik bin Hisyâm, *Sīrah Nabawiyah Ibnu Hisyâm*, diterjemahkan oleh Fadhli Bahri dari judul *Al-Sīrah Al-Nabawiyah li Ibni Hisyâm*, Jakarta: Darul Falah, 2000, hal. 91.

<sup>23</sup>Ignasia D. Palit, “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe”. Dalam *Jurnal Kesmas*, Vol. 10, No. 6, Juni 2021, hal. 98.



*Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan). (al-Anfâl/8: 60)*

Jalâl al-Dîn al-Maḥallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi menegaskan bahwa yang dimaksud Nabi dengan kekuatan (قوة) pada ayat tersebut adalah kemampuan memanah (الرمي).<sup>24</sup> Muchlis M. Hanafi mengatakan bahwa salah satu ayat yang mendorong setiap mukmin berolahraga adalah surat al-Anfâl ayat 60 ini. Pada ayat tersebut orang mukmin diminta untuk mempersiapkan diri dengan kekuatan. Kata *quwwah* dalam ayat tersebut pada masa Rasulullah ditafsirkan dengan kegiatan olahraga memanah, karena itu para sahabat giat berlatih memanah.<sup>25</sup>

Wahbah al-Zuhailî memaknai kekuatan (قوة) yang harus dipersiapkan disesuaikan dengan zamannya, baik darat, laut, maupun udara. Persiapan berupa senjata, pakaian, dan keperluan lainnya itu berkembang sesuai zamannya. Kuda disebut dalam ayat ini karena kuda adalah simbol kekuatan masa lalu. Jadi kuda disebut untuk mengingatkan akan keunggulannya dimasa itu.<sup>26</sup> Kalau persenjataan berkembang sesuai zamannya, olahraga tentu juga berkembang sesuai zamannya. Kalau dulu memanah dan berkuda, hari ini menembak dan bermobil. Intinya, orang beriman harus berfisik kuat dan berpestasi.

Adapun isyarat dalam hadis agar berolahraga adalah hadis riwayat Imam Nasâi

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ لَعِبٌ، لَا يَكُونُ أَرْبَعَةٌ: مُلَاعِبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ، وَمَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْعَرَضَيْنِ، وَتَعْلُمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ<sup>27</sup>

*Semua permainan yang tidak mengandung dzikrullah hanyalah permainan. Kecuali 4 permainan, seorang suami 'bermain' dengan*

<sup>24</sup> Jalâl al-Dîn al-Maḥallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Dâr al-Ḥadîts, t.th., hal. 237.

<sup>25</sup> Andrian Saputra, "Anjuran Olahraga dalam Islam", dalam <https://islamdigest.republika.co.id/berita/rn8gz4430/anjuran-olahraga-dalam-islam>. Diakses pada 12 Juni 2023.

<sup>26</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Wasîth*, Damaskus: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 2009, juz. 1, hal. 817.

<sup>27</sup> al-Nasâ'i, *al-Sunan al-Kubra*, Beirut: Muassasah al-Risâlah, 2001, juz. 8, hal. 176. nomor hadis 8889, bab mula'abah rajul zaujatahu.

*istrinya, atau melatih kuda, atau berjalan diantara dua tujuan, dan belajar berenang.* (HR. Nasâi dari Athak bin Abî Rabah)

Ada empat jenis permainan yang dianjurkan Rasulullah SAW dalam hadis di atas, yaitu (1) Permainan suami dengan istrinya /مَلَاعِبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ/ dimaknai dengan pemanasan sebelum melakukan hubungan suami istri, (2) Berjalan diantara dua tujuan/وَمَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ/ dimaknai oleh sebagian ulama dengan lomba lari, (3) Melatih kuda/وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ/ dimaknai dengan melatih kuda agar terampil (4) Belajar berenang/وَتَعَلُّمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ/ dimaknai dengan berlatih renang sampai bisa berenang.

Salah satu diantara yang dipraktekkan Nabi SAW adalah lomba lari dengan istrinya, Aisyah radhiyallahu ‘anha. Olahraga lari tak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, namun bisa menjadi bahan romantisme pasangan suami istri. Seperti dalam hadist dari Aisyah RA yang sempat lomba lari dengan Rasulullah SAW.

خَرَجْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا خَفِيفَةُ اللَّحْمِ فَنَزَلْنَا مِنْزِلًا فَقَالَ لِأَصْحَابِهِ : تَقَدَّمُوا ثُمَّ قَالَ لِي : تَعَالَيْ حَتَّى أُسَابِقَكَ فَسَابَقَنِي فَسَبَقْتُهُ ثُمَّ خَرَجْتُ مَعَهُ فِي سَفَرٍ آخَرَ، وَقَدْ حَمَلْتُ اللَّحْمَ فَنَزَلْنَا مِنْزِلًا فَقَالَ لِأَصْحَابِهِ : تَقَدَّمُوا ثُمَّ قَالَ لِي تَعَالَيْ أُسَابِقَكَ فَسَابَقَنِي فَسَبَقَنِي فَضَرَبَ بِيَدِهِ كِتْفِي وَقَالَ : هَذِهِ بَيْتُكَ<sup>28</sup>

*Aku (Aisyah RA) pernah keluar bersama Rasulullah SAW dan saat itu aku masih kurus. Ketika kami telah sampai di suatu tempat, beliau berujar kepada para sahabatnya: "Pergilah kalian terlebih dahulu!" Kemudian beliau menantangku untuk berlari, "Ayo kesinilah! aku akan berlomba denganmu!" kemudian beliau berlomba denganku, namun akhirnya aku memenangkan lomba tersebut. Pada lain kesempatan, aku kembali keluar bepergian bersama beliau, dan saat itu badanku semakin besar, ketika kami berada di suatu tempat, Rasulullah Saw kembali berkata kepada para sahabatnya: "Pergilah kalian terlebih dahulu!" Kemudian beliau menantangku untuk berlari, "Ayo kesinilah! aku akan berlomba denganmu!" Kemudian beliau berlomba denganku, tetapi akhirnya beliau memenangkan lomba tersebut. Beliau mengatakan bahwa ini adalah balasan dari kekalahan beliau sebelumnya sembari memukul pundakku.* (HR. Ahmad dari Aisyah).

Nabi SAW juga pernah bergulat, hal tersebut terekam dalam riwayat Abû Daud “*Sesungguhnya Rasulullah gulat dengan Rukanah yang terkenal kekuatannya itu* (HR. Abû Daud).

<sup>28</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Mua'ssash al-Risâlah, t.th. 2001, Nomor hadis 26277. Bab musnad al-Shadiqah Aisyah.

Olahraga atau gerak badan memberikan manfaat yang sangat banyak, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Menjaga berat badan tetap rendah karena lemak tubuh meningkat ketika energi yang diserap dari makanan lebih besar daripada energi yang digunakan untuk berolahraga.
- 2) Menjaga tekanan darah tetap rendah.
- 3) Meningkatkan kolesterol baik dalam darah (HDL) dan menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan *trigliserida*.
- 4) Membantu mencegah diabetes tipe 2, stroke, dan penyakit jantung.
- 5) Mengurangi stres, depresi, dan penyakit kejiwaan lain.
- 6) Memperkuat tulang.
- 7) Menunda demensia
- 8) Mengurangi risiko kanker dan hasil yang lebih baik setelah diagnosis kanker, khususnya kanker usus dan kanker payudara.<sup>29</sup>

Sementara itu menurut Kementerian Kesehatan RI, dengan melakukan latihan fisik yang baik, benar, terukur, teratur sesuai kaidah kesehatan akan mendapat manfaat sebagai berikut :

- 1) Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan tubuh sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya jatuh dan cedera
- 2) Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal dan mencegah kegemukan
- 3) Memperkuat massa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut serta mencegah osteoporosis
- 4) Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru serta pembuluh darah
- 5) Meningkatkan aktivitas kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh
- 6) Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan percaya diri
- 7) Mengendalikan stres, kecemasan, dan depresi.<sup>30</sup>

Kalau mau sehat sampai akhir usia, lansia harus tetap aktif melakukan olahraga rutin. Organisasi kesehatan dunia (WHO) mencetuskan konsep *active aging* sebagai proses optimalisasi kesempatan kesehatan, partisipasi, dan keamanan guna meningkatkan kualitas hidup seiring bertambahnya usia. Semua orang dapat dan perlu menciptakan lingkungan yang memungkinkan seseorang terus aktif dan sehat, serta berfungsi dengan

---

<sup>29</sup>Michael Kidd & Leanne Rowe, *Save Your Life; Mengatasi 9 Penyakit Paling Mematikan...*, hal. 5.

<sup>30</sup>Kementerian Kesehatan RI, *Buku Kesehatan Lanjut Usia*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2016, hal. 79.

optimal secara fisik, sosial, maupun psikologis dalam kehidupan sehari-hari sampai berapa pun usia.<sup>31</sup>

## b. Berobat

Sakit adalah ketentuan Allah bagi kehidupan, sama halnya dengan sehat. Nabi, orang saleh, dokter, anak muda, lansia juga mengalami sakit. Tapi walaupun begitu rasa sakit merupakan satu peringatan akan adanya suatu ketidakberesan dalam tubuh ketika sakit datang, maka kita harus berobat.<sup>32</sup>

Saat ditimpa sakit kita dilarang mencela penyakit. Rasulullah SAW bersabda:

لَا تَسِيَّ الْحُمَّى، فَإِنَّهَا تُذْهِبُ خَطَايَا بَنِي آدَمَ، كَمَا يُذْهِبُ الْكَبِيرُ حَبَثَ الْحَدِيدِ<sup>33</sup>

*"Janganlah kamu menyalahkan penyakit karena penyakit itu dapat menghilangkan kesalahan (dosa-dosa) anak Adam, seperti halnya Kir (alat peniup atau penyala api) membersihkan karat-karat besi,"* (HR. Muslim dari Jâbir bin Abdullâh).

Asbâb al-wurûd hadis di atas berkenaan dengan ibunda sahabat al-Musayyib yang kala itu ditimpa sakit. Saat Rasulullah mengunjunginya, Nabi bertanya: “apa yang terjadi denganmu wahai ummu al-Musayyib? Kenapa anda tiduran?” Dia menjawab, “Saya sedang sakit, tidak ada keberkahan Allah dalam sakit ini”. Nabi bersabda seperti hadis di atas.<sup>34</sup>

Yang harus dilakukan ketika sakit adalah berobat. Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ<sup>35</sup>

*“Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit beserta obatnya, dan Dia telah menetapkan bagi setiap penyakit obatnya, maka berobatlah tapi janganlah berobat dengan yang haram.”* (Abû Dâwud dari Abû al-Dardâk)

Berobat ketika sakit adalah bagian dari ajaran agama, bahkan Rasulullah SAW dan para sahabat memiliki beberapa metode pengobatan dan perawatan medis, seperti bekam, meminum madu, meminum air *nabîz* atau

<sup>31</sup>“Pentingnya Lansia Tetap Aktif dan Periksa Kesehatan,” dalam <https://www.geriatri.id/artikel/1004/pentingnya-lansia-tetap-aktif-dan-periksa-kesehatan>. Diakses pada 17 Juni 20223.

<sup>32</sup>Hans. A. Diehl, *Demi Kesehatan Anda...*, hal. 22.

<sup>33</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim...*, juz. 4, hal. 1993, no. hadis, 2575, bab tsawâb mukmin fimâ yushibuhu min maradh

<sup>34</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim...*, juz. 4, hal. 1993, no. hadis, 2575, bâb tsawâb mukmin fima yushibuhu min maradh

<sup>35</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abi Dâwud...*, juz. 4, hal. 7, no. hadis 3874. bâb fî al-adwiyah al-makrûhah.

rendaman kurma, dan memakan makanan yang menyehatkan seperti kurma, biji hitam (*al-habbah al-saudâ'*) dan susu unta.<sup>36</sup>

Sementara itu, diantara isyarat al-Qur'an tentang keharusan untuk berobat adalah sebagai berikut:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ.

*Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku (al-Syuarâk/26: 80)*

Wahbah al-Zuhailî berkata, "Jika aku sakit, Allah adalah Dzat yang menyembuhkanku dari penyakit setelah aku menerima beberapa sebab (kesembuhan) seperti obat.<sup>37</sup> Dan apabila aku sakit, Dialah pada hakikatnya yang menyembuhkan aku, baik melalui sebab atau tidak.<sup>38</sup>

M. Quraish Shihab berkata, "Kata *idzâ* yang berarti apabila, mengandung makna besarnya kemungkinan atau bahkan kepastian terjadinya apa yang dibicarakan, dalam hal ini adalah sakit. Ini mengisyaratkan bahwa sakit berat atau ringan, fisik atau mental merupakan salah satu keniscayaan hidup manusia. "Apabila aku sakit" bukan "Apabila Allah menjadikan aku sakit". Penyakit adalah sesuatu yang dapat dikatakan buruk sehingga tidak wajar dinyatakan bersumber dari Allah SWT. Demikian Nabi Ibrâhîm AS mengajarkan bahwa segala yang terpuji dan indah bersumber dari-Nya. Adapun yang tercela dan negatif, maka hendaklah terlebih dahulu dicari penyebabnya pada diri sendiri. Bukan sembuh tanpa usaha, tapi sekian banyak hadis Nabi Muhammad SAW yang memerintahkan untuk berobat. Ucapan Nabi Ibrâhîm AS itu hanya bermaksud menyatakan bahwa sebab dari segala sebab adalah Allah SWT. Sudah menjadi hukum alam atau "*sunnatullâh*", lazimnya dapat sembuh apabila berobat dan mengikuti saran-saran dokter. Tetapi jangan duga bahwa dokter atau obat yang diminum itulah yang menyembuhkan penyakit itu. Tidak! yang menyembuhkan adalah Allah SWT. Kenyataan menunjukkan bahwa sering kali dokter telah "menyerah" dalam mengobati seorang pasien.<sup>39</sup>

Melakukan ikhtiar untuk kesembuhan wajib dilakukan. Lansia tidak boleh putus asa. Allah mengingatkan dalam surat Yusuf/12: 87 "*Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah hanyalah orang-orang kafir,*".

Ibnu Hajar al-Asqalâni berkata tentang logika berobat sebagai berikut:

---

<sup>36</sup>HR. al-Tirmidzî dari Abû Hurairah nomor hadis 2041; dari Anas bin Mâlik nomor hadis 2042. HR. al-Bukhârî dari Jâbir bin Abdullâh nomor hadis 7587, dari Abû Sa'id al-Khudri nomor hadis 7588, 7589 dan 7590.

<sup>37</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Wasîth*..., juz. 2, hal. 1832.

<sup>38</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016, jilid 2, hal. 211.

<sup>39</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 10, hal. 69.

إِنَّ خُصُولَ الشِّفَاءِ بِالدَّوَاءِ إِنَّمَا هُوَ كَدَفْعِ الْجُوعِ بِالْأَكْلِ وَالْعَطَشِ بِالشُّرْبِ<sup>40</sup>

*Kalau ingin sehat harus berobat, ingin kenyang harus makan, ingin hilang dahaga harus dengan minum.*

Berobat bisa dengan beragam cara. Di samping ada yang dinamai *sunnatullâh* yakni ketetapan-ketetapan Ilahi yang lazim berlaku dalam kehidupan nyata seperti hukum sebab dan akibat, ada juga yang dinamai *inayatullâh* yakni pertolongan dan bimbingan Allah di luar kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.<sup>41</sup>

Selain berobat ke dokter, berdo'a adalah salah satu kiat penyembuhan yang sangat ampuh. Tidak ada biaya apapun yang harus dikeluarkan dan manfaatnya tidak dapat dibandingkan dengan obat apapun. Karena pada hekekatnya penyakit dari Allah, dan Dia pula yang menyembuhkan. Dengan berdo'a orang sakit sedang berharap kepada Pencipta dan Penyembuh penyakit sebenarnya. Doa membersihkan jiwa karena jiwa harus seimbang dengan tubuh. Ia harus bersih, murni, dan secara rohani terpuaskan. Hanya doa yang mampu membersihkan, memurnikan, dan memuaskan kebutuhan ruhaniah jiwa. Jika jiwa sehat, maka akan terjadi keseimbangan antara spiritualitas dan tubuh fisik. Jika tubuh dan jiwa dalam kondisi seimbang, maka sistem imun tubuh dan kemampuannya untuk menyembuhkan diri sendiri akan meningkat dengan sangat tinggi.<sup>42</sup>

Menurut Jerry D. Gray, "Permasalahan yang ada dewasa ini adalah sebagian besar populasi dunia ini telah menjadi korban dari iklan-iklan perusahaan perusahaan farmasi "besar" yang hanya peduli terhadap keuntungan yang tinggi daripada kondisi kesehatan dan kesejahteraan masyarakatnya. Dengan kata lain, orang-orang zaman sekarang lebih suka meminum obat yang memiliki efek samping yang berbahaya, sedikit atau bahkan tidak ada manfaat penyembuhan, tanpa kemampuan untuk membersihkan rohani dan tidak dapat membantu menyeimbangkan pikiran, tubuh dan jiwa. dapat dengan mudah melihat dengan pengamatan anda sendiri bahwa seseorang yang sakit, tetapi memiliki semangat yang tinggi, biasanya akan sembuh dengan sangat cepat. Sementara orang yang sakit, tertekan, dan penuh dengan kemarahan cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk penyembuhan dan dalam banyak kasus tingkat keparahan penyakit mereka akan meningkat."<sup>43</sup>

Berdo'a ketika sakit adalah kebiasaan para Nabi, saat Nabi Ayyub sakit parah, ia berdoa kepada Allah:

<sup>40</sup>Ahmad bin Alî Ibnu Hajar Abû al-Fadhl al-Asqalânî, *Fath al-Bâri Syarh Shahîh al-Bukhârî*..., juz. 10, hal. 136.

<sup>41</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 10, hal. 70.

<sup>42</sup>Jerry D. Gray, *Rasulullah is My Doctor*..., hal. 43.

<sup>43</sup>Jerry D. Gray, *Rasulullah is My Doctor*..., hal. 43.

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ .

dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang". (al-Anbiyâk/21: 83)

Kesabaran dan kesantunan Nabi Ayyub dalam memohon kesembuhan didengar dan dikabulkan oleh Allah SWT. Kisah ini tercantum dalam surah Al-Anbiyâk ayat 84 yang berbunyi:

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضِرٍّ ۖ وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا  
وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ

"Maka Kami kabulkan (do'a)nya, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami, dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Kami," (al-Anbiyâk/21: 83)

ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ .

"Hantamkanlah kakimu; inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum. (Shâd/38: 42)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa tetap ada usaha dari Nabi Ayyub untuk kesembuhannya, yaitu berupa menghentakkan kaki, diteruskan dengan mandi dan minum air yang diperintahkan Allah. Jadi walaupun Ayyub seorang Nabi dan sudah menderita sakit selama 18 tahun, proses kesembuhannya tetap melalui usaha. Jadi tidak hanya diam menunggu keajaiban. Hal ini mengajarkan kepada kita agar tidak pernah putus asa dalam berobat. Al-Thabarî meriwayatkan bahwa Nabi Ayyub sakit selama 18 tahun. Selama sakit, hampir semua orang menolaknya, baik yang dekat maupun yang jauh, terkecuali dua orang lelaki yang sejak semula merupakan sahabatnya. Namun pada akhirnya mereka juga memandang negatif kepada Nabi Ayyub. Keduanya biasa mengunjungi Nabi Ayyub pada pagi dan petang hari. Setelah 18 tahun berlalu, salah seorang dari kedua sahabatnya tersebut menyampaikan pandangannya kalau sakit lama yang diderita Ayyub adalah efek dosa yang Ayyub kerjakan. Karena itulah selama delapan belas tahun ia tidak dikasihani oleh Allah SWT dan tidak dibebaskan dari cobaan yang menimpanya.<sup>44</sup>

Disebutkan pula bahwa peran istri Nabi Ayyub sangat signifikan dalam merawatnya. Setiap kali menunaikan hajatnya (buang air) Ayyub selalu dituntun oleh istrinya (bernama Rahmah) dan apabila telah selesai,

<sup>44</sup>Muhammad Ibnu Jarîr al-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân an Ta'wîl Âyi al-Qur'ân...*, Juz. 7, hal. 75.

istrinya kembali menuntunnya ke tempat tidur. Pada suatu hari istrinya datang terlambat, maka Allah menurunkan wahyu kepada Ayyub “*Hentakkanlah kakimu! inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum.* (Shad/38: 42). Ketika istrinya tiba di tempat Nabi Ayyub, ia mencari-cari suaminya sedangkan Ayyub AS menghampirinya dalam keadaan telah pulih seperti sediakala karena Allah telah menyembuhkan semua penyakitnya.”<sup>45</sup>

Ibnu Katsîr juga punya pandangan yang menarik terkait kesembuhan Nabi Ayyub tersebut. Ia berkata:

فَعِنْدَ ذَلِكَ اسْتَجَابَ لَهُ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ وَأَمَرَهُ أَنْ يَقُومَ مِنْ مَقَامِهِ وَأَنْ يَرْكُضَ الْأَرْضَ بِرِجْلِهِ. فَفَعَلَ فَأَنْبَعَ اللَّهُ عَيْنًا وَأَمَرَهُ أَنْ يَغْتَسِلَ مِنْهَا فَأَذْهَبَ جَمِيعَ مَا كَانَ فِي بَدَنِهِ مِنَ الْأَذَى. ثُمَّ أَمَرَهُ فَضْرَبَ الْأَرْضَ فِي مَكَانٍ آخَرَ فَأَنْبَعَ لَهُ عَيْنًا أُخْرَى وَأَمَرَهُ أَنْ يَشْرِبَ مِنْهَا فَأَذْهَبَتْ مَا كَانَ فِي بَاطِنِهِ مِنَ الشُّؤْءِ وَتَكَامَلَتِ الْعَافِيَةُ<sup>46</sup>

“Ketika itu Allah yang sangat penyayang mengabulkan doa Nabi Ayyub. Allah perintahkan ia untuk berdiri dan menghentakkan kaki ke tanah, maka Allah munculkan mata air dan Allah perintahkan Ayyub agar mandi dari air tersebut, maka hilanglah semua penyakit dan gangguan di badannya. Kemudian Allah perintahkan untuk menghentakkan kaki di tempat lainnya, lalu Allah munculkan juga mata air yang lain dan memerintahkan nabi Ayyub untuk minum dari air tersebut sehingga hilanglah semua penyakit di bagian dalam tubuhnya dan sempurnalah kesembuhan nabi Ayyub.”

Dari kisah sembuhnya Nabi Ayub dari sakitnya, dapat kita ambil pelajaran penting, bahwa selain obat yang menjadi sebab kesembuhan penyakit, doa juga tidak kalah pentingnya. Keajaiban kesembuhan tak jarang terjadi manakala seseorang telah memasrahkan diri kepada Pencipta. Grace Davie and John Vincent pada *progress report religion and old age* dalam jurnal *Ageing & Society* tahun 1998 menyimpulkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat mendatangkan kesembuhan dan menjadi salah satu faktor yang bisa menambahkan umur panjang. Karena kegiatan yang berhubungan dengan agama terbukti dapat mencegah penyakit baik oleh efek langsungnya seperti berdoa atau membaca kitab suci sebagai perilaku koping, atau karena efek tidak langsungnya melalui pengaruhnya terhadap perilaku kesehatan.<sup>47</sup> Selain itu orang yang mengamalkan ajaran agama cenderung

<sup>45</sup>Muhammad Ibnu Jarîr al-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân an Ta'wîl Âyi al-Qur'ân...*, Juz. 7, hal. 75.

<sup>46</sup>Abû al-Fidâ' Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Qurân al-Azhîm...*, juz. 7, hal. 34.

<sup>47</sup>Grace Davie and John Vincent, "Progress Report: Religion and Old Age", dalam jurnal *Ageing & Society*, vol. 18, tahun 1998, hal. 106.



lebih bisa menerima keadaan sehingga ia lebih tenang, tidak mudah stres, dan punya keyakinan akan adanya hari akhir sebagai tempat untuk mendapatkan balasan kebaikan.

Dengan meyakini adanya Tuhan Yang Maha menyembuhkan sesuai dengan ajaran agama dan mempraktekannya, tidak jarang orang mendapatkan kesembuhan penyakitnya. Karena hakikat agama adalah keyakinan akan adanya Tuhan yang berkuasa, yang dipatuhi oleh hamba-Nya. Tuhan menyampaikan ajarannya lewat wahyu-Nya kepada manusia. Lapangan wahyu bukanlah lapangan empiris. Karena itu agama melampaui berpikir logis dan empiris.<sup>48</sup>

## 2. Merawat Kemandirian

Kemandirian adalah sesuatu yang teramat penting bagi lansia, karena dengan kemandirian lansia tidak menjadi beban bagi yang lainnya. Mandiri sering diartikan dengan bisa dan mampu mengurus diri sendiri. Mandiri mencakup banyak hal, seperti mandiri secara fisik, mandiri secara intelektual, mandiri secara sosial, mandiri secara ekonomi, dan lain-lain. Mandiri pada masa tua, terutama mandiri secara ekonomi sangatlah penting, karena sebagaimana yang dikatakan Clare Boothe Luce seperti dikutip Kim Kiyosaki: “Uang tidak dapat membeli kebahagiaan, tetapi uang dapat membuatmu sangat nyaman ketika kau sedang sengsara.”<sup>49</sup>

Kemandirian bisa menjauhkan lansia dari perasaan keterasingan (*loneliness*) yang biasanya terjadi karena mulai berkurangnya kemandirian. Perasaan keterasingan seringkali terjadi karena penurunan kemampuan pada individu lansia dalam mendengar, melihat, berjalan, dan bersosial sehingga lansia merasa tersisih dari kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan survei tahun 2006 terhadap warga Belgia yang berusia di atas 60 tahun, diperoleh informasi yang cukup mengejutkan. Hampir semua lansia tersebut menyesal karena sudah mengabaikan masa muda mereka, sehingga dimasa tua mereka banyak tergantung dengan orang lain.

- 1) 72% menyesal karena kurang bekerja keras sewaktu masih muda,
- 2) 67% menyesal karena salah memilih profesi atau karier,
- 3) 63% menyesal karena kurang waktu mendidik anak mereka atau menggunakan pola didik yang salah,
- 4) 58% menyesal karena kurang berolahraga dan menjaga kesehatan,

---

<sup>48</sup>Haidar Putra Daulay, *Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana, cet 3, 2007, hal. 184.

<sup>49</sup>Kim Kiyosaki, *Rich Woman: Karena Saya Tidak Suka Selalu Diberitahu*, diterjemahkan oleh Sisilia Kinanti dari judul *Rich Woman: Because I Hate Being Told What to Do*, Jakarta: Gramedia, 2007, hal. 113.

5) 11% menyesal karena tidak memiliki cukup uang.<sup>50</sup>

Walau sesuai syariat Islam, mengurus orangtua yang berusia lanjut dibebankan kepada anak-anak mereka, bukan kepada badan atau panti jompo,<sup>51</sup> tapi orang tua bijak biasanya tidak mau untuk membebani anak apalagi orang lain.

Mengingat pentingnya kemandirian bagi lansia, maka al-Qur'an menghadirkan dalam banyak ayatnya motivasi untuk menjadi mandiri. Diantara ayat al-Qur'an yang terkait dengan kemandirian pada lansia adalah surat Hûd/11: 69.

وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبَشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ خَنِيذٍ .

*Dan sesungguhnya utusan-utusan Kami (malaikat-malaikat) telah datang kepada Ibrâhîm dengan membawa kabar gembira, mereka mengucapkan: "Salaman" (Selamat). Ibrâhîm menjawab: "Salamun" (Selamatlah), maka tidak lama kemudian Ibrâhîm menyuguhkan daging anak sapi yang dipanggang. (Hûd/11: 69)*

Pada saat usia tuanya, Nabi Ibrâhîm dan Siti Sârah yang menjadi salah seorang *role model* lansia dalam al-Qur'an, sangat mandiri secara ekonomi maupun fisik. Sebab hanya orang mampu yang bisa menghidangkan tetamu anak sapi bakar sebagaimana yang dilakukan Ibrâhîm (Surat Hûd/11: 69). Dimana ketika malaikat Jibrîl, Mikâil, Isrâfîl, menyamar sebagai manusia bertamu ke rumah Ibrâhîm, Ia menyuguhkan hidangan istimewa berupa بِعِجْلٍ خَنِيذٍ / daging anak sapi yang dipanggang. Menurut al-Baghawî, sapi adalah salah satu harta yang dimiliki Ibrâhîm. Saat itu Sârah membantu suaminya melayani tamu sedangkan Ibrâhîm duduk menemani mereka ngobrol.<sup>52</sup>

Tercatat bahwa Nabi Ibrâhîm itu setelah menetap di Jerusalem, sangatlah kayanya dengan binatang ternak.<sup>53</sup> Selain itu Ibrâhîm adalah lansia yang *halîm* secara emosional, *awwâh* secara sosial, dan *munîb* secara spiritual. (Qs. Surat Hûd/11: 75). *Halîm* yaitu orang yang tidak lekas marah, dapat menahan kemarahannya, dan tenang sikapnya. *Awwâh* yaitu orang yang penghiba, kasihan melihat orang yang sengsara. *Munîb* yaitu orang yang di dalam sikap hidupnya selalu mengembalikan urusannya kepada Tuhan, yang sadar bahwa sejauh-jauhnya berjalan dalam kehidupan ini, namun semua langkah itu akan kembali kepada Tuhan juga.<sup>54</sup>

<sup>50</sup>Ahmad R. Rif'an, *From School to Heaven*, Yogyakarta: MyBook, 2011, hal. 128.

<sup>51</sup>M. Ilyas, "Fase Perkembangan Manusia Dalam Pendidikan Islam," dalam *Jurnal Al-Liqo*, vol. 04 No. 01, hal. 12

<sup>52</sup>Abû Muhammad al-Husain bin Mas'ûd al-Baghawî, *Tafsîr al-Baghawî*, Riyâdh: Dâr al-Thayyibah, 1411 H, juz. 2, hal. 455.

<sup>53</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar*..., jilid. 5, hal. 3508.

<sup>54</sup>HAMKA, *Tafsîr al-Azhar*..., jilid 5, hal. 3512.

Memiliki keamanan finansial akan menjadikan lansia hidup mandiri, tidak menjadi beban orang lain, minimal untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari adalah diantara ciri usia lanjut sehat.<sup>55</sup> Ada beberapa cara merawat kemandirian ekonomi pada lansia adalah sebagai berikut:

1. Lansia harus tetap menabung, sehingga saat terjadi keadaan darurat (*emergency*), ada dana yang bisa dipergunakan.
2. Berhemat dalam membelanjakan harta karena berkurangnya atau terputusnya penghasilan
3. Menjalin hubungan baik dengan keluarga, terutama dengan anak kandung, sehingga saat terjadi kendala ekonomi, anak akan peduli dan membantu.
4. Tetap produktif. Seseorang yang mempunyai kegiatan produktif selain mempunyai kesehatan fisik yang lebih baik juga akan memengaruhi kesehatan emosional dan intelektualnya, yaitu merasa puas dan bahagia karena mempunyai penghasilan sendiri, dapat berkontribusi membantu kegiatan bermanfaat, melakukan hobi atau tetap mengasah kognitif, tidak merasa kesepian karena mempunyai aktivitas rutin tersendiri.

Diperlukan kerjasama lintas sektor, akademisi, kepala daerah, pelaku usaha, organisasi masyarakat, dalam membangun pemahaman publik akan pentingnya hidup mandiri.

### 3. Memberdayakan Otak

Lansia mengalami penurunan fungsi kognitif seiring dengan pertambahan usia. Berdasarkan penelitian, mulai pada usia sekitar empat puluhan kemampuan memori manusia akan menurun.<sup>56</sup> Terus menggunakan otak untuk berfikir adalah menjadi penting bagi lansia karena sebagaimana dituturkan Eric Jensen, otak seperti otot, jika tidak digunakan akan berkurang kemampuannya.<sup>57</sup> Sama halnya dengan tubuh yang harus selalu aktif bergerak, otakpun harus selalu aktif berpikir. Penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dicegah dengan memaksimalkan daya kerja otak. Para lansia yang tidak memiliki kegiatan penunjang akan mengalami proses penurunan kognitif secara bertahap dan menyebabkan meningkatnya resiko pikun (*demensia*).

---

<sup>55</sup>Rosmin Ilham, *Kemandirian Keluarga dalam Merawat Lansia*, Gorontalo: Ideas Publishing, 2019.

<sup>56</sup>M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi manusia dalam al-Quran*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 4

<sup>57</sup>Alamsyah Said dan Andi budiman Jaya, *95 Strategi Mengajar Multiple Intellegences*, Jakarta: Kencana, 2015, hal. 1.

Keberadaan akal pikiran pada manusia sangatlah penting, karena akal fikiranlah yang menjadikan manusia tetap unik dan berbeda dengan binatang. Sebab dengan berpikirlah manusia terhindar dari kepunahan seperti spesies Dinosaurius, dengan berpikirlah manusia bisa mengelola alam, dan dengan berpikirlah manusia menjadi makhluk paling mulia. Rene Descartes memformulasikan sebuah prinsip “aku berfikir maka aku ada” (*cogito ergo sum*)

Para penganut teori kognitif menyebut manusia sebagai *Homo sapiens*, berasal dari bahasa Latin yang berarti manusia berpikir.<sup>58</sup> Sebuah spesies dari golongan mamalia yang dilengkapi otak berkemampuan tinggi.<sup>59</sup> Karena kemampuan berpikirlah Allah mengkategorikan manusia menjadi salah satu makhluk yang istimewa.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا .

*Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan. (al-Isrâk/17: 70)*

Menurut al-Suyûthi, kelebihan yang Allah berikan kepada manusia adalah ilmu, kemampuan bicara, bentuk fisik yang sempurna (tidak melayang, tidak pula melata), dan sucinya mayat mereka.<sup>60</sup>

Menurut Wahbah Zuhaili kelebihan manusia meliputi bentuk fisik yang paling bagus, tegak berdiri, keunggulan akal dan ilmu, bisa memahami ucapan dan isyarat, memiliki petunjuk untuk hidup di dunia dan akhirat, menguasai bumi, kemampuan produksi, kemajuan, dan peradaban.<sup>61</sup>

HAMKA mengatakan, “Bertambah luas akal, bertambah luaslah hidup, bertambah datanglah bahagia, bertambah sempit akal, bertambah sempit pula hidup, bertambah datang celaka.”<sup>62</sup>

Mengingat begitu pentingnya peran akal, maka Allah dalam banyak kesempatan memotivasi agar menggunakan otak untuk terus berpikir.

<sup>58</sup>Azyumardi Azra, *et al*, *Buku Teks Pendidikan Agama Islam pada Perguruan Tinggi Umum*, Jakarta: Direktorat Perguruan Tinggi Agama Islam, 2002, hal. 4.

<sup>59</sup>"Manusia", dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Manusia>, diakses pada 1 Februari 2017.

<sup>60</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain...*, hal. 374.

<sup>61</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj...*, juz. 15, hal. 121.

<sup>62</sup>HAMKA, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2003, hal. 31.

أَيُّودُ أَحَدُكُمْ أَنَّ تَكُونُ لَهُ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَاءُ فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ .

*Apakah ada salah seorang di antaramu yang ingin mempunyai kebun kurma dan anggur yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; dia mempunyai dalam kebun itu segala macam buah-buahan, kemudian datanglah masa tua pada orang itu sedang dia mempunyai keturunan yang masih kecil-kecil. Maka kebun itu ditiup angin keras yang mengandung api, lalu terbakarlah. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada kamu supaya kamu memikirkannya. (al-Baqarah/2: 266)*

Kalimat لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ / supaya kamu memikirkannya adalah tantangan agar menggunakan otak untuk berpikir. Menurut Ibnu Katsîr dalam Tafsîr al-Qurân al-Azhîm, لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ / supaya kamu memikirkannya adalah berusaha mengerti dan memahami berbagai fenomena dan peristiwa.<sup>63</sup> Sementara menurut al-Suyûthi dalam Tafsîr Jalâlain, لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ / supaya kamu memikirkannya adalah mengambil pelajaran.<sup>64</sup>

Sesuai konteks ayat di atas, kita diperintah untuk memikirkan dampak perilaku riya dalam sedekah. Ibarat orang tua renta (الْكِبَرُ) pemilik kebun kurma dan anggur. Bahkan *disana dia memiliki segala macam buah-buahan. Kemudian datanglah masa tuanya* sehingga dia tidak bisa lagi bekerja di kebun tersebut dan hanya bisa mengandalkan hasil kebun *sedang dia memiliki keturunan yang masih kecil-kecil* yang belum bisa bekerja dan masih membutuhkan hasil dari kebun tersebut. Lalu dalam keadaan seperti itu, tiba-tiba *kebun itu ditiup angin keras yang mengandung api, sehingga terbakar-lah* kebun tersebut dan menghanguskan semua pohon yang ada. Begitulah perumpamaan orang yang menginfakkan hartanya karena ria, membangga-banggakan pemberiannya kepada orang lain dan menyakiti hati orang yang diberi. Nanti di akhirat saat dia sangat membutuhkan ganjaran amal tersebut, dia tidak menjumpainya. Amal perbuatannya hangus dan punah karena niat yang tidak ikhlas dan sikap yang menyakiti orang lain.<sup>65</sup>

<sup>63</sup>Abû al-Fidâ' Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Qurân al-Azhîm*, Beirut: Dâr al-Thayyibah li al-Nasyr wa al-tauzi', 1988, Juz. 1, hal. 696.

<sup>64</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Dar al-Hadîts, t.th. hal. 266.

<sup>65</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas al-Qur'an al-Karim...*, jilid. 1, hal. 124.

Menurut Ibrâhîm Elfikiy, penting sekali memakai otak untuk terus berpikir positif dan mengingat yang positif. Karena kebiasaan baik maupun buruk adalah pikiran yang diciptakan seseorang dalam benaknya, kemudian dihubungkan dengan perasaan dan diulang-ulang hingga akal meyakinkannya sebagai bagian dari perilakunya. Hukum pembiasaan itu melalui enam tahapan yakni (1) berpikir, (2) perekaman, (3) pengulangan, (4) penyimpanan, (5) pengulangan dan (6) kebiasaan.<sup>66</sup>

Pakar otak Tony Buzan mengatakan, “Jika kita melatih tubuh, kita juga mempengaruhi otak secara positif.”<sup>67</sup> Pernyataan Tony Buzan tersebut menegaskan bahwa semakin kita berlatih menggunakan ingatan dengan tepat dan benar, maka mengingat akan menjadi semakin mudah. Semakin banyak tubuh kita digunakan dengan benar, semakin sukses penampilan kerjanya. Prinsip yang sama juga berlaku untuk proses pembelajaran dan perkembangan semua keterampilan mental dan jasmani. Prinsip sinergi otak (*otak dan tubuh*) menunjukkan bahwa anggapan tentang mudarnya kreativitas dan menurunnya keterampilan mental serta jasmani seiring dengan pertambahan usia adalah konsep yang keliru dan membahayakan.

Menarik jika kita menyimak penelitian yang dilakukan oleh Mayo Clinic, yang dimuat pada majalah *Neurology* edisi Mei 2015. Penelitian dilakukan pada 256 lansia usia 85 tahun ke atas. Pada penelitian ini didapatkan 121 lansia menjadi pikun ringan setelah dipantau selama 4 tahun. Namun sebagian kelompok lansia lainnya tetap mempunyai fungsi kognitif yang tetap baik. Dari penelitian ini diketahui beberapa faktor resiko yang mempercepat penurunan kognitif, misalnya adanya genetik APOE 4, depresi, dan riwayat hipertensi sejak usia muda. Dibandingkan dengan lansia yang sudah mulai pikun, lansia yang tetap sehat kognitifnya ternyata masih mempunyai berbagai aktivitas, seperti kegiatan seni, kerajinan tangan, dan aktivitas sosial. Dari penelitian ini kita belajar bahwa otak kita di masa depan sangat bergantung pada apa yang kita lakukan saat usia muda, dan aktivitas mental di usia sangat lanjutpun tetap sangat bermanfaat menjaga otak tidak pikun.<sup>68</sup>

Untuk menjaga kemandirian intelektual dan untuk mempertahankan fungsi otak pada lansia dengan baik dalam jangka waktu yang lama perlu dilakukan beberapa hal penting sebagai berikut:

- (1) Memenuhi nutrisi. Setiap sel pada otak manusia secara fisik memiliki peran sama pentingnya, maka otak juga membutuhkan pasokan yang teratur dari vitamin, mineral, dan gizi lainnya. Hal

---

<sup>66</sup>Ibrahim Elfikiy, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2012, hal. 91.

<sup>67</sup>Tony Buzan, *Head Strong; Memperkuat Hubungan Otak-Tubuh untuk Mendapatkan Fisik dan Mental yang Fit*, Jakarta: Gramedia, 2003, hal. xvi.

<sup>68</sup>Yuda Turana, *Investasikan Otak Anda...*, Jakarta: Gramedia, 2016, hal. 24.

ini sangat penting bagi optimal laboratorium biokimia raksasa yang dijalankan oleh otak. Pastikan bahwa pola makan kita baik.<sup>69</sup>

- (2) Memperbanyak rangsangan. Otak harus sering dipakai, semakin sering dipakai, fungsinya akan semakin bagus. Salah satu cara untuk merangsang otak agar aktif bekerja adalah dengan memperbanyak teman. Semakin banyak teman, semakin baik dalam mempertahankan fungsi otak, namun yang terpenting adalah kualitas pertemanan yang mendukung dalam keadaan suka maupun duka.<sup>70</sup> Atkinson mengatakan, “Memori akan meningkat dengan latihan serta akan menurun karena diabaikan dan tidak digunakan.<sup>71</sup> Jadi kemampuan lansia untuk belajar dan mengingat dapat dipertahankan seperti sebelumnya jika diberikan perhatian khusus berupa aktivitas yang dapat memaksimalkan kerja otak.
- (3) Menjaga otak tetap aktif. Menjaga otak tetap aktif adalah salah satu komponen kunci dari kesehatan emosional dan kesejahteraan seiring bertambahnya usia, dan juga dapat mencegah atau menunda demensia. Aktivitas seperti teka-teki silang, permainan catur, membaca, belajar bahasa kedua, melukis, mendengarkan musik klasik, dan mengembangkan keterampilan baru juga dianggap berharga untuk kesehatan otak. Saat ini, banyak lansia juga mengambil kelas di perguruan tinggi lokal dan mengambil kursus online untuk merangsang pikiran mereka, salah satunya Universitas Respati Indonesia yang berada di wilayah DKI Jakarta memiliki sekolah lansia yang khusus di peruntukkan bagi lansia dengan kurikulum yang telah diuji.<sup>72</sup>
- (4) Berpikir Keras. Banyak Membaca, menghafal, menulis, akan mempertahankan fungsi otak lebih lama. Untuk menguasai suatu keterampilan lalu merawatnya dibutuhkan pembiasaan, kata Aristoteles, “Yang baik, apa pun yang kita pelajari, kita pelajari sambil melakukannya”.<sup>73</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tika Handayani dan kawan-kawan dengan judul *"Pesantren Lansia Sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif"* ditemukan fakta bahwa fungsi kognitif pada lansia mengalami peningkatan

---

<sup>69</sup>Tony Buzan, *Head Strong; Memperkuat Hubungan Otak...*, hal. 232

<sup>70</sup>Yuda Turana, *Investasikan Otak Anda*, Jakarta: Gramedia, 2016, hal. 17.

<sup>71</sup>William Walker Atkinson, *Your Mind & How to Use It*, diterjemahkan dari judul *Your Mind & How to Use It* oleh Mahir Pradana, Jakarta: Salaris Publisher, t.th., hal. 60.

<sup>72</sup>Thika Marlina, “Melatih Berpikir Positif Di Masa Tua, dalam <https://golantang.bkkbn.go.id/melatih-berpikir-positif-di-masa-tua>, Diakses pada 09 November 2023.

<sup>73</sup>Edi Sutarto, *Pemimpin Cinta; Mengelola Sekolah, Guru, dan Siswa dengan Pendekatan Cinta*, Bandung: Kaifa, 2015, hal. 268.

signifikan setelah mengikuti program pesantren lansia selama dua bulan. Pada lansia perempuan terjadi peningkatan fungsi kognitif mencapai 31,25 %. Pada lansia laki-laki, peningkatan kognitif mencapai 60%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pesantren lansia merupakan upaya yang terbukti dapat meminimalkan risiko penurunan fungsi kognitif pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan lansia yang mengalami peningkatan fungsi kognitif setelah mengikuti program pesantren lansia selama tiga bulan secara rutin.<sup>74</sup>

- (5) Miliki Motivasi. Siapapun yang ingin hidup sehat dan menikmati hidup maka teruslah untuk berpikiran positif sejak bangun tidur. Ungkapan 'Saya sehat, saya sukses, saya bisa adalah diantara contoh pengejawantahannya'.<sup>75</sup> Jangan melecehkan memori dengan mengatakan kata negatif, karena memori kita sangat mudah merekam sesuatu. Atkinson mengatakan, "tuntutlah pelayanan yang baik dari memori Anda sehingga dia akan belajar merespon. Belajarlah mempercayainya, sehingga dia akan meningkatkan memori Anda. Bagaimana Anda bisa mengharapkan memori Anda untuk memberikan pelayanan yang baik jika Anda terus-menerus melecehkan dan mengatakan, "Saya memiliki memori yang buruk" atau "Saya tidak pernah bisa ingat apa-apa"? Memori Anda sangat cepat menerima pernyataan Anda sebagai kebenaran. Beri tahu memori Anda apa yang Anda harapkan untuk dilakukan, kemudian yakini dan tahan diri Anda dari melecehkan dan menghina memori.<sup>76</sup>

Dalam upaya menjaga kesehatan pikiran lansia, Center for Disease Control and Prevention, Amerika Serikat dan John Hopkins University memberikan beberapa tips yang bisa dipraktekkan yaitu:

1. Berhenti merokok
2. Menjaga tekanan darah dalam rentang yang sehat
3. Kegiatan fisik yang aktif
4. Menjaga berat badan yang sehat
5. Tidur yang cukup
6. Tetap terhubung dengan lingkungan sekitar
7. Menjaga kadar gula darah yang ideal
8. Merutinkan olah raga

---

<sup>74</sup>Tika Handayani, *et al*, "Pesantren Lansia Sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia" dalam jurnal *Keperawatan Komunitas*, Vol. 1, No. 1, Mei 2013, hal. 7.

<sup>75</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa...*, hal. 100

<sup>76</sup>William Walker Atkinson, *Your Mind & How to Use It...*, hal. 61.



9. Berhati-hati dan memberikan perhatian lebih terhadap masalah kesehatan
10. Meninjau obat-obatan yang dikonsumsi dengan dokter

Selain itu, hal lain yang bermanfaat bagi kesehatan otak pada lansia yaitu kegiatan tidur siang. Menurut Journal of The American Geriatrics Society, tidur siang pada lansia dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kemampuan kognitif otak. Namun, perlu diperhatikan durasi dari tidur siang yang dilakukan. Tidur siang yang disarankan yaitu antara 30 hingga 90 menit. Durasi tidur siang yang lebih lama dari 90 menit cenderung berpengaruh kurang baik bagi kemampuan kognitif otak lansia.<sup>77</sup>

Harvey dan Marilyn menulis dalam buku *Hidup Sehat Sepanjang Masa*, buku terlaris kesehatan nomor satu versi New York Times. Setelah meneliti selama 15 tahun Harvey menyimpulkan bahwa diantara kunci hidup sehat paling penting adalah berpikiran positif. Memperhatikan apa yang masuk ke dalam pikiran dan apa yang masuk ke dalam perut sama pentingnya bahkan adakalanya lebih penting. Sebab pikiran adalah raja bagi tubuh setiap orang. Pikiran harus terus dikendalikan agar setiap sel di tubuh kita selalu melakukan yang baik. Menurut Harvey lebih lanjut, setiap sel seperti seorang prajurit dalam sebuah ketentaraan, menunggu instruksi.<sup>78</sup>

Berdasarkan sebuah riset di China tahun 2019, ditemukan fakta menarik terkait lansia di negara tirai bambu tersebut, ada delapan juta lansia masuk universitas karena para lansia tersebut menyadari bahwa perubahan zaman tetap harus terus diikuti. Apabila lansia terkungkung dengan kesendirian, tidak bersosialisasi ditambah kencangnya perkembangan digital. Maka lansia bakalan tergerus zaman, terisolasi, bahkan pada akhirnya hanya terus berjibaku dengan sakit yang menggerogoti tubuhnya.<sup>79</sup>

- (6) Tidak menyombongkan diri. Menjaga Adab dengan tidak menyombongkan diri karena kecerdasan adalah penting. Tidak

---

<sup>77</sup>Husna Sabila, “Baik untuk Kesehatan Pikiran Lansia: Stop Rokok sampai Tidur Siang”, dalam <https://www.geriatri.id/artikel/1177/baik-untuk-kesehatan-pikiran-lansia-stop-rokok-sampai-tidur-siang>, diakses pada 09 November 2023.

<sup>78</sup> Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa*..., hal. 99,

<sup>79</sup>“lansia-milennial yang Ikut Perubahan Zaman” dalam <https://suaramerdekasolo.com/2019/11/21/lansia-milennial-lansia-yang-ikut-perubahan-zaman/>, diakses pada 08 April 2020

boleh juga sok tau terhadap segala hal. Ketika Umar tidak tau jawaban saat ditanya makna kata *abba* dalam Abasa/80: 31, dia mengajarkan, Ikutilah apa yang dijelaskan kepada kamu dari yang tercantum dalam kitab suci ini dan amalkanlah, dan apa yang kamu tidak ketahui, maka serahkanlah kepada Tuhan.”<sup>80</sup>

- (7) Sebut nama Allah jika lupa. Allah mengingatkan dalam surat al-Kahfi/18: 24 *وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ* / sebutlah nama Allah jika kamu lupa. Menurut al-Baghawî:

أَمَرَ اللَّهُ نَبِيَّهُ أَنْ يَذْكُرَهُ إِذَا نَسِيَ شَيْئًا وَيَسْأَلَهُ أَنْ يَهْدِيَهُ لِمَا هُوَ خَيْرٌ لَهُ مِنْ ذِكْرِ مَا نَسِيَ<sup>81</sup>

*Allah memerintahkan Nabinya untuk menyebut nama Allah jika dia lupa, dan mohon petunjuk agar diberi ingatan kuat yang lebih baik daripada sebelumnya*

Menurut Ibrâhîm Elfiky dalam *Terapi Berfikir Positif*, memotivasi lansia untuk terus berfikir positif adalah suatu keharusan. Sebab hidup adalah pantulan pikiran dan keyakinan. Untuk mengubah hidup, yang pertama kali yang harus dilakukan adalah mengubah pikiran dan keyakinan. Ketika terjadi perubahan positif di dalam maka ia akan memantul pada dunia luar.<sup>82</sup> Apa yang engkau pikirkan akan kembali kepadamu seperti jalan fikiranmu.<sup>83</sup>

Selain itu butuh ketekunan untuk terus melatih pikiran, karena ketekunan adalah mesin penggerak pembelajaran dan kecerdasan. Ketekunan adalah mesin semua usaha kreatif dan para jenius. Pentingnya ketekunan dapat kita lihat dalam hidup seorang yang paling kreatif dan produktif selama 300 tahun terakhir, yaitu Thomas Alfa Edison, pemegang Rekor jumlah terbesar hak paten yang didaftarkan atas nama perorangan. Selain terkenal untuk penemuan bola lampunya, ia juga terkenal untuk ucapannya tentang kerja keras, jenius adalah 1 persen ilham dan 99 persen kerja keras.<sup>84</sup>

#### 4. Mengontrol Makanan

Ibnu Qayyim dalam *al-Thib al-Nabawî* mengatakan: “Sebagian besar penyakit bersumber dari makanan dan jarang berolahraga”<sup>85</sup> Sementara

<sup>80</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 15, hal. 73

<sup>81</sup> Abû Muhammad al-Husain bin Mas'ûd al-Baghawî, *Tafsîr al-Baghawî*..., juz. 3, hal. 186.

<sup>82</sup>Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*..., hal. 111.

<sup>83</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, hal. 115.

<sup>84</sup>Tony Buzan, *Head Strong; Memperkuat Hubungan Otak*..., hal. 125.

<sup>85</sup>Ibnu Khaldun, *Muqaddimah*, diterjemahkan oleh Masturi Irfham, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2001, hal. 762.

Michael Kid dalam *Save Your Life* mengatakan: “Dengan memperbaiki pola makan dan lebih sering berolahraga, anda dapat menambahkan lima tahun ke dalam kehidupan anda dan menghindari banyak penyakit umum yang mengancam jiwa”.<sup>86</sup> Karena itu kalau mau sehat, kontrollah apa yang dimakan.

Mengonsumsi makanan sehat adalah salah satu faktor penting agar tubuh tetap bugar di saat lansia. Kemenkes menyebutkan ada 8 faktor penyebab tubuh bugar pada saat lansia yaitu:

1. Tetap Aktif
2. Menjaga berat badan tetap ideal.
3. Mengonsumsi makanan sehat.
4. Memastikan memperoleh waktu istirahat yang cukup.
5. Menjaga hubungan baik dengan orang lain.
6. Menjaga ingatan tetap kuat.
7. Melakukan pemeriksaan kesehatan dan minum obat secara rutin.
8. Menjalani hidup bahagia.<sup>87</sup>

Gizi buruk menjadi salah satu penyebab gangguan kesehatan pada lansia. Abdul lathif Muḥammad Khalīfah dalam *Dirāsât fī Sikūlijīyyah al-Musinnîn* menyebutkan: “Gangguan kesehatan lansia terjadi karena banyak faktor, diantaranya karena fisik bertambah lemah, kemiskinan, gizi buruk, kesendirian, kehilangan motivasi, dan kehilangan teman.”<sup>88</sup>

Makanan yang berkualitas juga menjadi salah satu faktor terpenting seseorang menjadi berusia lebih dari seratus tahun (*sentenarian*). Dr. Torben Geeill, ketua persatuan gerontologi internasional dalam kongres gerontologi ke 6 di Kopenhagen, Denmark menyatakan bahwa "secara praktis setiap orang dapat mencapai usia 120 tahun" asalkan:

- 1) Memakan makanan yang baik dan tepat
- 2) Melakukan cukup gerak badan
- 3) Cukup tidur dan istirahat
- 4) Dapat mencegah penyakit

Dr. Geeill yang juga merupakan dokter kepala di *The Old People's Town* Kopenhagen itu berpendapat bahwa kematian sebelum usia 120 tahun, pada umumnya disebabkan oleh faktor ekstrinsik, yakni penyakit atau kecelakaan ataupun peristiwa yang bermula dari luar tubuh. Jika semuanya

---

<sup>86</sup> Michael Kidd & Leanne Rowe, *Save Your Life...*, hal. xi.

<sup>87</sup> Kemenkes, “Tetap Bugar di Saat Lansia.” Dalam [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/501/tetap-bugar-di-saat-lansia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/501/tetap-bugar-di-saat-lansia). Diakses pada 7 Juni 2023.

<sup>88</sup> Abdul lathif Muḥammad Khalīfah, *Dirāsât fī Sikūlijīyyah al-Musinnîn*, Kairo: Dâr Gharīb, T.th, hal. 30.

ini dapat dihindarkan, maka masa hidup manusia akan bergantung hanya kepada proses penuaan sel yang normal. Faktor pertama yang ditekankan oleh Dr. Geeill adalah makanan, sebab memang kita dibentuk oleh apa yang kita makan. Kita lahir dengan berat hanya 2-3 kg saja. Pertumbuhan kita bukan disulap melainkan ditentukan oleh protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang kita makan. Jika kita memakan seperti makanan orang Hunza, kita akan memiliki tubuh dan kesehatan yang baik. Tetapi jika kita memakan yang hanya kelihatan dari luar menarik tanpa nilai yang baik, jangan harapkan umur panjang. Pandanglah makanan berdasarkan nilai kesehatannya, jangan sekedar warna dan rasanya.<sup>89</sup>

Lansia dalam al-Qur'an sangat peduli dengan kebutuhan makanan, baik bagi dirinya, maupun bagi orang di sekitarnya. Kepedulian terhadap makanan menjadi penting karena tubuh butuh asupan makanan halal dan bergizi sebagai sumber energi untuk menjalani kehidupan dan pengabdian kepada Allah. Adalah Nabi Ya'qûb, walau sudah lansia, dia memberi teladan tentang kepeduliannya terhadap pemenuhan pangan keluarganya. Ketika terjadi musim paceklik di Palestina, dia tidak menyerah, dia mencari solusi bersama agar keluarga tetap bisa makan. Nabi Ya'qûb lalu memerintahkan anaknya untuk mengunjungi Mesir guna membeli bahan makanan.<sup>90</sup>

وَجَاءَ إِخْوَةُ يُوسُفَ فَدَخَلُوا عَلَيْهِ فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ. وَلَمَّا جَهَّزَهُمْ بِجَهَّازِهِمْ قَالَ  
اِئْتُونِي بِأَخٍ لَكُمْ مِنْ أَبِيكُمْ أَلَا تَرَوْنَ أَنِّي أُوفِي الْكَيْلَ وَأَنَا خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ. فَإِنْ لَمْ تَأْتُونِي بِهِ  
فَلَا كَيْلَ لَكُمْ عِنْدِي وَلَا تَقْرَبُونِ .

*Dan saudara-saudara Yusuf datang (ke Mesir) lalu mereka masuk ke (tempat) nya. Maka Yusuf mengenal mereka, sedang mereka tidak kenal (lagi) kepadanya. Dan tatkala Yusuf menyiapkan untuk mereka bahan makanannya, ia berkata: "Bawalah kepadaku saudaramu yang seayah dengan kamu (Bunyamin), tidakkah kamu melihat bahwa aku menyempurnakan sukatan dan aku adalah sebaik-baik penerima tamu? Jika kamu tidak membawanya kepadaku, maka kamu tidak akan mendapat sukatan lagi daripadaku dan jangan kamu mendekatiku". (Yûsuf/12: 58-60)*

Setibanya di Mesir, anak-anak Nabi Ya'qûb bertemu dengan penasehat Raja Mesir, yang ternyata adalah saudara mereka, Yûsuf. Sepuluh saudara itu tak sadar mereka sedang berhadapan dengan Yûsuf. Kala itu, Yûsuf diselamatkan saudagar yang melintas di sumur tua.

<sup>89</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum....*, hal. 200.

<sup>90</sup>Ahmad Bahjat, *Ensiklopedi Nabi-Nabi Allah*, diterjemahkan oleh Khalifuddin Fath dari judul *Anbiyâ' Allah*, Yogyakarta: Almanar, 2007, hal. 243.

Al-Suyûthî mengatakan Yûsuf menyiapkan untuk mereka bahan makanannya. Maksudnya dia sendiri yang menyiapkan bahan makanan yang diperlukan secukupnya.<sup>91</sup>

Ahmad Bahjat berkata, “Roda waktu terus berputar. Kondisi mulai berpindah dari masa-masa subur, kemudian datang setelah itu masa paceklik. Dalam pada itu, al-Qur'an tidak bercerita tentang para menteri dan raja. Semua perhatian bertumpu pada Yûsuf. Al-Qur'an tidak memaparkan bahwa masa paceklik sudah dimulai, tidak menceritakan bagaimana masa-masa awal dimulainya, melainkan mempertontonkan saudara-saudara Yûsuf yang datang dari Palestina untuk membeli makanan di Mesir, yaitu makanan yang didistribusikan dengan cara mirip sistem kartu, sebuah sistem yang belum dikenal dunia kecuali ketika mencapai puncak peradabannya, setelah perkembangan ilmu manajemen dan ekonomi. Hal itu dilakukan oleh Yûsuf dengan maksud untuk menakar kebutuhan masyarakat dalam kurun waktu yang cukup panjang, supaya persediaan pangan bisa memadai. Setiap pemilik hak untuk membeli secukupnya, tidak bisa membeli sebanyak mungkin untuk disimpan sendiri, yang mengakibatkan matinya orang lain. Ada yang mengatakan, setiap individu dalam satu rit mendapatkan sesuatu onta (*hamla ba'ir*).<sup>92</sup>

Berkat ikhtiar bersama antara Ya'qûb dan kesebelas anaknya, akhirnya mereka terbebas dari kelaparan. Nutrisi tubuh tetap bisa terpenuhi, dan hidup tetap bisa berjalan normal. Hikmahnya bagi lansia masa sekarang, tidak boleh putus asa dan menyerah dengan keterbatasan dan kemiskinan. Kalau tidak mampu membeli makanan, teruslah berusaha, salah satunya dengan mendatangi kantor pemerintahan dan berterus terang. Ya'qûb harus mencari makanan sampai keluar negeri, tapi tetap ia jalani dengan penuh semangat.

Tapi, lansia perlu ingat kata pepatah, *you are what you eat*/ kamu adalah apa yang kamu makan. Apa yang dimakan sangat berpengaruh bagi kehidupan, makanan terutama berpengaruh terhadap kesehatan dan semangat. Ada pepatah yang mengatakan *good food good mood/ makanan baik menghasilkan semangat baik*. Dalam Islam, kita tidak hanya mencerminkan makanan yang kita makan, tetapi juga kebiasaan makan kita.<sup>93</sup> Karena itu beberapa aturan makan berikut perlu diperhatikan:

#### (1) Mengkonsumsi Makanan yang Halal dan Baik

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ .

<sup>91</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthî, *Tafsîr Jalâlain*..., hal. 312.

<sup>92</sup>Ahmad Bahjat, *Ensiklopedi Nabi-Nabi Allah*..., hal. 243.

<sup>93</sup>Michael Pollan, *Fakta Mengejutkan Makanan Modern: Memperbaiki Pola Makan Menuju Hidup Sehat Alami*, diterjemahkan oleh Rani S. Ekawati dari judul *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, Jakarta: Mizan, 2010, hal. 23.

*Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.* (al-Baaqarah/2: 168)

Allah menyeru semua manusia tanpa kecuali, agar mengonsumsi makanan yang halal saja, yaitu semua jenis makanan yang dihalalkan Allah. Makanan juga harus baik, tidak *syubhat* (ragu-ragu) dan tidak pula *itsmun* (mengandung dosa), dan tidak makan hal-hal buruk, termasuk memakan apa yang diambil para pemimpin dari para pengikutnya, karena itu haram dan jahat dan tidak diperbolehkan untuk memakannya<sup>94</sup>

*Wahai manusia! Makanlah dari makanan yang halal, yaitu yang tidak haram, baik zatnya maupun cara memperolehnya. Dan selain halal, makanan juga harus yang baik, yaitu yang sehat, aman, dan tidak berlebihan. Makanan dimaksud adalah yang terdapat di bumi yang diciptakan Allah untuk seluruh umat manusia, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan yang selalu merayu manusia agar memenuhi kebutuhan jasmaninya walaupun dengan cara yang tidak sesuai dengan ketentuan Allah. Waspadailah usaha setan yang selalu berusaha menjerumuskan manusia dengan segala tipu dayanya. Allah mengingatkan bahwa sungguh setan itu musuh yang nyata bagimu, wahai manusia.*<sup>95</sup>

HAMKA berkata, “Apabila manusia telah mengatur makan minumnya, mencari dari sumber yang halal, bukan dari penipuan, korupsi, maka jiwa akan terpelihara daripada kekasarannya. Makanan yang halal ialah lawan dari yang haram, yang haram telah pula disebutkan dalam al-Quran, yaitu yang tidak disembelih, daging babi, darah, dan yang disembelih untuk berhala. Selain yang diharamkan, halal dimakan. Makanan harus pula yang baik, Batas-batas yang baik itu tentu dapat dipertimbangkan oleh manusia. Misalnya daging lembu yang sudah disembelih, lalu dimakan saja mentah-mentah. Meskipun halal tetapi tidaklah baik. Atau kepunyaan orang lain yang diambil dengan tipudaya halus atau paksaan atau karena segan-menyegan. Karena segan diberikan orang juga, padahal hatinya merasa tertekan. Atau bergabung keduanya, yaitu tidak halal dan tidak baik, seperti hasil curian, atau hasil menjual jimat kepada murid, ditulis di sana ayat-ayat, katanya untuk tangkal penyakit dan kalau dipakai akan terlepas dari marabahaya.”<sup>96</sup>

<sup>94</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Wasith...*, juz 1, hal. 77.

<sup>95</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas al-Qur'an al-Karim...*, jilid 1, hal. 72.

<sup>96</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, jilid. 1, hal. 375.

*Thayyib* mengandung arti baik, berkualitas dan bermanfaat. Label *thayyib* dalam al-Qur'an tidak hanya dinisbatkan kepada jenis makanan, tetapi dinisbatkan juga pada beberapa hal. Ia dinisbatkan kepada keturunan yang baik (*dzurriyyah thayyibah*), perkataan yang baik (*kalimah thayyibah*), pohon yang baik (*syajarah thayyibah*) tempat-tempat (*masâkina thayyibah*), negeri (*baldah thayyibah*), penghargaan (*tahiyatan thayyibah*), hembusan angin (*rih thayyibah*). Semua kata yang diberi sifat *thayyibah* adalah berkualitas, baik, dan memberi manfaat. Karena itu *thayyib* juga bisa bermakna bergizi, karena zatnya berguna dan bisa menutrisi semua organ tubuh dengan sempurna.

Mengonsumsi makanan haram memiliki dampak buruk bagi lahir dan batin seseorang. Diriwayatkan dari Ibnu Abbas, tatkala surat al-Baqarah ayat 168 dibacakan maka berdirilah sahabat Rasulullah yang terkenal, yaitu Sa'ad bin Abu Waqash. Dia memohon kepada Rasulullah agar mendoakannya kepada Allah supaya apa saja permohonan doa yang disampaikan kepada Tuhan dikabulkan. Nabi menjawab:<sup>97</sup>

يَا سَعْدُ أَطْبَ مَطْعَمَكَ تَكُنْ مُسْتَجَابَ الدَّعْوَةِ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، إِنَّ  
الْعَبْدَ لَيَقْدِفُ اللَّفْمَةَ الْحَرَامَ فِي جَوْفِهِ مَا يُتَقَبَّلُ مِنْهُ عَمَلٌ أَرْبَعِينَ يَوْمًا، وَإِنَّمَا عَبْدٌ  
نَبَتْ لَحْمُهُ مِنَ السُّحْتِ وَالرِّبَا فَالْتَأَرْ أَوْلَى بِهِ

“Wahai Saad, perbaiki makananmu, niscaya doamu menjadi doa mustajab. Demi Dzat yang jiwa Muhammad berada dalam genggamannya, sungguh seorang hamba yang memasukkan sesuap makanan haram ke dalam perutnya, maka amalnya tidak diterima selama empat puluh hari. Dan siapa pun yang dagingnya tumbuh dari bahan harta haram dan riba, maka neraka lebih layak untuk dia tempati.” (HR. al-Thabrânî dari Ibnu Abbâs)

## (2) Membatasi makanan.

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ  
لَا حَالَةَ فَثُلُثُ لِطْعَامِهِ وَثُلُثُ لِشْرَابِهِ وَثُلُثُ لِنَفْسِهِ<sup>98</sup>

“Tidak ada tempat yang lebih jelek daripada memenuhi perut keturunan Adam. Cukup keturunan Adam mengonsumsi yang

<sup>97</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*, Damaskus: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 2009, juz. 2, hal. 74.

<sup>98</sup>Abu al-Qâshim al-Thabrânî, *al-Mu'jam al-Ausath*, Kairo: Dar al-Haramain, t.th, juz. 6, hal. 310. No. hadis. 6495. Bab min ismuhu Muhammad.

*dapat menegakkan tulangnya. Kalau memang menjadi suatu keharusan untuk diisi, maka sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya.”* (HR. Tirmidzi dari Dari Al-Miqdam bin Ma’dikarib

Ibnu Rajab *rahimahullah* menjelaskan bahwa sedikit makan itu lebih baik daripada banyak makan. Ini lebih manfaat bagi sehatnya badan. Manfaat dari sedikit makan bagi baiknya hati adalah hati akan semakin lembut, pemahaman semakin mantap, jiwa semakin tenang, hawa nafsu jelek tertahan, dan marah semakin terkendali. Hal ini berbeda dengan kondisi seseorang yang banyak makan.<sup>99</sup>

Imâm Syafi’i *rahimahullah* berkata, “Aku tidaklah pernah kenyang selama 16 tahun kecuali satu kali saja, namun aku berusaha untuk mengeluarkannya. Kekenyangan itu membuat badan menjadi sulit bergerak, kecerdasan semakin berkurang, jadi sering tidur, dan melemahkan seseorang untuk beribadah”.<sup>100</sup>

Roy Walford, seorang dosen dari universitas California Los Angeles pada usianya yang ke-60 meneliti aspek yang bisa memperlambat laju penuaan. Dia menemukan, mengurangi jatah makan dan hanya mengkonsumsi sejumlah vitamin untuk menormalisir fungsi sistem tubuh terbukti cukup ampuh memperlambat penuaan. Sebelumnya Clive Mc Cay dari universitas Cornell membuktikan di laboratorium bahwa mengurangi makanan tikus bisa menambah usianya dari yang biasanya 3 tahun, bertambah 4 bulan bahkan lebih.<sup>101</sup>

Salah satu penyebab makan berlebihan adalah tubuh tidak menyerap nutrisi. Filamen sebagai media penyerap nutrisi di usus tersumbat sehingga berapapun banyaknya kita makan, tubuh tetap kekurangan nutrisi. Filament dapat dengan mudah tersumbat oleh limbah hasil pengolahan makanan yang tidak dapat dimetabolisir dan digunakan secara efisien oleh tubuh.<sup>102</sup>

### (3) Mengkonsumsi Buah dan Sayur

---

<sup>99</sup>Zainuddin Abdurrahman bin Ahmad bin Rajab, *Jâmi al-Ulûm wa al-Hikam Fi Syarh Khamsin Haditsan Min Jawâmi al-Kalim*, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2001, juz. 2, hal. 468 – 469.

<sup>100</sup>Zainuddin Abdurrahman bin Ahmad bin Rajab, *Jâmi al-Ulûm wa al-Hikam Fi Syarh Khamsin Haditsan Min Jawâmi al-Kalim...*, juz. 2, hal. 474.

<sup>101</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 111.

<sup>102</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa*, diterjemahkan oleh Setyawan Eko dan Irma Andriani t.tp: Delapratasa, 2004, hal. 156.



Buah dan sayur memiliki manfaat besar bagi lansia. Pakar nutrisi Harvey dan Marilyn Diamond mengatakan, “Orang yang rutin makan buah sebelum mengkonsumsi apapun akan menjadi lebih semangat, penuh energi, sehat, awet muda, panjang umur, berat badan normal, dan bahagia. Di usus buah dicerna dan mengeluarkan gizi yang membuat tubuh lebih berenergi, bahkan menurut Herbert M. Shelton (penemu kombinasi makanan) stress dapat dicegah dengan mengkonsumsi buah-buahan pada saat lambung kosong”.<sup>103</sup>

Norman W.Walker mengatakan juice buah dan sayuran merupakan bagian penting bagi penduduk Arizona yang mencapai umur 109 tahun.<sup>104</sup> Karena makanan-makanan yang mengandung air akan membantu membersihkan usus dan menghilangkan penyumbat filament sehingga tubuh dapat memulai menyerap nutrisi. Selain itu setiap vitamin dan mineral yang penting untuk tubuh dapat ditemukan dalam buah dan sayur.<sup>105</sup>

Buah adalah salah satu menu favorit penghuni surga selain daging. “*dan buah-buahan yang banyak, yang tidak berhenti (buahnya) dan tidak terlarang mengambilnya*” (al-Waqiah/56: 32-33).

Dalam mengkonsumsi buah ada tips penting yang harus diperhatikan, supaya manfaat buah lebih maksimal. Yaitu dengan mendahulukan buah dibanding makanan berat lainnya. Al-Quran menyebut demikian:

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ. وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ .

dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan. (al-Waqiah/56: 20-21).

Terkait ayat ini al-Ghazali berkata:

تَرْتِيبُ الْأَطْعَمَةِ بِتَقْدِيمِ الْفَاكِهَةِ أَوَّلًا إِنْ كَانَتْ فَذَلِكَ أَوْفَقُ فِي الطَّبِّ فَإِنَّمَا أَسْرَعُ اسْتِحَالَهً فَيَنْبَغِي أَنْ تَقَعَ فِي أَسْفَلِ الْمَعْدَةِ وَفِي الْقُرْآنِ تَنْبِيهُ عَلَى تَقْدِيمِ الْفَاكِهَةِ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ {ثُمَّ قَالَ} وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ثُمَّ أَفْضَلُ مَا يُقَدَّمُ بَعْدَ الْفَاكِهَةِ<sup>106</sup>

<sup>103</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa...*, hal. 52.

<sup>104</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa...*, hal. 128

<sup>105</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa...*, hal. 108.

<sup>106</sup>Abū Ḥamid Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazālī, *Ihyā' Ulūm al-Dīn*, Beirut: Dār al-Ma'rifah, t.th. juz. 2, hal. 16.

*Urutan makan buah yang baik adalah dengan mendahulukan buah sebelum makanan lainnya, hal itu sesuai dengan ilmu kedokteran. Karena buah lebih cepat dicerna, sehingga buah akan berada di bagian lambung paling bawah. Dalam al-Qur'an ada peringatan untuk mendahulukan makan buah (dibandingkan daging) yaitu dalam firman Allah, 'Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan'.*

Mengonsumsi sayur juga sangat penting bagi kesehatan, Harvey dan Marilyn Diamond mengatakan, “Untuk menjaga kesehatan dan menambah vitalitas tubuh, maka makanan harus diolah dengan makanan yang penuh kehidupan, kebetulan sayuran (*vegetable*) berasal dari kata *vegetus* yang berarti penuh kehidupan.”<sup>107</sup>

Mengonsumsi sayur memiliki manfaat yang sangat banyak. Paling tidak ada 11 manfaat, yaitu:

- a) Mencegah dan mengurangi stres berlebih
- b) Memperlancar buang air besar
- c) Mencegah penyakit jantung dan kanker
- d) Mempertahankan berat badan seimbang
- e) Sumber energi tubuh
- f) Membersihkan racun dalam tubuh (Detoksifikasi)
- g) Mencegah kelahiran bayi cacat
- h) Menjaga kesehatan mata
- i) Membuat kulit sehat
- j) Memperkuat tulang
- k) Menu makanan sehat<sup>108</sup>

Mengonsumsi buah juga akan menjadikan tubuh lebih berenergi. Biasanya orang akan kelelahan setelah makan karena energi tubuh habis terkuras untuk mencerna makanan sehingga tubuh kekurangan energi untuk menjalankan aktifitas. Menurut riset, buah berada di lambung selama 20-30 menit, sementara makanan lain 1,5 - 4 jam.<sup>109</sup>

Ada keajaiban dalam mengonsumsi buah. Hal tersebut terlihat pada gajah binatang terkuat di dunia, Unta, dan Kuda Nil. Ternyata mereka adalah pemakan daun, rumput dan buah. Gorilla punya kekuatan 30 kali kekuatan manusia, ternyata makanannya juga

---

<sup>107</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa...*, hal. 84.

<sup>108</sup>P2PTM Kemenkes RI, “Apa saja manfaat sayur-sayuran?”, dalam <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-manfaat-sayur-sayuran>, diakses pada 12 Juni 2023.

<sup>109</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa...*, hal. 52.

buah.<sup>110</sup> Orang utan pemakan buah tidur hanya 6 jam sehari, sedangkan Singa pemakan daging tidur 20 jam sehari. Ternyata perlu banyak energi untuk mengolah protein yang berasal dari daging.<sup>111</sup>

## 5. Mempertahankan Fungsi Seksual

Para lansia yang disebutkan al-Qur'an, nampaknya sangat sehat secara fisik<sup>112</sup> dan secara seksual. Buktinya mereka masih bisa punya anak di usia lanjutnya. Saat Ishak lahir, usia Nabi Ibrâhîm diperkirakan 120 tahun, sementara Siti Sârah berusia 99 tahun.<sup>113</sup> Saat Yahya lahir umur Nabi Zakariya sekitar 99 tahun. Saat Bunyamin lahir Nabi Ya'qûb juga sudah sepuh.

Agaknya yang menjadi sebab lansia dalam al-Qur'an begitu sehat secara seksual adalah karena mereka punya hubungan yang sangat baik dengan Allah, hubungan sosial terjaga, makanan bergizi, gerak badan, udara bersih, air minum bersih, sinar matahari, dan lain-lain. Hal demikian juga terjadi dengan orang-orang dari perkampungan Hunza di Pakistan, Abkhazia di Georgia, dan Vilca Bamba di Ekuador. Kemampuan seksual bertahan sampai tua. Ada yang masih memiliki anak 9 orang setelah berusia 100 tahun. Dalam penelitian yang dibuat menemukan bahwa sekitar 14% ibu-ibu masih dapat mengandung setelah usia 55 tahun.<sup>114</sup> Hal tersebut menurut Canadian didapat karena udara yang segar, air jernih, gerak badan, istirahat yang cukup, serta hati yang gembira.<sup>115</sup>

Menurut Survey yang dilakukan oleh AARP pada tahun 2009 terhadap 1670 orang berusia di atas 45 tahun. 32 % dari wanita dan 41% laki-laki melaporkan bahwa mereka melakukan hubungan seks paling sedikit sekali sepekan. Dalam survey yang sama 45% laki-laki dan 8% wanita mereka memikirkan seks paling tidak sekali sehari.<sup>116</sup>

Menurut studi global tentang sikap dan tingkah laku seksual (*the global study of sexual attitudes and behaviors*) hampir setengah responden usia 40-80 tahun yang masih aktif melakukan hubungan seks, rata-rata keluhan mereka saat melakukan hubungan seks terkait disfungsi ereksi, ejakulasi dini, kurang bergairah, kurang menikmati seks, ketidak mampuan

<sup>110</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa...*, hal. 74.

<sup>111</sup>Harvey dan Marilyn Diamond, *Hidup Sehat Sepanjang Masa...*, hal. 83.

<sup>112</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, jilid. 5, hal. 3508.

<sup>113</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain...*, hal. 253.

<sup>114</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 12-13.

<sup>115</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 13.

<sup>116</sup>Jill C. Cash dan Cheryl A. Glass (ed), *Adult-Gerontology Practice Guidelines*, Newyork: Springer Publishing Company, 2016, hal. 517.

mencapai orgasme, pelumas yang sedikit. Walaupun demikian, kurang 19% yang mencari solusi medis untuk mengatasi beragam problem tersebut.<sup>117</sup>

John Tierney mengungkapkan bahwa pada usia 70 tahun, orang mulai malas bicara seks dan menghayal tentang seks. Mengapa dorongan seksual menurun pada orang tua tidak terlalu jelas diketahui. Kemungkinan salah satu faktor adalah menurunnya produksi hormon seksual, atau perubahan psikologikal, atau kemerosotan vitalitas tubuh boleh jadi merupakan faktor yang lebih penting. Sementara menua, testes mengerut dan penis membutuhkan waktu lebih lama untuk ereksi, lebih lama untuk mencapai orgasme, serta lebih lama untuk pulih. Orgasme itu sendiri lebih singkat waktunya.<sup>118</sup>

Olahraga sangat berguna untuk seks, dengan melakukan olahraga secara teratur, tubuh yang lemah akan dibentuk menjadi lebih kuat dan baru. Barangsiapa yang berlatih teratur, produksi hormon seksnya (*testosteron*, *progesteron*, dan *estrogen*) menjadi lebih banyak, hal tersebut menjadikan seks lebih baik.<sup>119</sup>

Kenikmatan seks tidak akan berkurang meskipun rambut semakin beruban,<sup>120</sup> hanya saja lansia harus menjaga gairah seks, gairah berbeda-beda tiap orang. Faktor fisik seperti sibuk, kurang tidur, kecapekan berpengaruh pada gairah seks. Faktor psikologis seperti rasa cemas, depresi, stres, rasa takut, pengaruh obat-obatan, atau kondisi hormon testosteron yang menurun, juga bisa mempengaruhi gairah seks.<sup>121</sup>

Setelah diteliti, seks yang bergairah ternyata mampu meningkatkan produksi hormon endorfin dan hormon pertumbuhan sehingga membuat orang menjadi lebih muda. Seks yang juga lebih banyak menghasilkan hormon seks, yaitu estrogen pada wanita dan testosteron pada pria. Semua hormon ini memberi dampak awet muda.<sup>122</sup>

---

<sup>117</sup>Jill C. Cash dan Cheryl A. Glass editor, *Adult-Gerontology Practice Guidelines...*, hal. 517

<sup>118</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 107.

<sup>119</sup>Hans Tandra, *Lebih Muda 20 Tahun...*, hal. 378.

<sup>120</sup>Hans Tandra, *Lebih Muda 20 Tahun*, Yogyakarta: Rapha Publishing, 2020, hal. 362.

<sup>121</sup>Hans Tandra, *Lebih Muda 20 Tahun...*, hal. 376.

<sup>122</sup>Hans Tandra, *Lebih Muda 20 Tahun...*, hal. 363.

## B. Pendidikan Mental (*al-Tarbiyah al-'Aqliyah*)

Mental adalah keadaan batin dan watak manusia.<sup>123</sup> Mental yang sehat akan menghasilkan badan yang sehat pula. Sebaliknya badan yang sehat, biasanya akan menghasilkan mental yang sehat pula. Nur Mahardika mengungkapkan adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu, dimana pada individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya.<sup>124</sup>

Pendidikan mental begitu penting, bahkan bisajadi lebih penting daripada pendidikan fisik. “Bangunlah jiwanya, bangunlah badannya adalah bagian dari lagu kebangsaan Indonesia Raya karya WR Soepratman yang memiliki pesan utama membangun jiwa (*soul/ nafs*) sejatinya malah lebih didahulukan daripada membangun badan.

Menurut Rizal Fadli, jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri. Beberapa jenis gangguan mental yang umum ditemukan, antara lain depresi, gangguan bipolar, kecemasan, gangguan stres pasca trauma (PTSD), gangguan obsesif kompulsif (OCD), dan psikosis.<sup>125</sup>

Dalam kehidupan, sebagaimana dituturkan Ary Ginanjar, banyak orang yang memiliki IQ (*Intelligence Quotient*) tinggi, tetapi gagal dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Mereka cenderung kurang pandai bergaul, egois, merasa kesepian, merasa tidak berarti, tidak berguna dan lainnya. Kaena itu EQ (*Emotional Quotient*) berperan untuk melapangkan jalan di dunia yang penuh liku dan permasalahan sosial. Menurut berbagai penelitian seperti diungkapkan Daniel Goleman IQ hanya berperan 20% dalam kesuksesan manusia sementara 80% lagi ditentukan oleh kecerdasan emosional.<sup>126</sup>

Mental yang sehat begitu penting bagi lansia hebat hingga akhir hayat, maka bukan hanya pendidikan fisik yang diperhatikan tapi juga pendidikan mental.

---

<sup>123</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,...hal. 901.

<sup>124</sup>Nur Mahardika, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017, hal. 13.

<sup>125</sup>Rizal Fadli, “Kesehatan Mental”, dalam <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>. Diakses pada 06 Juni 2023.

<sup>126</sup> Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Power*, Jakarta: Arga, 2004, hal. 61.

## 1. Mengatasi Stres

Mempersiapkan lansia yang mencintai diri dan lingkungannya adalah sebuah hal yang perlu dilakukan sejak dari dini. Jepang sebagai salah satu negara dengan tingkat harapan hidup tertinggi di dunia (tahun 2023 laki-laki 81, 91 dan perempuan 87, 97 tahun),<sup>127</sup> punya program mempersiapkan orang tua yang bijaksana. Guna membangun citra positif orang tua Jepang ini ditanamkan oleh pemerintah Jepang pasca 1868 melalui pelatihan moral sejak sekolah dasar.<sup>128</sup>

Pengendalian emosi berhubungan erat dengan pikiran dan fisik. Ibrâhîm el-Fiky Dalam bukunya Terapi Fikiran Positif mengatakan, “Ketika terjadi perubahan positif di dalam maka ia akan memantul pada dunia luar” dan Apa yang engkau pikirkan akan kembali kepadamu seperti jalan fikiranmu”.<sup>129</sup>

Emosi yang tidak stabil telah menghantar banyak tokoh penting dunia mengakhiri hidupnya dengan cara tragis. Marilyn Monroe tewas bunuh diri tahun 1962 karena overdosis.<sup>130</sup> Kurt Kobain personil Nirvana. Menembak dirinya pada usia 27 tahun karena depresi. Padahal saat itu dia sedang berada pada puncak popularitas. Sebelum kematiannya ia sering mengalami overdosis.<sup>131</sup> Whitney Houston pemenang beberapa kali penghargaan Grammy Award meninggal di kamar mandi sebuah hotel karena efek kokain yang ia konsumsi.<sup>132</sup>

Rasa kehilangan (*loss*) merupakan gejala utama pada lanjut usia. Orang lanjut usia akan menghadapi banyak rasa duka cita karena kehilangan seseorang yang dicintai (misalnya kematian pasangan, kematian anggota keluarga, kawan dekat, dan lain-lain), kehilangan kedudukan, pensiun dari pekerjaan (*post power syndrome*), menurunnya kondisi fisik dan gangguan mental. Yang sering dijumpai adalah kecemasan dan depresi yang disertai gangguan pada tubuh. Angka bunuh diri sebagai tindak lanjut dari depresi di kalangan lanjut usia di negara maju (Amerika Serikat) mencapai 80 per 100.000 penduduk. Bagi mereka yang tidak melakukan bunuh diri terdapat perbedaan persepsi tentang kecemasan yang dialaminya. Yaitu pada pria

---

<sup>127</sup>“Life Expectancy by Country 2023”, dalam [https:// worldpopulationreview.com/country-rankings/life-expectancy-by-country](https://worldpopulationreview.com/country-rankings/life-expectancy-by-country). Diakses pada 6 Juni 2023.

<sup>128</sup> Grace Davie and John Vincent, "Progress Report Religion and old age", dalam *jurnal Ageing & Society University of Exeter*, 1998, hal. 105.

<sup>129</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif*, diterjemahkan oleh Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas dari judul *Quwwât al-Fikr*, Jakarta: Zaman, 2010, hal. 111

<sup>130</sup>Rausyan Daniz, *Misteri Seputar Kematian Selebritas Dunia*, Jakarta: Visi Media, 2013, hal. 18.

<sup>131</sup>Rausyan Daniz, *Misteri Seputara Kematian Selebritas Dunia....*, hal. 106.

<sup>132</sup>Rausyan Daniz, *Misteri Seputara Kematian Selebritas Dunia....*, hal. 202.

lanjut usia kecemasan akan jatuh sakit fisik, sedangkan pada wanita lanjut usia kecemasan akan jatuh sakit jiwa.<sup>133</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuniar dan kawan-kawan terhadap 32 lansia tentang tingkat stres lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang ditemukan 5 penyebab stres (*stressor*) utama:

- (1) Perubahan dalam aktivitas sehari-hari. Semula bekerja sekarang pengangguran. tadinya lincah, sekarang mengalami kemunduran fisik apalagi kesediaan mereka mengikuti di Panti disebabkan karena keharusan bukan karena ingin.
- (2) Perubahan dalam perkumpulan keluarga. Mereka merasa terbuang, merasa dicampakkan oleh keluarga. Merasa tidak betah lagi di dunia ini dan mempertanyakan keberadaan mereka untuk siapa.
- (3) Kematian pasangan Mereka merasa hidup sendiri tak berarti. hampir Semua lansia panti Wredha menceritakan bahwa pasangan mereka merupakan penyemangat hidup.
- (4) Kematian anggota keluarga dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi. Kesendirian di masa lanjut usia membuat beberapa lansia merasa putus asa dan mempertanyakan keberadaan mereka di dunia. Mereka hanya menunggu panggilan Ilahi.
- (5) Perubahan dalam pekerjaan, mereka harus siap diatur untuk mengikuti jadwal yang diberikan panti. Mereka dulu terbiasa bekerja dan memiliki penghasilan, tapi sekarang hanya berdiam diri di panti.<sup>134</sup>

Lansia harus bisa mengontrol dan mengatasi stres yang terjadi. Ada beberapa cara yang bisa ditempuh untuk mengatasi stres pada lansia, yaitu:

#### a. Berdo'a

Berdo'a bukan sekedar meminta yang diperlukan kepada Allah, tapi berdo'a juga bermakna mengadu dan berkeluh kesah kepada Allah. Menjadikannya tempat curhat terbaik. Perhatikan laku Ya'qûb AS berikut:

أَشْكُوا بَنِيَّ وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

*"Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui."* (Yûsuf/12: 86)

Ketika Ya'qûb kehilangan Yûsuf, (Ya'qûb menjawab) terhadap anak-anaknya ("Sesungguhnya aku mengadukan kesedihanku") yaitu kesusahan

<sup>133</sup> Dadang Hawari, *al-Quran; Ilmu Kedokteran Jiwa* ...hal, 248

<sup>134</sup> Yuniar Indriani, *et al.*, "Tingkat stres lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang", dalam jurnal Psikologi Undip Vol. 8 no. 2 Oktober 2010, hal. 93.

yang besar yang tidak dapat ditahan lagi; sehingga orang yang bersangkutan tidak mampu lagi menahannya lalu mengadukannya kepada orang lain (dan kesusahanku hanya kepada Allah) bukan kepada yang lain-Nya, karena hanya Dialah yang dapat menyelesaikan pengaduanku ini (“dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kalian ketahui.”) yaitu bahwasanya mimpi Yûsuf itu adalah benar, dia masih tetap hidup.<sup>135</sup>

Mengetahui Ya'qûb AS masih saja memikirkan Yûsuf, anak-anak dan cucu-cucunya merasa heran dan dongkol dengan sikap dan ucapannya yang masih terus mengingat Yûsuf. Padahal waktu telah berlalu sekian lama. Mereka berkata: “Demi Allah, senantiasa engkau mengingati Yûsuf, sehingga engkau mengidap penyakit yang berat, yakni badanmu kurus kering dan pikiranmu kacau atau sampai engkau termasuk orang-orang yang binasa meninggal dunia.” Dia menjawab: “Sesungguhnya hanyalah kepada Allah saja yang tidak pernah jemu memanjatkan doa dan keluhan, karena aku yakin bahwa Yang Maha Kuasa itu saja yang mampu mengatasi semua kesulitan hamba-Nya. Aku bukan mengeluh kepada kalian, bukan juga kepada siapa pun. Jika aku menyampaikan keluhanku pada kalian, pasti sudah lama aku berhenti. Ketahuilah bahwa hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahanku yang berat dan kesedihanku walau kecil, dan aku mengetahui dari Allah.”<sup>136</sup>

Aduan Ya'qûb yang begitu tulus disambut oleh Allah, Ia bermimpi didatangi malaikat maut, lalu menanyakan keadaan Yûsuf. “Apakah Engkau telah mencabut nyawa Yûsuf? Malaikat maut menjawab, “tidak, Yûsuf masih hidup, maka carilah dia”. Jadi sebagaimana disampaikan Ibnu Abbas, Ya'qûb tahu informasi tentang keadaan Yûsuf langsung dari Allah SWT.<sup>137</sup> Setelah itu nabi Ya'qûb memerintahkan anak-anaknya dengan penuh keakraban untuk pergi mencari Yûsuf, “*Wahai anak-anakku, pergilah, maka cari tahulah tentang Yûsuf dan saudaranya, dan jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir.* (Yûsuf/12: 87).

Setelah dialog terjadi, Ya'qûb dengan tenang dan penuh kasih sayang meminta tolong kepada anaknya, “wahai anakku-anakku”. Dia bisa mengontrol emosi, sehingga apa yang ia mau akhirnya dikerjakan oleh anak-anaknya yang sedang emosi. Andai Ya'qûb mengamuk dan marah, pastilah anak-anaknya semakin kesal dan benci. Dalam hal ini Ya'qûb juga tidak memojokkan mereka, walaupun diberitahu langsung keberadaan Yûsuf oleh Allah. Ya'qûb bicara hanya seperlunya saja, “*a'lamu minallah/ Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.* Ya'qûb dengan bijak

<sup>135</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*..., hal. 386

<sup>136</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbâh*..., vol. 6, hal. 513.

<sup>137</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*..., juz. 13, hal. 46.



tidak membongkar aib dan kedustaan anak-anaknya. Dalam artian, Ya'qûb tidak mempermalukan mereka.

## b. Bersabar

Bersabar atas berbagai tekanan juga menjadi solusi tepat mengatasi stres. Artkinson (1991) menyebut, dalam sebuah studi ditemukan bahwa perubahan mendadak karena kehilangan orang yang sangat dicintai menjadi pemicu paling tinggi bagi kemunculan stres berat.<sup>138</sup> Itu sebabnya, al-Qur'an mengingatkan manusia agar selalu bersabar (menyesuaikan diri secara baik terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan). Salah satu firman Allah dalam al-Qur'an yang memerintahkan manusia agar bersabar dalam menghadapi musibah, termasuk kematian anggota keluarga, kecemasan (anxiety), kelaparan, berkurangnya harta benda dan hasil panen terdapat pada surat al-Baqarah/2: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."*

Saat Ya'qûb AS harus terpisah dengan Benyamin setelah sebelumnya kehilangan Yûsuf, Ya'qub menasihati dirinya sendiri untuk bersabar, bersandar kepada-Nya, dan berharap agar kesabarannya merupakan yang terbaik tanpa ada keluh kesah kepada seorang kecuali kepada Allah. Kondisi tersebut disampaikan dalam surat Yûsuf/12: 83-84

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَن يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

*Ya'qub berkata: "Hanya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semuanya kepadaku; sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana (83) Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yûsuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). (84)*

<sup>138</sup>M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi manusia dalam al-Quran...*, hal. 262.

Makna (كظيم) adalah mengikat dengan kuat dan rapat. Biasanya kesedihan masuk ke dalam hati manusia, lalu ia bergejolak dan mendorong pemilik hati melakukan hal-hal yang tidak wajar. Tetapi jika yang bersangkutan mengikat dengan rapat pintu hatinya, maka dorongan yang dari dalam itu tidak muncul keluar dan tidak muncul pula hal-hal yang tidak wajar. Seorang muslim dituntut agar menahan gejolak tersebut dengan jalan mengingat Allah SWT serta ganjaran yang akan diperoleh sebagai imbalan kesabaran, dan mengingat pula bahwa petaka yang terjadi dapat terjadi dengan cara dan dampak yang lebih parah. Di sisi lain, ia juga dituntut untuk mengingat anugerah Allah lainnya yang masih ia nikmati, sehingga petaka yang terjadi itu dinilai kecil dan kurang berarti. Dan dengan demikian, diharapkan dapat dipikulnya dengan tenang.<sup>139</sup>

Sabar bukan berarti diam dan meyerah kalah pada keadaan, selain menahan hati dari buruk sangka, lisan dari buruk kata, dan anggota badan dari buruk laku, sabar sebagaimana disampaikan Arvan Pradiansyah juga berarti menunda respon.<sup>140</sup> Artinya tidak lekas marah dan bereaksi buruk atas sebuah kejadian.

Ahmad H Asdie dalam buku *Panduan Kesehatan Keluarga* menuliskan tip mengobati stress sebagai berikut:<sup>141</sup>

- a. Perencanaan yang baik dan tepat. Putuskan apa yang harus dikerjakan dulu.
- b. Aturlah apa yang harus anda kerjakan sesuai dengan kepentingannya, A (sangat penting), B (kurang penting), C (tidak penting). Kerjakan yang sangat penting lebih dulu dan ikuti jadwal yang sudah anda buat.
- c. Selesaikan pekerjaan sebelum memulai tugas yang lain. Usahakan pekerjaan selesai tepat pada waktunya, jangan mengulur waktu, jika memungkinkan pekerjaan dapat selesai waktu yang lebih singkat.
- d. Pikirkan hal-hal penting yang mungkin dapat mempengaruhi mengganggu keputusan anda atau pertimbangkan dengan seksama kelebihan dan kekurangan dari faktor faktor yang diambil untuk membuat keputusan tersebut.
- e. Pikirkan secara logis berdasarkan kenyataan, jangan terlalu dipengaruhi perasaan.
- f. Pikirkan dengan tenang
- g. Jangan takut untuk bertanya atau berkonsultasi bila perlu.

<sup>139</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*, vol. 5, hal. 511.

<sup>140</sup>Arvan Pradiansyah, *The 7 Laws of Happiness; Tujuh Rahasia Hidup Bahagia*, Bandung: Kaifa, 2010, hal. 156.

<sup>141</sup>Ahmad H Asdie., *et al*, *Panduan Kesehatan Keluarga*, Jakarta: IIMS, 1996, hal. 482.

- h. Diskusikan segala sesuatu dengan baik yang kurang dimengerti dengan tenang supaya sesuatu dimengerti dengan jelas, mengapa keputusan tersebut diambil dan mempunyai rasa tanggung jawab bersama.
- i. Belajar dari pengalaman.

### c. Berzikir

Berzikir kepada Allah dengan menyebut namanya, memohon kepadanya, mengakui kelemahan di hadapan kemahabesaran-Nya, dan berserah diri kepada-Nya, akan menjadikan kita sadar bahwa kita hanyalah makhluk yang lemah (*dhaif*) lalu selanjutnya memasrahkan semua penyebab stres kepada Allah. Dia yang meletakkan masalah, Dia pulalah yang akan menyelesaikan masalah tersebut. Kesadaran adalah hadiah terindah dari Allah<sup>142</sup> yang pada akhirnya akan menjadikan hati tenang.

Dalam penelitian yang dilakukan *Jerisa* dari Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura tahun 2019 ditemukan ada pengaruh terapi *self healing* metode doa terhadap skor kecemasan pada lansia. Dimana setelah disuruh berdoa lansia menjadi lebih rileks dan tidak cemas berlebihan.<sup>143</sup> Retno Yuli Hastuti juga menemukan dalam penelitiannya, bahawa zikir berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia dimana kualitas tidur lansia setelah melakukan dzikir menjadi lebih baik.<sup>144</sup>

Banyak zikir akan menjadikan hati tenang, damai, tentram, dan rileks. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (al-Ra'd/13: 28)

Menurut ulasan Ibnu Katsîr, hati pasti akan menjadi tenang ketika mengingat Allah, hati juga akan ridho kepada-Nya sebagai pelindung dan penolong.<sup>145</sup> Sementara itu al-Sa'di menjelaskan bahwa kegundahan dan kegelisahan hati akan lenyap dan berganti dengan kebahagiaan. Karena tidak ada sesuatupun yang lebih nikmat, lebih memikat dan lebih manis bagi kalbu

<sup>142</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif*, ..., hal. 71.

<sup>143</sup>Jerisa Adven Domingo, "Pengaruh Terapi Self Healingmetode Doa Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya." Dalam *jurnal ProNers*, Vol. 8, No. 1 tahun 2023. dalam <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/34461>. Diakses pada 13 Juni 2023.

<sup>144</sup>Retno Yuli Hastuti, "Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia", dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 7, No 3, hal 303 - 310, November 2019.

<sup>145</sup> Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Beirut: Dâr Ibnu Hâzim, 2000, hal. 1012.

ketimbang kenikmatan dalam mencintai penciptanya, berdekatan dan mengenalnya. *Dzikrullah* yang dimaksud adalah melantunkan *tasbih*, *tahlil*, *takbir*, dan lain-lain. Hati tidak akan tenang kecuali dengan sebuah keyakinan dan ilmu.<sup>146</sup>

Quraish shihab dalam tafsir *al-Misbâh* mengurai bahwa dzikir mengantar kepada ketentraman jiwa, tentu saja apabila dzikir itu dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah SWT. Bukan sekedar ucapan dengan lidah. Sebab ketika seseorang menyadari bahwa Allah adalah Penguasa tunggal dan Pengatur alam raya dan Yang dalam genggam tangan-Nya segala sesuatu, maka menyebut-nyebut nama-Nya, mengingat-ingat kekuasaan-Nya, serta sifat-sifatnya yang agung pasti akan melahirkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa.<sup>147</sup>

## 2. Mengelola Marah

Marah adalah salah satu emosi paling populer dalam kehidupan sehari-hari. Banyak perilaku yang menyertai marah, mulai dari tindakan diam atau menarik diri, hingga tindakan agresif yang bisa mencederai atau mengancam nyawa orang lain. Potensi marah tidak saja dimiliki oleh manusia tapi juga dimiliki Tuhan. Hanya saja murka Allah bersifat konstan. Yakni hanya tertuju pada segala tindakan kemungkaran. Hal ini disinyalir dalam sejumlah ayat: 4:93; 5:60; 7:71; 8:16; 20:81, 86; 24:9; 42:16; dan 48:6. Allah murka kepada orang yang membunuh manusia tanpa haq, menyembah berhala, munafik, bersumpah palsu, atau hal-hal lain yang sejenis.<sup>148</sup> Tapi, murka Allah selalu didahului oleh rahmat-Nya. Hadis berikut ini menjelaskan hal tersebut.

لَمَّا قَضَى اللَّهُ الْخَلْقَ كَتَبَ فِي كِتَابِهِ فَهُوَ عِنْدَهُ فَوْقَ الْعَرْشِ إِنَّ رَحْمَتِي غَلَبَتْ غَضَبِي<sup>149</sup>

“Sesungguhnya Allah ketika menciptakan makhluk, Ia menulis di atas ‘Arsy-Nya: Sungguh rahmatku mendahului marah-Ku.” (HR. Bukhâri dari Abû Hurairah)

Walau Allah sekalipun punya potensi marah, namun al-Quran lebih banyak menggambarkan Allah sebagai Tuhan cinta kasih. Allah SWT seolah-olah mendemonstrasikan diri-Nya dan sifat-sifat-Nya bahwa Dia

<sup>146</sup>Abdurrahmân bin Nâshir As-Sa’dî, *Tafsîr al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân*, diterjemahkan oleh Muhammad Iqbal, et al, Dari judul Taisîr Al-Karîm al-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Mannân, Jakarta: Darul Haq, 2012, jilid. 4, hal. 42.

<sup>147</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbâh*..., vol. 6, hal. 600.

<sup>148</sup>M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi manusia dalam al-Quran*..., hal. 163.

<sup>149</sup>al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî*, T.Tp: Dâr Thuq al-Najâh, 2001, juz. 4, hal. 106. Bab mâ jâ’a fî qaul Allâh ta’âlâ wahuwa alldzî yabdu al-khalqa.

Maha lembut, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Sabar, Maha Pengampun, Maha Halus. Meskipun Allah juga punya sifat Yang Maha Pendendam, Maha Keras Siksanya, Maha Memaksa, tapi jarang terulang dalam al-Qur'an. Maha pendendam (*al-Muntaqim*) hanya terulang satu kali dalam al-Qur'an. Tapi *al-Rahim* (Maha Pennyayang) terulang sebanyak 114 kali. Allah menampilkan diri-Nya dalam soso *al-Asma al-Husna* (99 sifat Tuhan). 70% nya adalah sifat-sifat kelembutan. Hanya 30% sifat-sifat ketegaran dan ketegasan.<sup>150</sup>

Potensi marah yang ada pada manusia tidak ada standar baku untuk memastikan kapan, kenapa, dan bagaimana marah bisa terjadi. Menurut Hurlock, pada lansia marah biasanya terjadi karena adanya perasaan tidak berguna dan tidak diperlukan lagi sehingga menumbuhkan rasa rendah diri dan kemarahan.<sup>151</sup> Selain itu stigma negatif yang sering diterima lansia juga memunculkan emosi marah, khususnya wanita yang sering dianggap sebagai orang yang rewel dan jahat.<sup>152</sup> Diabaikan keluarga juga bisa memicu kemarahan pada lansia, mereka dianggap beban dalam keluarga sehingga mereka kurang mendapat perhatian.<sup>153</sup> Mereka tersinggung, dan akhirnya marah.

Ego rendah juga sering menyebabkan lansia marah, dulu berkuasa sekarang sudah tidak berkuasa, dulu kaya sekarang sudah tidak sekaya dulu, dulu dilayani sekarang sudah tidak dilayani layaknya dulu. Ego rendah dianggap sebagai tantangan terbesar bagi manusia dalam hidupnya. Ego rendah ini sangat negatif dan bersifat duniawi. Ia hanya fokus pada kesenangan dan nafsu. Kegiatan utamanya adalah membuat Anda selalu merasa benar kendati Anda salah. Ego rendah ini cenderung egois, sombong, dan arogan. Yang tampak di pelupuk mata hanya keuntungan pribadi dan mengesampingkan kepentingan orang lain. Itulah ego yang mengumbar permusuhan, membenci, dendam, dan iri. Ego itulah yang sering membuat kita marah dan berteriak-teriak. Ego itulah yang mendorong kita bersaing hingga melahirkan rasa takut, cemas, dan frustrasi. Ego itulah yang melahirkan semua jenis tekanan dan penyakit jiwa. Ego itulah yang menyebabkan seseorang hidup di bawah bayang-bayang masa lalu dan takut

---

<sup>150</sup>Nasarudin Umar, *Sebab-sebab kemunduran Islam dalam Tim Penceramah Jakarta Islmic Centre, Islam rahmat bagi alam semesta*, Jakarta: Pustaka Alvabet, 2005, hal. 212.

<sup>151</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, diterjemahkan oleh Istiwidayanti dari judul *Developmen Psychology; a Life-Span Aproach*. Jakarta: Erlangga, 2002, hal. 384.

<sup>152</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan...*, hal. 381.

<sup>153</sup>Humas, "BKKBN Tingkatkan Kualitas dan Kepedulian Terhadap Lansia." dalam <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-tingkatkan-kualitas-dan-kepedulian-terhadap-lansia>. Diakses pada 31 Maret 2020

menghadapi masa depan. Itulah ego yang membuat orang berperilaku buas hingga berbuat zina, membunuh, mencuri, dan merampas hak orang lain. Itulah ego yang membuat orang merasa hidupnya tidak aman.<sup>154</sup>

Keinginan untuk selalu dihormati, keinginan untuk selalu dimengerti adalah dua keinginan yang banyak menyiksa lansia. Menurut Paul Subianto, penderitaan manusia kadang muncul karena banyaknya keinginan. kebahagiaan dan kebebasan jiwa akan muncul jika manusia bisa mengendalikan keinginan.<sup>155</sup>

### a. Pengendalian

Marah adalah emosi negatif yang bersifat sangat aktif. Berbeda dengan emosi-emosi negatif lain seperti sedih, kecewa, takut, dan waswas. Karena itu marah perlu dikendalikan. *Ammarah* adalah salah satu pendorong orang melakukan berbagai keburukan sebagaimana disampaikan nabi Yûsuf AS

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

“Sesungguhnya hawa nafsu itu sering menyuruh kepada keburukan”  
(Yûsuf/12: 53)

*Ammarah* pada ayat tersebut memang secara spesifik tidak berarti marah (غضب). Menurut Wahbah al-Zuhaili *Ammarah* pada ayat tersebut berarti sikap berlebihan dalam bereaksi, mudah terprovokasi melakukan dosa, dan cenderung memperturutkan nafsu.<sup>156</sup> Menurut Assa’di, nafsu itu sering menyuruh kepada kejahatan, maksudnya sering sekali memerintahkan pemiliknya untuk berbuat kejelekan yakni perbuatan keji dan segala dosa.<sup>157</sup>

Rasa marah adalah semacam serangan jantung kecil, terutama apabila menyimpan perasaan marah yang belum dapat disalurkan.<sup>158</sup> Karena itu tidak menutup kemungkinan setelah sekian waktu, kemarahan tersebut akan muncul dan kembali menyerang. Itulah sebabnya orang yang terampil mengelola marah disebut Nabi sebagai orang yang paling kuat, lebih kuat dari pegulat. Butuh energi besar dan waktu lama untuk mengalahkan marah. Mengontrol diri sulit saat tersulut.

<sup>154</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif...*, hal. 191.

<sup>155</sup>Paul Suparno, *Menjadi Orang Tua (Lansia) yang Bahagia*, Yogyakarta: Kanisius, 2008, hal. 31.

<sup>156</sup>Wahbah al-Zuhaili, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj...*, juz. 13, hal. 5.

<sup>157</sup>Abdurrahmân bin Nâshir As-Sa’di, *Tafsîr al-Karîm al-Rahmân...*, juz. 3, hal. 624.

<sup>158</sup>Arvan Pradiansyah, *The 7 Laws of Happiness; Tujuh Rahasia Hidup Bahagia...*, hal. 78.

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ<sup>159</sup>

*Orang yang kuat itu bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat ialah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah. (HR. Bukhâri dari Abû Hurairah)*

Sehubungan dengan beratnya mengalahkan marah, maka nabi menjanjikan hadiah yang sangat besar bagi yang sukses, yaitu sorga dan bidadari

قَالَ رَجُلٌ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دُلَّنِي عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَغْضَبْ وَلَكَ الْجَنَّةُ<sup>160</sup> ... فَرَدَّدَ ذَلِكَ مِرَارًا

*"Seseorang datang menemui Rasulullah SAW dan bertanya, 'wahai Rasulullah, tunjukkan kepada saya sebuah amalan yang dapat memasukkan saya ke dalam sorga' Rasulullah SAW menjawab, 'Jangan marah! dan bagimu sorga...Nabi mengulangnya beberapa kali'". (HR. Thabrâni dari Abû Dardâk, hadis shahîh lighairihi)*

مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْخُورِ الْعَيْنِ مَا شَاءَ<sup>161</sup>

*Barangsiapa menahan amarah padahal ia mampu melakukannya, pada hari Kiamat Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk, kemudian Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang ia sukai. (HR. Abu Dâwud dari ayah Sahl bin Mu'âdz. hadis hasan)*

Diantara model pengendalian marah yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

- (1) Mengenali dampak negatif marah. Kemarahan adalah emosi yang paling berbahaya. Meski itu hanya dalam bentuk kata-kata kemarahan, teriakan yang disampaikan dengan sengaja, motifnya sama yakni untuk menyakiti target.<sup>162</sup>
- (2) Mengucapkan *ta'awwuz* saat marah muncul. Tujuannya agar marah tidak membesar sehingga memunculkan berbagai maksiat lainnya. Sulaimân bin Shurod RA berkata:

<sup>159</sup>al-Bukhâri, *Shahîh al-Bukhâri*..., juz. 8, no. hal. 8, no. hadis 6114, bab al-Hazr min al-Ghadhab

<sup>160</sup>Abu al-Qâsim al-Thabranî, *Mu'jam al-Ausath*, Kairo: Dâr al-Haramain, t.th, juz. 3, hal. 25, no. hadis 2353. bab

<sup>161</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*..., juz. 4, hal. 2448. No hadis 4777, bâb man kazhima ghaizhan.

<sup>162</sup>Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang; Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang*, diterjemahkan oleh Abdul Qodir S dari judul *Emotions Revealed; Understanding Faces and Feelings*, Yogyakarta: Think, hal. 188

كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَجُلَانِ يَسْتَبَانِ، فَأَخَذَهُمَا أَحْمَرٌ وَجْهَهُ، وَانْتَفَحَتْ أَوْدَاجُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ”إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ، ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ“<sup>163</sup>

*“Pada suatu hari aku duduk bersama-sama Nabi shallallahu ‘alaihi wa salam sedang dua orang lelaki sedang saling mengeluarkan kata-kata kotor satu dan lainnya. Salah seorang daripadanya telah merah mukanya dan tegang pula urat lehernya. Lalu Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya aku tahu satu perkataan sekiranya dibaca tentu hilang rasa marahnya jika sekiranya ia mau membaca, ‘A’ûdzubillahi min al-syaithâni’ (Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan), niscaya hilang kemarahan yang dialaminya.” (HR. Bukhârî dari Sulaimân bin Shurod)*

- (3) Mengubah posisi, yaitu beralih tempat supaya fokus juga beralih. Nabi SAW mengajarkan agar orang yang sedang marah untuk duduk atau berbaring. Beliau SAW bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ<sup>164</sup>

*"Apabila seorang dari kalian marah dalam keadaan berdiri, hendaklah ia duduk; apabila amarah telah pergi darinya, (maka itu baik baginya) dan jika belum, hendaklah ia berbaring" (HR. Abû Dâwud dari Abû Dzar)*

- (4) Diam, yaitu tidak merespon kemarahan dengan kata-kata. Diam adalah salah satu obat manjur untuk meredakan marah, karena jika orang sedang marah maka keluarlah darinya ucapan-ucapan yang kotor, keji, melaknat, mencaci-maki dan lain-lain yang dampak negatifnya sangat besar dan ia akan menyesal karenanya ketika marahnya hilang. Jika ia diam, maka semua keburukan itu hilang darinya. Anjuran diam saat marah berdasarkan anjuran Nabi SAW

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ<sup>165</sup>

<sup>163</sup>al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî*..., juz. 4, hal. 124, no hadis 3282, bâb shifatu al-iblis wa junûdihî

<sup>164</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*..., juz. 4, hal. 2449. No hadis 4782, bâb mâ yuqâlu inda al-ghadhab.



"Apabila seorang dari kalian marah, hendaklah ia diam" (HR. Ahmad dari Ibnu Abbas"

- (5) Kalau kemarahan masih menggebu maka berwudhu. Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ الْعُصْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ،  
فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ<sup>166</sup>

"Kemarahan itu dari setan, sedangkan setan tercipta dari api, api hanya bisa padam dengan air, maka kalau kalian marah berwudhulah." (HR. Abû Dawud).

- (6) Marah seperlunya. Ibnu Hajar al-‘Atsqalâni RA berkata, "Marah tidaklah dilarang karena merupakan perkara tabi'at yang tidak bisa hilang dari perilaku manusia."<sup>167</sup> Aristoteles mengatakan, "Siapapun bisa menjadi marah, itu mudah. Tetapi untuk marah kepada orang yang tepat, dengan kadar yang tepat, pada waktu yang tepat, untuk tujuan yang tepat, dan dengan cara yang benar ini tidak mudah."<sup>168</sup> Berusahalah untuk sadar diri dan menjaga etika, etika adalah bentuk-bentuk kerendahatian, kedermawanan, ketulusan. Kerendahhatian merupakan kapasitas untuk membuat jarak diri dengan kepentingan pribadinya, menjauhkan ego sehingga ia dapat melihat sesuatu secara objektif dan akurat.<sup>169</sup>
- (7) Berusaha untuk tersenyum. Tersenyum meski anda tidak sedang ingin tersenyum. Sukar untuk merasa sedih dan marah bila susunan otot dalam posisi senyum.<sup>170</sup>

Beberapa praktisi kesehatan mental juga menyampaikan model mengendalikan marah, diantaranya seperti disampaikan Galuh Novi Wulandari dari RS. Jiwa Prof. Dr. Soeroyo Magelang, ia menyebutkan beberapa tips mengelola marah sebagai berikut:

<sup>165</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*..., juz 4, hal. 39, no. hadis 2135, bab Abdullâh bin Abbâs

<sup>166</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abî Dâwud*..., juz. 4, hal. 249, no hadis 4784, bâb mâ yuqâlu inda al-ghadhab.

<sup>167</sup>Ibnu Hajar al-Asqalânî, *Fath al-Bâri Syarh Shahîh al-Bukhârî*, Beirût: Dar al-Ma'rifah, 1379, juz. 19, hal. 520.

<sup>168</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence; Why it Can Matter More Than IQ*, London: Bloomsbury Publishing Plc, 1996, hal. 7.

<sup>169</sup> Ahmad Tafsir, *Filsafat pendidikan*..., hal. 33.

<sup>170</sup>Heather Summers & Anne Watsor, *The Book Of Happiness*; 21 Hari Yang Mengubah Hidup, diterjemahkan oleh Catherune Konggadinata, Jakarta: Gramedia, 2007, hal. 142

- (1) Tenangkan Diri, duduklah dan berlatih tarik nafas dalam. Tarik nafas menggunakan diafragma, tahan selama 3 detik dan hembuskan, lakukan berulang.
- (2) Kenali dampak Amarah, karena kemarahan bisa merusak hubungan dengan keluarga, relasi, jika amarah tidak terkontrol
- (3) Jangan berlebihan, cobalah untuk tetap tenang dan berfikir dengan jernih. Jangan bereaksi berlebihan ketika sedang marah. Marah boleh namun dengan wajar, sesuaikan dengan permasalahan yang terjadi.
- (4) Berdoa, kepercayaan terhadap Tuhan dapat membuat diri kuat menghadapi suatu masalah, dan berserah diri terhadap hasilnya akan membuat hati senantiasa ikhlas.
- (5) Pertimbangkan Waktu yang tepat, Pahami bahwa berteriak dan menangis adalah hal yang wajar ketika sedang marah. Tapi harus dengan penuh pertimbangan, karena melampiaskan marah bisa merusak citra diri dan reputasi.

Dengan diri yang terkendali saat marah, hubungan tidak rusak. hubungan dengan keluarga, relasi, termasuk dengan Allah.<sup>171</sup>

### **b. Menerima Kenyataan**

Lansia yang menerima kenyataan dirinya sudah tua akan lebih kuat menahan diri untuk tidak marah. Bahkan ketika dihina sekalipun, ia akan mampu menghadapinya dengan tenang. Sahabat Nabi Abdullah bin Umar adalah salah satu teladan yang terekam dalam hal ini. Ia tidak malu untuk berterus terang kalau dia sudah tua renta. Ia hidup sampai 60 tahun setelah wafatnya Rasulullah. Ia kehilangan penglihatannya pada masa tuanya. Ia wafat dalam usia lebih dari 80 tahun, dan merupakan salah satu sahabat yang paling akhir yang meninggal di kota Mekah.

عَنْ كَثِيرِ بْنِ جُمَهَانَ قَالَ: قُلْتُ: يَا أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَوْ قَالَ لَهُ عَمِّي: مَا لِي أَرَاكَ تَمْشِي  
وَالنَّاسُ يَسْعَوْنَ، فَقَالَ: إِنْ أَمْشَيْتُ فَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَمْشِي، وَإِنْ  
أَسْعَى فَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْعَى، وَأَنَا شَيْخٌ كَبِيرٌ.<sup>172</sup>

*Dari Katsîr bin Jumhân, ia berkata, “ya Aba Abdurrahman”. Aku melihatmu tidak ikut sa’i. sementara rombongan melakukan sa’i. bersama”. Lalu Ibnu Umar menjawab, “jika saya berjalan saya*

---

<sup>171</sup>Galuh Novi Wulandari, “Tips Sederhana Mengelola Emosi Saat Marah”, dalam [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/643/tips-sederhana-mengelola-emosi-saat-marah](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/643/tips-sederhana-mengelola-emosi-saat-marah). Diakses pada 13 Juni 2023.

<sup>172</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Mua’ssasah al-Risâlah, 2001, juz. Hal, no. Hadis 5265, bâb musnad Abdullâh bin Umar Radhiyallâhu anhu

*seolah-olah melihat Rasulullah SAW sedang berjalan, jika saya sa'i saya melihat seolah-olah Rasulullah SAW juga sa'i. saya sudah tua renta (syaikhun kabir) (HR. Ahmad dari Abdullâh bin Umar)*

Ibnu umar terkenal dengan penerimaan diri dan kerendah hatiannya. Pada satu kesempatan ia menyampaikan, "Abu Hurairah lebih baik daripada saya dan saya mengerti apa yang dia sampaikan".<sup>173</sup> Dia juga senang memuji, ia mengatakan bahwa Ibnu Abbas adalah orang yang paling faham dengan al-Qur'an yang diturunkan kepada Muhammad SAW.<sup>174</sup>

Orang yang ikhlas menerima kenyataan akan menjadikan ia orang yang rendah hati dan tidak mudah tersinggung. Dan pada akhirnya kerendah hatian akan meninggikan nilai dirinya. Al-Arifi dalam *Enjoy your Life* mengatakan: "Rendah hatilah! Kau akan bersinar seperti bintang. Terlihat di permukaan air, padahal di awang-awang. Jangan seperti asap yang membubung tinggi keangkasa, padahal ia hina dina."<sup>175</sup>

### c. Pindah

Pindah tempat juga salah satu solusi menghilangkan kemarahan. Karena daerah baru, rumah baru, situasi baru kadang lebih menjanjikan kedamaian. Ketika dakwah Ibrâhîm ditolak mayoritas masyarakat, dan dia dijadikan sebagai musuh bersama. Ia memutuskan hijrah.

فَأَمَّنَ لَهُ لُوطٌ وَقَالَ إِنِّي مُهَاجِرٌ إِلَى رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

*Maka Lûth membenarkan (kenabian) nya. Dan berkatalah Ibrâhîm: "Sesungguhnya aku akan berpindah ke (tempat yang diperintahkan) Tuhanku (kepadaku); sesungguhnya Dialah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (al-Ankabut/29: 26)*

Saat itu Ibrâhîm bersama dua orang pengikutnya Sârah dan Lûth pindah ke kota Awr, selanjutnya ke Haran, Palestina, dan Mesir. Tak hanya sampai disitu, walau sudah tua Nabi Ibrâhîm hijrah ke Mekah dan membangun kakbah bersama Ismail disana.<sup>176</sup> Ibrâhîm menyebut hijrahnya dengan perjalanan menuju Allah. Dimanapun dia berada, dia selalu merasa sedang bersama Allah. Walaupun banyak yang memusuhinya. Karena alasan hijrahnya adalah karena Allah, akhirnya hati Ibrâhîm dipenuhi kedamaian dan hidupnya dipenuhi keberkahan.<sup>177</sup>

<sup>173</sup>Ibnu Hajar Abû al-Asqalânî, al-Ishâbah fî Tamyîz al-Shahâbah, Beirût: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1415, juz. 1, hal. 72.

<sup>174</sup>Ibnu Hajar Abû al-Asqalânî, al-Ishâbah fî Tamyîz al-Shahâbah,...juz. 1, hal. 89.

<sup>175</sup>Muhammad al-Arifi, *Enjoy Your Life; Seni Menikmati Hidup*, diterjemahkan oleh Zulfî Askar dari judul *Istamti' Biḥayâtika*, Jakarta: Qishthi Press, 2021, hal. 421.

<sup>176</sup>Ahmad Bahjat, *Ensiklopedi Nabi-Nabi Allah*, diterjemahkan oleh Khalifuddin Fath dari judul *Anbiyâ' Allah*, Yogyakarta: Almanar, 2007, hal. 150.

<sup>177</sup>Ahmad Bahjat, *Ensiklopedi Nabi-Nabi Allah*..., hal. 151.

Dalam konteks sekarang, Piknik juga menjadi salah satu solusi agar kita tidak panik, suntuk, bosan, dan sering emosi. Menurut Bob Buford, salah satu bentuk yang paling baik bagi pendidikan adalah perjalanan. Melalui perjalanan kita bisa melakukan studi mendalam ke wilayah yang berbeda di bumi. Tren baru bagi pelajar paruh kedua (lansia) adalah liburan dengan suatu tujuan. Sebuah perjalanan dapat mengkombinasikan geografi, agama, politik, antropologi, seni, dan musik dalam satu paket yang nyaman (menyenangkan).<sup>178</sup>

#### d. Pasrah

Pasrah adalah satu obat kemarahan paling mujarab. Pasrah atau menyerahkan sepenuhnya<sup>179</sup> urusan kepada Allah. Lihatlah Lûth, ketika ia marah kepada istrinya yang tidak mau ikut dengannya. Sehingga istrinya termasuk yang kena azab.

إِلَّا عَجُوزًا فِي الْغَابِرِينَ .

*kecuali seorang perempuan tua (isterinya), yang termasuk dalam golongan yang tinggal. (Asy-Syu'arâ/26: 171, al-Shaffât/37: 135)*

Dalam sejarah Walihah dikenal mengingkari dakwah suaminya nabi Lûth AS. Saat Lûth melarang perbuatan homoseksual,<sup>180</sup> dia malah menentang.<sup>181</sup> Salah satu kesalahan terbesar Walihah menurut Ibnu Katsîr adalah membocorkan kedatangan tamu Nabi Lûth AS yang rupawan di rumahnya kepada kaum Sodom. Tamu tersebut tak lain adalah malaikat utusan Allah SWT. Padahal Nabi Lûth sangat merahasiakan kehadiran tetamu tersebut. Tidak ada satupun yang mengetahui kedatangan mereka kecuali keluarganya yang ada di rumahnya. Namun, ternyata istri Nabi Lûth AS keluar dari rumah dan memberitahukan kepada kaumnya tentang kedatangan para tamu tersebut. istri Nabi Lûth AS berkata, "Di rumah kami saat ini sedang menerima beberapa tamu laki-laki yang sangat rupawan, aku tidak pernah melihat seorang pun yang memiliki wajah serupawan itu sebelumnya." Usai mendengar kabar tersebut, kaum Sodom pun segera mendatangi kediaman Nabi Lûth AS untuk membuktikan kebenarannya. Pada malam diturunkannya azab kepada masyarakat Sodom, Para malaikat yang mendatangi rumah Nabi Lûth AS menyampaikan perintah agar Nabi Luth AS keluar dari negeri tersebut dengan membawa keluarganya pada

<sup>178</sup>Bob Buford, *Waktu paruh*, diterjemahkan oleh Alvin Siwi dari judul *Halftime*, Bandung: Cipta Olah Pustaka, 2000, hal. 182.

<sup>179</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 1028.

<sup>180</sup>Al-Syuarak/42: 165 أَتَأْتُونَ الذُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ

<sup>181</sup>Al-Syuarak/42: 170 (170) فَجَنَّتْهُمْ وَأَهْلَهُ أَجْمَعِينَ

malam hari, tapi istrinya termasuk yang tidak mau ikut dan akhirnya meninggal karena azab<sup>182</sup> berupa hujan<sup>183</sup> (batu).<sup>184</sup>

Pembangkangan yang dilakukan oleh istri Lûth adalah bagian dari taqdir (ketentuan) dari Allah SWT<sup>185</sup> untuk dijadikan pelajaran bagi generasi mendatang. Bahwa lingkungan baik tidak menjamin menghasilkan anak dan pasangan yang baik. Sebaliknya lingkungan yang buruk, belum tentu juga melahirkan anak-anak yang buruk. Semua berpulang kepada takdir Allah.

Anak dan istri durhaka yang membangkang, tidak mau mematuhi keinginan kita bisa saja terjadi. Tugas lansia adalah menasehati, mendoakan, dan akhirnya memasrahkannya kepada Allah. Kemarahan hanya akan memperparah keadaan.

### C. Pendidikan Spiritual (*al-Tarbiyah al-Rûhiyah*)

Manusia adalah makhluk dua dimensional yang memerlukan penyelarasan kebutuhan akan kepentingan dunia dan akhirat. Oleh karena itu manusia harus memiliki konsep duniawi atau kepekaan emosi dan intelegensia yang baik (IQ dan IQ) dan penting pula penguasaan *rûhiyah* vertikal atau *spiritual quotient* (SQ).<sup>186</sup>

Spiritualitas begitu penting untuk menjaga keseimbangan hidup. Satu dari empat roda keseimbangan. Komarudin Hidayat menegaskan bahwa spiritualitas dilihat bukannya sebagai objek keilmuan, melainkan penghayatan. Posisinya amat sentral, merupakan inti dari denyut iman dan keberagamaan. Dimensi spiritualitas dari paham dan penghayatan keberagamaan pada dasarnya merupakan perjalanan ke dalam diri manusia (*inner journey*). Bisajadi masyarakat modern yang memiliki fasilitas transportasi canggih merasa telah melanglang buana, bahkan sebagian telah melakukan perjalanan ke planet, namun amat mungkin masih miskin dalam pengembaraannya dalam upaya mengenal dimensi batinnya, bahwa ia adalah makhluk spiritual. Hal yang mirip bisa juga terjadi pada para ilmuwan. Ribuan buku dan teori telah mereka jelajahi, tetapi mungkin saja semua itu baru melingkar-lingkar pada *kognitif-rasional*, belum berfungsi sebagai pupuk yang menyuburkan penghayatan keberagamaannya.<sup>187</sup>

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual adalah orang yang punya visi ketuhanan (keilahian). Kehilangan visi keilahian dalam kehidupan bisa

<sup>182</sup> Al-Syuarak/42: 171 (171) إِلَّا عَجُوزًا فِي الْغَابِرِينَ

<sup>183</sup> Al-Syuarak/42: 173 (171) وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهِمْ مَطَرًا فَسَاءَ مَطَرُ الْمُنْذَرِينَ

<sup>184</sup> Ibnu Kastîr, *Qashash al-Anbiyâk*, Kairo: Maktabah Dâr al-Ta'lîf, 1968, hal. 257.

<sup>185</sup> Ibnu Kastîr, *Qashash al-Anbiyâk*..., hal. 257.

<sup>186</sup> Ary Ginanjar, *ESQ; Emosional Spiritual Quotient*, Jakarta: Penerbit Arga, 2001, hal. xx.

<sup>187</sup> Komarudin Hidayat, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, Jakarta: Hikmah, 2009, hal. 40

mengakibatkan timbulnya gejala psikologis, yakni adanya kehampaan spiritual. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta filsafat rasionalisme tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai-nilai transenden, satu kebutuhan vital yang hanya bisa digali dari sumber wahyu ilahi.

Dimensi spiritual disebut Frankl sebagai *noos*, yang mengandung semua sifat khas manusia, seperti keinginan kita untuk memberi makna, orientasi tujuan kita, kreativitas kita, imajinasi kita, intuisi kita, keimanan kita, visi kita akan menjadi apa, kemampuan kita untuk mencintai di luar kecintaan yang (*visio-psikologis*), kemampuan mendengarkan hati nurani kita di luar kendali *superego*, selera humor kita. Di dalamnya juga terkandung pembebasan diri kita atau kemampuan untuk melangkah ke luar dan memandang diri kita, dan transendensi diri atau kemampuan untuk menggapai orang yang kita cintai atau mengejar tujuan yang kita yakini. Dalam dunia spirit, kita tidak dipandu tapi kita adalah pemandu, pengambil keputusan.<sup>188</sup>

Religiusitas atau penghayatan keagamaan sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental lanjut usia. Menurut Dadang Hawari, berdasar berbagai penelitian yang telah dilakukan terhadap para lanjut usia ternyata:<sup>189</sup>

1. Lanjut usia yang non religius angka kematiannya dua kali lebih besar daripada yang religius
2. Lanjut usia yang religius penyembuhan penyakitnya lebih cepat daripada yang non religius
3. Lanjut usia yang religius lebih kebal dan lebih tenang menghadapi operasi
4. Lanjut usia yang religius lebih kuat dan tabah menghadapi stres daripada yang kurang atau non religius, sehingga gangguan mental emosional jauh lebih kecil
5. Lanjut usia yang religius tabah dan tenang menghadapi saat-saat terakhir (kematian) daripada yang kurang atau non religius

Walau menurut riset Grace Davie And John Vincent, orang yang lebih tua lebih religius daripada mereka yang masih muda.<sup>190</sup> Tapi belum

---

<sup>188</sup> Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Newyork: Washington Square Press, 1985, 123.

<sup>189</sup> Dadang Hawari, *al-Quran; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hal. 248.

<sup>190</sup> Grace Davie and John Vincent, "Progress Report: Religion and Old Age"..., hal. 101.

tentu cerdas secara spiritual. Danah Zohar menyebut ada sembilan tanda-tanda dari SQ yang telah berkembang dengan baik:<sup>191</sup>

- 1) Kemampuan bersikap fleksibel (*adaptif* secara spontan dan aktif)
- 2) Tingkat kesadaran diri yang tinggi
- 3) Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan
- 4) Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit
- 5) Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai
- 6) Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu
- 7) Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai hal (berpandangan *holistik*)
- 8) Kecenderungan nyata untuk bertanya "Mengapa?" atau "Bagaimana jika?" untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar
- 9) Menjadi apa yang disebut oleh para psikolog sebagai "bidang mandiri" yaitu memiliki kemudahan untuk bekerja penuh pengabdian, bertanggung jawab, memberi inspirasi kepada orang lain.

Pendidikan Spiritual (*al-Tarbiyah al-Rûhiyah*) pada lansia menurut al-Qur'an meliputi:

### 1. Menerima Diri

Menerima diri maksudnya adalah menerima segala kondisi yang sedang terjadi pada diri sendiri dan meyakini dengan sepenuh hati bahwa yang sedang dialami adalah ketentuan (*taqdir*) Allah yang terbaik. Menerima diri apa adanya akan menjadikan lansia lebih bahagia menjalani hidupnya. Sebab keyakinannya kepada ketentuan Allah akan menjadikannya pasrah, tidak memberontak, apalagi menentang taqdir.

Pribadi yang bijak berani menerima kenyataan. Menerima diri apa adanya dengan ikhlas. Melawan hukum alam justru membuat semakin menderita. Seperti orang terperosok ke dalam kubangan pasir hisab. Semakin meronta semakin tenggelam. Dengan diam tidak melawan justru akan selamat.<sup>192</sup>

Lansia harus menerima kondisinya yang sudah tua dengan berbagai problematikanya. Sebuah teladan yang indah dari Sitî Sârah istri Nabi Ibrâhîm AS.

---

<sup>191</sup>Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ; Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, diterjemahkan oleh Rahmani Astuti dari judul *SQ: Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, Bandung: Mizan, 2002, hal. 14.

<sup>192</sup>Paul Subianto, *Senja Nan Indah; Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana*, Jakarta: Gramedia, 2018, hal. 19.

قَالَتْ يَا وَيْلَتَى أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ .

Isterinya berkata: "Sungguh mengherankan, apakah aku akan melahirkan anak padahal aku adalah seorang perempuan tua, dan ini suamiku pun dalam keadaan yang sudah tua pula? Sesungguhnya ini benar-benar suatu yang sangat aneh. (Hûd/11: 72)

Dengan jujur dan penuh percaya diri Siti Sârah mengakui kalau dia adalah seorang perempuan tua (*ajûz*) dan suaminya dalam keadaan yang sudah tua pula (*syaikh*). Diperkirakan saat itu usia Ibrâhîm mencapai 120 tahun, sementara Siti Sârah berusia 99 tahun.<sup>193</sup>

Mendengar kabar bahwa Sârah akan hamil dan punya anak, Sârah tertawa. Kata *dhahikat*/tertawa terambil dari kata *ad-dhihk*. Pada umumnya, ulama memahaminya dalam arti keceriaan wajah baik disertai suara atau tidak, akibat melihat atau mendengar sesuatu yang menyenangkan hati. Biasanya keceriaan itu disertai dengan nampaknya gigi. Karena itu, gigi juga dinamai *al-dhawâhik*.<sup>194</sup>

Nabi Zakariyâ juga memberi contoh agar menerima dengan lapang dada taqdir tua yang tengah dihadapi.

قَالَ رَبِّ أَنِّي يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَأَنَّتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا .

Zakariyâ berkata: "Ya Tuhanku, bagaimana akan ada anak bagiku, padahal isteriku adalah seorang yang mandul dan aku (*sendiri*) sesungguhnya sudah mencapai umur yang sangat tua". (Maryam/19: 8)

Nabi Zakariyâ sadar diri kalau dia sudah sangat tua (*kibar itiyya*) untuk punya anak. Walaupun dia sangat ingin punya anak. Ditambah pula istrinya mandul sejak mudanya. Menurut Ibnu Kastîr, Nabi Zakariyâ memiliki putra pada usia 70 tahun.<sup>195</sup> Kekhawatiran Zakariyâ tersebut dijawab oleh Allah, "Hal itu adalah mudah bagi-Ku; dan sesungguhnya telah Aku ciptakan kamu sebelum itu, padahal kamu (di waktu itu) belum ada sama sekali". (Maryam/19: 8).

Tidak terlalu mengkhawatirkan permasalahan kelanjutusiaan dan memasrahkan diri kepada Tuhan justru akan menjadikan lansia semakin sehat dan semakin panjang umur. Hal ini seperti yang dialami Shigechiyo Izumi dari Jepang. Ia adalah pemegang rekor dunia manusia tertua tahun 1984 versi *The guiness book of World Records*. Usianya saat meninggal 120 tahun.

<sup>193</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*, Beirut: Maktabah Lubnân, t.th. hal. 253.

<sup>194</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, vol. 6, hal. 300.

<sup>195</sup>Ibnu Kastîr, *Qashash al-Anbiyâk*, Kairo: Maktabah Dâr al-Ta'lif, 1968, hal. Juz. 2, hal. 352.



Rambut di pelipisnya yang telah memutih kembali menjadi hitam, satu fenomena yang disebut *anamelanisme*. Pada tahun 1984, beberapa waktu sebelum hari kematiannya, tekanan darahnya adalah 60/170 dan denyut nadi 84. Dengan bukti yang dapat dipertanggung jawabkan, ia menyebutkan rahasia umur panjangnya adalah tidak khawatir serta berserah diri kepada Tuhan.<sup>196</sup>

Menerima kenyataan diri juga bisa menjadi solusi sosial lanjut usia. menerima diri akan menjauhkan orang dari perilaku kriminal sekaligus keputusasaan. Zakiyah Drajat menyampaikan bahwa tidak dipungkiri ada lansia yang kurang beruntung di hari tuanya. Di saat badan sudah renta mereka masih harus bekerja keras memenuhi kebutuhan hidupnya untuk mencari sesuap nasi, mereka tidak punya cukup waktu untuk melakukan ibadah, berdzikir, bertasbih, membaca al-Qur'an dan mengerjakan shalat sunnah lainnya. Hari-hari mereka habis untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari setelah letih merekapun tidur. Ada pula yang hari-harinya dihabiskan hanya ditempat tidur karena menderita sakit menahun yang tak kunjung sembuh.<sup>197</sup> Tapi dibalik problem sebagian lansia tersebut, terdapat hikmah untuk diteladani. Semangat untuk bekerja dan tidur setelah letih seharian bekerja adalah bentuk lain dari menerima diri. Lansia yang dihadapkan pada takdir demikian tidak mau menjadi beban keluarga dan masyarakat. Walau sudah uzur karena dimakan usia, bahkan kadang juga sakit-sakitan, tapi mereka tetap bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Mereka sadar, tanpa bekerja mereka tidak bisa meneruskan hidup. Selain itu mereka bekerja secara halal. Memulung adalah salah satunya. Mereka tidak mencuri bahkan mengemis pun tidak.

Kadang agar bisa menerima diri kita butuh untuk berdialog, guna mendiskusikan masalah dan kendala yang sedang dihadapi. Hal tersebut sebagaimana dilakukan Zakariyâ AS. Dimana ketika diberi kabar gembira oleh Allah bahwa Ia akan punya anak, Dia ingin kepastian, supaya lebih yakin. Akhirnya ia menjalin dialog dengan Allah:

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَ لَيَالٍ سَوِيًّا

*Zakariya berkata: "Ya Tuhanku, berilah aku suatu tanda". Tuhan berfirman: "Tanda bagimu ialah bahwa kamu tidak dapat bercakap-cakap dengan manusia selama tiga malam, padahal kamu sehat" (Maryam/19: 8)*

<sup>196</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 31.

<sup>197</sup>Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982, hal. 43.

Guru, sahabat, pasangan, maupun pendamping, sangat penting keberadaannya bagi lansia sebagai motivator dan penasehat. Sama dengan kesehatan fisik, kesehatan spiritual juga harus dijaga dan diperjuangkan. Abdul Qadir Jailani berkata, "Untuk pembentukan spiritual orang memerlukan pengajaran dan contoh dari pembimbing dalam wujud seorang guru."<sup>198</sup>

Keberadaan guru (mentor) bagi lansia amatlah penting karena beberapa alasan: (1) Memotivasi lansia agar mereka ikhlas menerima keadaan dirinya yang hari-kehari kualitasnya akan semakin menurun (2) Mengingatkan lansia agar taat beribadah sebagai bekal terbaik guna menghadapi kematian dan kehidupan akhirat, (3) Sebagai teman untuk berdiskusi dan membicarakan berbagai macam hal. Terutama menjadi pendengar yang baik saat lansia mengalami stres dan demotivasi dalam menghadapi permasalahannya. (4) Mendorong lansia agar senantiasa menjaga keimanannya. Karena keterbatasan dan permasalahan fisik, mental, dan sosial sering menjadikan orang putus asa, bahkan tak jarang yang ingin mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.

Dalam kehidupan bermasyarakat, tokoh maupun mentor juga sangat diperlukan. Mereka bisa berperan sebagai *dinamisator* dan *stabilisator*. Hadirnya sosok Umar sebagai mentor yang dihargai oleh para sesepuh *veteran* perang badar, menjadikan pertemuan antar mereka berjalan penuh adab. Awalnya sempat terjadi kisruh kecil karena hadirnya sahabat junior Ibnu Abbas di pertemuan tersebut.

كَانَ عُمَرُ يُدْخِلُنِي مَعَ أَشْيَاحٍ بَدْرٍ فَكَأَنَّ بَعْضَهُمْ وَجَدَ فِي نَفْسِهِ فَقَالَ لِمَ تُدْخِلُ هَذَا مَعَنَا وَلَكِنَّا أَبْنَاءُ مِثْلِهِ فَقَالَ عُمَرُ إِنَّهُ مَنْ قَدْ عَلِمْتُمْ فَدَعَا ذَاتَ يَوْمٍ فَأَدْخَلَهُ مَعَهُمْ فَمَا رَأَيْتُ أَنَّهُ دَعَانِي يَوْمَئِذٍ إِلَّا لِيُرِيَهُمْ قَالَ مَا تَقُولُونَ فِي قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ فَقَالَ بَعْضُهُمْ أَمَرْنَا أَنْ نَحْمَدَ اللَّهَ وَنَسْتَغْفِرَهُ إِذَا نُصِرْنَا وَفُتِحَ عَلَيْنَا وَسَكَتَ بَعْضُهُمْ فَلَمْ يَقُلْ شَيْئًا فَقَالَ لِي أَكْذَاكَ تَقُولُ يَا ابْنَ عَبَّاسٍ فَقُلْتُ لَا قَالَ فَمَا تَقُولُ قُلْتُ هُوَ أَجَلُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَغْلَمَهُ لَهُ قَالَ إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ وَذَلِكَ عَلَامَةُ أَجْلِكَ {فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا} فَقَالَ عُمَرُ مَا أَعْلَمُ مِنْهَا إِلَّا مَا تَقُولُ<sup>199</sup>

<sup>198</sup>Abdul Qâdir Jilânî, *The Secret of Secrets; Menyingkap Tabir Rahasia Ilahi*, Yogyakarta: Suluh press, 2006, hal. 143.

<sup>199</sup>Muhammad Bin Ismâ'il Abû 'Abdillâh al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî*, Beirut: Dâr Ibn Katsîr, 2002, nomor hadis 4970, kitâb tafsîr al-Qur'ân, bâb qauluhu fasabbih bihamdi rabbika.

*Umar memasukkanku bersama para tetua yang ikut dalam perang Badar, dan sepertinya sebagian dari mereka kurang berkenan terhadap hal itu, mereka berkata, "Mengapa anak ini masuk kesini bersama kita, padahal kita juga memiliki anak-anak seusianya?" Umar menjawab, "Sesungguhnya dia datang dari tempat yang kalian maklumi bersama." Karena itulah dia pada suatu hari memanggilku ke dalam majelis syura bersama mereka. Saya merasa bahwa Umar tidak memanggilku pada waktu itu melainkan untuk membuktikan kepada mereka. Umar berkata, "Apa yang kalian ketahui tentang Firman Allah ta'ala 'Apabila telah datang pertolongan Allah dan kemenangan.' (An-Nashr: 1). Sebagian dari mereka menjawab, 'Kita diperintah untuk memuji Allah dan beristighfar kepada-Nya, apabila Dia telah menolong dan memenangkan kita. Sementara yang lain terdiam, tidak mengatakan apa-apa. Maka Umar berkata kepadaku, 'Apakah memang begitu yang akan kamu katakan, wahai Ibnu Abbas?' Maka saya berkata, 'Tidak.' Dia berkata, 'Lalu apa yang akan kamu katakan?' Saya berkata, 'Itu adalah ajal kematian Rasulullah, yang Allah beritahukan kepada beliau. Dia berfirman, 'Apabila telah datang pertolongan Allah dan kemenangan.' (An-Nashr: 1). Dan itu adalah pertanda ajalmu, 'Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepadaNya. Sesungguhnya Dia adalah Maha penerima taubat.' (An-Nashr: 3). Maka Umar berkata, 'Aku juga tidak mengetahui tafsirnya kecuali seperti apa yang kamu ucapkan'. (HR. Bukhâri dari Ibnu Abbâs)*

Lansia tidak boleh sombong dan merendahkan orang lain, walau sudah sepuh dan punya banyak pengalaman, pencapaian, dan prestasi. Tetap harus rendah hati dan memuliakan sesama. Pencapaian untuk disyukuri bukan untuk memaki. Ibnu Katsîr menyebutkan bahwa kemuliaan disisi Allah ditentukan oleh kualitas takwa bukan kualitas kedudukan.<sup>200</sup> Al-Qur'an menilai bahwa raihan pribadi (*personal achievman*) secara spiritual jauh lebih penting dan menentukan daripada raihan yang bersifat duniawi saja, apalagi pencapaian yang disertai kesombongan.

Keinginan untuk selalu dihormati, keinginan untuk selalu dimengerti adalah dua keinginan yang banyak menyiksa lansia. Menurut Paul Subianto, penderitaan manusia kadang muncul karena banyaknya keinginan. Kebahagiaan dan kebebasan jiwa akan muncul jika manusia bisa mengendalikan keinginan.<sup>201</sup>

<sup>200</sup> Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, 2000), h.1751

<sup>201</sup>Paul Suparno Sj, *Menjadi Orang Tua (Lansia) yang Bahagia*, Yogyakarta: Kanisius, 2008, hal. 31.

## 2. Hidup Bermakna

Hidup berguna dan bermanfaat adalah salah satu tujuan penting dalam pendidikan. Keinginan untuk berarti dan memberi arti, bermakna dan memberi makna, akan menjadi pendorong orang agar berumur panjang. “Aku ingin hidup seribu tahun lagi,” demikian ungkap Khairil Anwar dalam sebuah puisinya. Ia mendeklarasikan diri bahwa dengan puisi-puisinya ia bakal dikenang orang melebihi umurnya. Dan kenyataannya memang demikian.<sup>202</sup>

Keberadaan kita harus memberi makna bagi diri dan orang-orang di sekitar. Keberadaan kita juga harus berguna bagi manusia dan berguna pula bagi Tuhan. Ini bersesuaian dengan fikiran Mahmud Yunus yang menyebutkan bahwa tujuan pendidikan Islam ialah menyiapkan anak-anak supaya diwaktu dewasa kelak mereka cakap melakukan pekerjaan dunia dan amalan akhirat sehingga tercipta kebahagiaan bersama dunia akhirat.<sup>203</sup> Cakap dalam urusan dunia dan cakap pula dalam urusan akhirat akan menjadikan hidup seimbang. Dan hidup seimbang akan memberi kesempatan kepada siapapun untuk membuat perbedaan. Memberi makna dan warna bagi lingkungannya.

Pada satu kesempatan Umar bin al-Khattab berkata, "Hari ini adalah kehidupan. Besok adalah kematian". Umar ingin menggambarkan betapa singkatnya masa di dunia. Waktu yang tidak seberapa harus diisi dengan hidup bermakna. Jalaludin Rumi menyampaikan, “dengan hidup yang hanya sepanjang setengah tarikan nafas, jangan tanam kecuali cinta”.<sup>204</sup>

Viktor Frankl adalah seorang yang selamat dari peristiwa 'Holocaust' yang menghabiskan lima tahun waktunya di Auschwitz dan beberapa kamp konsentrasi lainnya. Dia kehilangan segalanya disana dan tak memiliki apa-apa. Makna atau tujuan apa dalam hidupnya yang membuatnya tetap bertahan dan bagaimana dia menemukan tekad untuk bertahan hidup? Dikatakan dalam bukunya, *Man's Search for Meaning* bahwa dia percaya bahwa hasrat terdalam manusia, adalah pencarian makna dan tujuan.<sup>205</sup>

Efek dari krisis makna dalam hidup bisa menyebabkan manusia putus asa dan mengakhiri hidup. Danah Zohar menyebut dua diantara sepuluh penyebab kematian tertinggi di dunia barat yaitu bunuh diri dan *alkoholisme*, keduanya terkait dengan krisis makna.<sup>206</sup> Itulah dua model

---

<sup>202</sup>Edi Sutarto, *Pemimpin Cinta; Mengelola Sekolah, Guru, dan Siswa dengan Pendekatan Cinta*, Bandung: Kaifa, 2015, hal. 32.

<sup>203</sup>Mahmud Yunus, *Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1978, h. 10.

<sup>204</sup>Edi Sutarto, *Pemimpin Cinta*, ...hal. 29.

<sup>205</sup>Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Newyork: Washington Square Press, 1985, hal. 121

<sup>206</sup>Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ; Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, diterjemahkan oleh Rahmani

potret masyarakat modern yang hidup di negara maju tapi bodoh secara spiritual. Mereka tidak tau untuk apa mereka diciptakan dan akan kemana mereka setelah kematian.

Menurut Danah Zohar lebih lanjut, “Orang-orang yang hidup di kalangan masyarakat awal tidak pernah menanyakan pertanyaan terkait hidup bermakna ini. Sebab kehidupan mereka secara kultural diikat dalam seperangkat kerangka kerja. Mereka mempunyai tradisi-tradisi yang hidup, Tuhan-Tuhan yang hidup, masyarakat yang hidup, aturan moral yang berfungsi, masalah yang memiliki batasan dan tujuan yang pasti. Namun, dalam kehidupan modern, kita telah kehilangan apa yang disebut beberapa filosof "hidup yang benar dan penuh kepastian". Kita dihadapkan dengan masalah eksistensial atau spiritual, dan kita perlu melatih sejenis kecerdasan agar dapat mengatasinya. IQ atau kecerdasan rasional saja belum cukup. Alasan-alasan yang dicari orang untuk menjalani hidup tidak semata-mata rasional dan tidak pula murni emosional.”<sup>207</sup>

Semua lansia punya hak untuk hidup bahagia dan bila mati masuk surga. Hal tersebut karena manusia diciptakan sama dan diberkati oleh pencipta dengan hak-hak tertentu yang tidak bisa dicabut, antara lain adalah hak hidup, kebebasan, dan pencapaian kebahagiaan.<sup>208</sup>

Untuk tetap memelihara rasa harga diri lanjut usia, beberapa faktor di bawah ini penting untuk diperhatikan:<sup>209</sup>

1. Adanya jaminan sosial-ekonomi yang cukup memadai untuk hidup di usia lanjut;
2. Adanya dukungan dari orang-orang yang melindungi dirinya dari isolasi sosial dan memperoleh kepuasan dari kebutuhan ketergantungannya pada pihak lain;
3. Kesehatan jiwa agar mampu beradaptasi dengan perubahan perkembangan pada tahapan lanjut usia;
4. Kesehatan fisik agar mampu menjalankan berbagai aktivitas secara produktif dan menyenangkan;
5. Kebutuhan spiritual (keagamaan) agar diperoleh ketenangan batiniah.

Bilamana semua, satu atau lebih dari faktor di atas tidak terpenuhi, maka lanjut usia tidak mampu memelihara dan mempertahankan rasa harga

Astuti dari judul *SQ: Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, Bandung: Mizan, 2002, hal. 18.

<sup>207</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ...*, hal. 18.

<sup>208</sup> Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Efecyive People; 7 Kebiasaan Sangat Efektif*, diterjemahkan oleh Budijanto dari judul asli *The 7 Habits of Highly Efecyive People*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1997, hal. 23.

<sup>209</sup> Dadang Hawari, *al-Quran; Ilmu Kedokteran Jiwa ...*, hal. 246.

dirinya. Maka Ia akan mudah merasa tegang, cemas, takut, murung, sedih, kecewa, marah, putus asa, dan tidak merasa sejahtera di usia senjanya.

Teori tentang kesehatan mental dan teori tentang motivasi pada manusia menyebutkan bahwa mental seseorang akan sehat dan terus termotivasi manakala piramida hirarki kebutuhan manusia terpenuhi dengan baik, Maslow menyebut terdapat 5 macam kebutuhan dasar, yang senantiasa dialami seseorang individu, yaitu: [1] kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), [2] kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*), [3] kebutuhan untuk diterima (*social needs*), [4] kebutuhan untuk dihargai (*self esteem needs*), [5] kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization*).<sup>210</sup>

Al-Qur'an dan hadis mengajarkan banyak cara agar bisa hidup bermakna dan berguna:

#### a. Memperkuat Iman

Iman atau keyakinan kepada Allah adalah dasar segala kegiatan.<sup>211</sup> Tauhidlah yang menjadi tujuan utama dakwah para Nabi. Yaitu agar umat meyakini bahwa Allah adalah satu-satunya pencipta, yang menjaga, dan yang mematikan. Lalu setelah itu beribadah kepada-Nya, dan berbuat baik kepada sesama sebagaimana Ia telah berbuat baik kepada manusia. Hal tersebut dapat dilihat pada ayat berikut:

قَالَ أَفَتَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكُمْ شَيْئًا وَلَا يَضُرُّكُمْ ۖ (٦٦)

*Ibrâhîm berkata: Maka mengapakah kamu menyembah selain Allah sesuatu yang tidak dapat memberi manfaat sedikitpun dan tidak (pula) memberi mudharat kepada kamu? (al-Annbîyâk/21: 66)*

إِلَىٰ مَدْيَنَ أَخَاهُمْ شُعَيْبًا فَقَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَارْجُوا الْيَوْمَ الْآخِرَ وَلَا تَعْتَوُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ

*“Dan (Kami telah mengutus) kepada penduduk Madyan, saudara mereka Syu’aib. Maka ia berkata: “Hai kaumku, sembahlah olehmu Allah, harapkanlah (pahala) hari akhir, dan jangan kamu berkeliaran di muka bumi berbuat kerusakan”. (Al-‘Ankabût/ 29: 36)*

Iman yang kuat akan menghantarkan lansia kepada makna akhir (*ultimate meaning*) yang paling penting, ia menyadarkan kita aka aturan agung yang mengatur alam semesta. Kita menjadi bagian penting dalam

<sup>210</sup>Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality: Motivasi dan Kepribadian*, diterjemahkan oleh Ahmad Fawaid Maufur dari judul *Motivation and Personality*, Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018, hal. 71.

<sup>211</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, vol. 7 hal 441

aturan ini. Apa yang kita lakukan mengikuti rancangan besar yang ditampakkan kepada kita.<sup>212</sup> Kesadaran ruhaniah seperti ini akhirnya melahirkan amal saleh tanpa putus. Inilah puncak hidup bermakna. Karena mereka mengetahui tujuan mereka diciptakan adalah untuk beribadah kepada Allah (ad-Dzâriyât/51: 56), menjadi khalifah Allah di bumi (al-Baqarah/2: 30, dan untuk melakukan kebaikan (al-Mukminûn/23: 51). Setelah itu mereka wafat untuk mempertanggung jawabkan semua perbuatan (al-Mudatstsir/74: 38), dan terakhir masuk surga karena mereka sudah beramal saleh (al-Kahfi/18: 107). Lalu mereka menjalani hidup dalam sebuah rasa diawasi dan diperhatikan oleh Allah dengan penuh kasih sayang. Raghîb al-Sirjânî menyebutkan, “Adanya perasaan manusia terhadap pengawasan Allah menjadi salah satu hal terpenting dalam akhlak Islam.”<sup>213</sup>

Lansia beriman akan menjadi peribadi yang bersyukur dalam setiap situasi. Dia bisa menghubungkan setiap fenomena dengan Allah. Kesyukuran seperti inilah yang menjadikan hati penuh kedamaian. Sa’dî, penyair besar Iran, pernah kehilangan sepatunya di masjid Damaskus, ketika dia tersungut-sungut meledakkan kejengkelannya, dia melihat seorang penceramah yang berbicara dengan senyum ceria. Tampak dalam perhatiannya bahwa penceramah itu patah kedua kakinya. Tiba-tiba, dia disadarkan. Segala kejengkelannya mencair. Dia sedih kehilangan sepatu padahal di sini ada orang yang tertawa ria walaupun kehilangan kedua kakinya.<sup>214</sup>

Orang beriman merasa begitu dekat dengan Allah. Doa baginya adalah ibarat dialog dengan kekasih, berintim dengan yang tercinta. Itulah yang dipraktekkan Zakaria. Ia terus berdoa dengan penuh keyakinan. Lalu Allah sambut doa Zakaria<sup>215</sup>

وَزَكْرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ .

Dan (ingatlah kisah) Zakariya, tatkala ia menyeru Tuhannya: "Ya Tuhanku janganlah Engkau membiarkan aku hidup seorang diri dan Engkaulah Waris Yang Paling Baik. (al-Anbiyak/21: 89)

Ibrâhîmpun juga tak pernah luput dari kesyukuran. Dan syukurnya yang tulus diapresiasi oleh Allah dalam kalam-Nya.

<sup>212</sup>Jalaludin Rahmat, [Pengantar] dalam buku Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, diterjemahkan oleh Rahmani Astuti dari judul *SQ: Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence...*, hal. xxv.

<sup>213</sup>Raghîb al-Sirjânî, *Sumbangan Peradaban Islam Pada Dunia*, diterjemahkan oleh Sonif dari *Ishâmat al-Muslimîn Fî al-Hadhârah al-Insâniyah*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2012, hal. 64.

<sup>214</sup>Jalaludin Rahmat, [Pengantar] buku Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan...*, hal. xxiv.

<sup>215</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 8, hal 156

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ

*Segala puji bagi Allah yang telah menganugerahkan kepadaku di hari tua (ku) Ismâîl dan Ishâq. Sesungguhnya Tuhanku, benar-benar Maha Mendengar (memperkenankan) do'a. (Ibrâhîm/14: 39)*

Karena keimanan yang begitu mantap. Allah turun tangan langsung menolong mereka. Menyelamatkan mereka dari sakit seperti Nabi Ayyub (Shad/38: 41), menyelamatkan dari pembakaran seperti pada nabi Ibrâhîm (al-Ambiyak/21: 69), menyelamatkan dari banjir besar seperti Nuh (Hud/11: 40), menyelamatkan dari gempa seperti Syuaib dan Luth (al-Syuarak/26: 170 al-Ankabut: 37) dan lain-lain.

وَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا نَجَّيْنَا شُعَيْبًا وَآلَهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ بِرَحْمَةٍ مِنَّا وَأَخَذَتِ الَّذِينَ ظَلَمُوا الصَّيْحَةَ فَأَصْبَحُوا فِي دِيَارِهِمْ جَاثِمِينَ

*Dan tatkala datang azab Kami, Kami selamatkan Syu'aib dan orang-orang yang beriman bersama-sama dengan dia dengan rahmat dari Kami, dan orang-orang yang zalim dibinasakan oleh satu suara yang mengguntur, lalu jadilah mereka mati bergelimpangan di rumahnya. (Hûd/11: 94)*

## b. Mencintai sesama

Cinta adalah memberi sebanyak-banyaknya dengan tulus dari apa yang kita miliki, dan menerima dengan ikhlas dari setiap pemberian orang lain.<sup>216</sup> Cinta (kasih sayang) adalah dua sifat Allah yang selalu kita ulang-ulang sebelum memulai sesuatu melalui *basmalah*. Karena itulah 'mencintai' akan mengundang datangnya cinta Sang Maha Pencinta. Nabi Muhammad SAW menyebutkan:

ارْحَمُوا أَهْلَ الْأَرْضِ يَرْحَمَكُم مَن فِي السَّمَاءِ<sup>217</sup>

*Sayangilah penduduk bumi maka yang dilangit akan menyayangimu. (HR. Abû Dawud dari Abdullâh bin Amru)*

Melalui hadis ini Nabi mengajarkan kepada kita mencintai tanpa syarat. Mencintai seseorang tanpa syarat maksudnya mencintai seseorang secara mendalam tanpa mengharapkan apapun sebagai balasannya. Ketika kita mampu mencintai tanpa syarat, kita mengabaikan segala kekurangan, memaafkan segala kesalahan, dan mengharapkan orang lain dalam keadaan baik. Kita mencintai orang lain karena diri mereka, bukan karena kita ingin

<sup>216</sup> Edi Sutarto, *Pemimpin Cinta...*, hal. 345.

<sup>217</sup> Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abi Dâwud*, Beirut: al-maktabah al-Ashriyah, t.th., juz. 4, hal. 285, bab bab fi al-rahmah



mereka menjadi apa. Harus selalu ada alasan untuk mencintai antar sesama. Tidak ada ruang untuk ego dalam zona cinta tanpa syarat.<sup>218</sup>

Keinginan lansia sederhana saja, ingin disayangi dan diperhatikan kebutuhannya.<sup>219</sup> Kalau lansia ingin disayangi, maka jadilah lansia yang aktif menyayangi. Tanamlah cinta sebanyak-banyaknya, maka kita akan menuai cinta sebanyak-banyaknya.

Cinta adalah sumber energi utama bagi segala kebaikan (duniawi dan ukhrawi). Cinta akan mendorong orang untuk mempersembahkan pengabdian terbaik dengan semangat tinggi. Cinta akan mendorong orang untuk menjadi yang terdepan dalam setiap peran. Cinta juga akan mendorong orang banyak ingat, menyebut, berkunjung, dan senang membaca pesan-pesan yang dicinta.<sup>220</sup>

Kalau hati sudah dipenuhi cinta, maka tidak ada tempat lagi bagi kebencian disitu. Yang ada hanya puja-puji bukan caci maki. Penghargaan bukan penghinaan. Makanan menguatkan badan, pujian menguatkan jiwa. Setiap manusia membutuhkan penghargaan sama besarnya dengan membutuhkan makanan, demikian kata Dale Carnegie. Tapi kadang orang sampai hati lebih dari enam hari, enam minggu, bahkan selama enam puluh tahun sepanjang umur hidupnya tidak pernah memberi penghargaan kepada orang lain, padahal penghargaan itu tak kalah pentingnya dengan makanan.<sup>221</sup>

Lansia harus royal memuji. Allah juga tak segan memuji hamba-Nya. Misalnya Allah memuji Ibrâhîm sebagai sosok yang *halîm*, *awwâh*, dan *munîb*. *Awwâh* secara sosial, dan *munîb* secara spiritual. (Qs. Surat Hûd/11: 75). *Halîm* yaitu orang yang tidak lekas marah, dapat menahan kemarahannya, dan tenang sikapnya. *Awwâh* yaitu orang yang penghibah, kasihan melihat orang yang sengsara. *Munîb* yaitu orang yang di dalam sikap hidupnya selalu mengembalikan urusannya kepada Tuhan, yang sadar bahwa sejauh-jauhnya berjalan dalam kehidupan ini, namun semua langkah itu akan kembali kepada Tuhan juga.<sup>222</sup>

إِنَّ إِبْرَاهِيمَ حَلِيمٌ أَوَّاهٌ مُنِيبٌ

“*Sesungguhnya Ibrâhîm itu benar-benar seorang yang penyantun lagi penghibah dan suka kembali kepada Allah.*” (Hud/11: 75).

<sup>218</sup>Azim Jamal, *7 Step to Lasting Happiness; Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah...*, hal. 175-176.

<sup>219</sup>Dewi Pandji, *Menembus Dunia Lansia: Membahas Kehidupan Lansia Secara Fisik Maupun Psikologis*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2012, hal. 12

<sup>220</sup>Azim Jamal, *7 Step to Lasting Happiness; Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah...*, hal. 176.

<sup>221</sup>Dale Carnegie, *Menuju Hidup Sukses dan Bergairah Dalam Bekerja*, penerjemah Wimanjaya K. Liothe dari judul *How to Enjoy Your Life and Your Job*, Jakarta: Gunung Jati, 1980, hal. 114.

<sup>222</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, jilid 5, hal. 3512.

Jibril dan kawan-kawan malaikatnya Mikail dan Israfil juga senang memuji. Al-Thabari menuturkan, tatkala para malaikat tersebut bertamu ke rumah Ibrâhîm, mereka memuji Ibrâhîm karena keluhuran akhlaknya. Setelah makanan dihidangkan kepada tetamu, Ibrâhîm menyampaikan “kami biasanya tidak mulai makan kecuali menyebut nama Allah sebelum makan dan memuji Allah setelah selesai”. Jibril berkata, “pantas Allah menjadikannya teman setia (*khalil*).”<sup>223</sup>

### c. Peduli

Peduli adalah perhatian dan hirau terhadap orang lain.<sup>224</sup> Orang yang peduli ingin selalu menolong dan membahagiakan orang lain. Dia ingin selalu bermanfaat dan menjadi penyelamat.

Walau Nabi Syuaib dihina dan dianggap tidak punya wibawa (Hûd/11: 92), diintimidasi dengan ancaman pengusiran (Al-A'râf/7: 88), dianggap orang lemah yang layak dibunuh (Hûd/11: 91), tapi nabi Syuaib tetap memedulikan mereka:

قَالَ يَوْمَ آرَءَيْتُمْ إِنْ كُنْتُ عَلَىٰ بَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّي وَرَزَقْنِي مِنْهُ رِزْقًا حَسَنًا وَمَا أُرِيدُ أَنْ  
أُخَالِفَكُمْ إِلَىٰ مَا أَهْكُم عَنْهُ إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا  
بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

*Syuaib berkata: Hai kaumku, bagaimana pikiranmu jika aku mempunyai bukti yang nyata dari Tuhanku dan dianugerahi-Nya aku dari pada-Nya rezki yang baik (patutkah aku menyalahi perintah-Nya)? Dan aku tidak berkehendak menyalahi kamu (dengan mengerjakan) apa yang aku larang. Aku tidak bermaksud kecuali (mendatangkan) perbaikan selama aku masih berkesanggupan. Dan tidak ada taufik bagiku melainkan dengan (pertolongan) Allah. Hanya kepada Allah aku bertawakkal dan hanya kepada-Nya-lah aku kembali. (Hûd/11: 88)*

Walau dakwahnya ditolak, namun Nabi Syuaib mengatakan bahwa apa yang dia lakukan adalah dalam rangka melakukan perbaikan dan reformasi (*ishlah*).”<sup>225</sup>

وَيَقُولُ لَا يَحْرِمَنَّكُمْ شِقَاقِي أَنْ يُصِيبَكُمْ مِثْلُ مَا أَصَابَ قَوْمَ نُوحٍ أَوْ قَوْمَ هُودٍ أَوْ قَوْمَ  
صَالِحٍ وَمَا قَوْمَ لُوطٍ مِنْكُمْ بِبَعِيدٍ

<sup>223</sup>Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*..., juz. 6, hal. 423.

<sup>224</sup>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*..., hal. 1036.

<sup>225</sup>Ibnu Kastîr, *Qashash al-Anbiyâk*..., hal. 281.

*“Hai kaumku, janganlah hendaknya pertentangan antara aku (dengan kamu) menyebabkan kamu menjadi jahat hingga kamu ditimpa azab seperti yang menimpa kaum Nuh atau kaum Hud atau kaum Shaleh, sedang kaum Luth tidak (pula) jauh (tempatnyanya) dari kamu.” (Hûd/ 11:89)*

Nabi Syuaib tidak pernah lelah berdakwah agar masyarakatnya menyembah Allah saja, yang tidak ada sekutu baginya, bertakwa kepadanya, melarang mereka melakukan perbuatan buruk seperti mengurangi takaran, mengurangi timbangan, walaupun yang ikut hanya sebagian kecil, tapi ia tidak menghentikan dakwahnya.<sup>226</sup>

Tak hanya mendakwahi masyarakatnya sendiri, Syuaib juga mengajarkan masyarakat Aikah<sup>227</sup> yang menyembah kayu untuk bertakwa kepada Allah. *“Mengapa kamu tidak bertaqwa? Sesungguhnya Aku adalah seorang Rasul kepercayaan (yang diutus) kepadamu. Maka bertaqwalah kepada Allah dan ‘taatlah kepadaku.’”*<sup>228</sup>

Imam Mâlik juga perlu dijadikan contoh kepedulian seorang lansia, Ia tidak sungkan dan takut untuk memberikan nasehat kepada khalifah Harun ar Rasyid saat ia berencana merenovasi Kakbah. Saat itu Harun ingin menghancurkan Kakbah dan membangunnya kembali sebagaimana bangunan ‘Abdullah bin az Zubair, akan tetapi Imam Malik bin Anas berkata kepadanya: “Aku bersumpah, demi Allah, wahai Amirul Mukminin, janganlah engkau menjadikan Kakbah ini sebagai permainan para raja setelah engkau, sehingga tidaklah seseorang dari mereka yang ingin merubahnya, kecuali dia pun akan merubahnya, dan kemudian hilanglah kewibawaan Kakbah dari hati kaum Muslimin,” lalu Khalifah Harun ar Rasyid pun menggagalkan rencana tersebut, sehingga Kakbah masih tetap seperti itu sampai sekarang.<sup>229</sup>

#### **d. Bersemangat**

Usia boleh tua tapi semangat harus tetap muda. Semangat adalah segalanya. Walau tubuh sakit, semangat tidak boleh ikut sakit. Usia tua memang banyak keterbatasan, tapi dengan semangat lansia bisa memperluas sekat-sekat keterbatasan. Ibnu Aqil al-Hanbali mengatakan, “Aku mendapati

<sup>226</sup>Ibnu Kastîr, *Qashash al-Anbiyâk...*, hal. 276.

<sup>227</sup>Aikah adalah sejenis kayu yang mereka sembah sehingga mereka disebut ashab al-aikah. Masyarakat Aikah tinggal di sebuah daerah yang terletak sebelah timur Madyan, antara dua gunung Jasama dan Syaraura. Abû al-Fidâ' Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Qurân al-Azhîm...*, juz. 6, hal. 158.

<sup>228</sup>Asy-Syu'ara' / 26: 176-179

<sup>229</sup>Husain bin Muḥammad, *Târîkh al-Khamîs fî Ahwâl Anfus al-Nafîs*, Beirut: Dâr al-Shâdir, t.th, juz. 1, hal. 118.

bahwa kesungguhanku belajar ilmu dalam usia 80 tahun lebih kuat daripada apa yang aku dapati ketika aku berumur 20 tahun.<sup>230</sup>

Menurut Stephen R. Covey penyakit mental dan emosional banyak muncul dari rasa tak berarti atau kehampaan.<sup>231</sup> Karena itu lansia harus bersemangat dan aktif. Lansia tetap terus bisa berkontribusi dan bermanfaat bagi lingkungan. Adalah Shafwân bin Umayyah al-Jumahî seorang sahabat tua renta. Kala para sahabat Rasulullah diundang ke pernikahan Abdullâh bin al-Hâris, dengan percaya diri dia datang. Bahkan dia menjadi pusat perhatian karena dengan penuh semangat menyampaikan riwayat dari Nabi.

فَجَاءَ صَفْوَانُ بْنُ أُمَيَّةَ وَهُوَ شَيْخٌ كَبِيرٌ فَقَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:  
" اَتَحْسَبُوا اللَّحْمَ نَحْسًا، فَإِنَّهُ أَهْنَأُ، وَأَمْرًا أَوْ أَشْهَى " <sup>232</sup>

*Sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda, "Makanlah oleh kalian daging karena menyehatkan, bermanfaat dan merangsang selera (HR. Ahmad dari Shafwân bin Umayyah al-Jumahî)*

Lihatlah Shafwân dalam berinteraksi dan membangun komunikasi. Dengan penuh gairah ia menyampaikan pesan Baginda Nabi Muhammad kepada khalayak. Lansia punya banyak pengalaman dan pengetahuan, maka bagilah (share) pengalaman tersebut kepada orang lain melalui video dan tulisan. Karya akan menjadikan mendunia dan melegenda.

Terus punya semangat untuk berkontribusi dan membuat perbedaan akan menambah makna hidup lansia. Tidak boleh menyerah dengan keterbatasan. Abû Dardâk adalah seorang sahabat Nabi yang sudah tua tapi tidak mengenal kata pensiun untuk berkontribusi. Sampai akhir hayatnya dia masih terus mengajar, bahkan halaqahnya di masjid Jami Damaskus mencapai lima ratus ribu jamaah.<sup>233</sup> Diceritakan oleh al-Qamah

عَنْ عَلْقَمَةَ قَالَ قَدِمْتُ الشَّامَ فَصَلَّيْتُ رَكْعَتَيْنِ ثُمَّ قُلْتُ اللَّهُمَّ يَسِّرْ لِي جَلِيسًا صَالِحًا  
فَأَتَيْتُ قَوْمًا فَجَلَسْتُ إِلَيْهِمْ فَإِذَا شَيْخٌ قَدْ جَاءَ حَتَّى جَلَسَ إِلَيَّ جَنِي قُلْتُ مَنْ هَذَا  
قَالُوا أَبُو الدَّرْدَاءِ فَقُلْتُ إِنِّي دَعَوْتُ اللَّهَ أَنْ يُيَسِّرَ لِي جَلِيسًا صَالِحًا فَيَسِّرَكَ لِي قَالَ

<sup>230</sup> Abu al-Qa'qâ' Muḥammad bin Shâlih, 125 *Kiat Salaf Menjadikan Waktu Produktif*, diterjemahkan oleh Izzuddin al-Karimi dari judul 125 thariqah lihiḥfi al-Waqt, Surabaya: Pustaka Elba, 2006, hal. 29.

<sup>231</sup> Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Efecytive People; 7 Kebiasaan Sangat Efektif...*, hal. 99.

<sup>232</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal...*, juz. 24, hal. 9, no. Hadis 15300, bâb musnad Shafwân bin Umayyah al-Jumahî Radhiyallâhu anhu

<sup>233</sup> Muḥammad Ajâj al-Khatîb, *Ushûl al-Hadits*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2006, hal. 67.

مَنْ أَنْتَ قُلْتُ مِنْ أَهْلِ الْكُوفَةِ قَالَ أَوْلَيْسَ عِنْدَكُمْ ابْنُ أُمِّ عَبْدِ صَاحِبِ النَّعْلَيْنِ  
وَالْوَسَادِ وَالْمِطْهَرَةِ<sup>234</sup>

*Al-Qamah berkata "Aku pernah berkunjung ke negeri Syâm lalu shalat dua raka'at disana kemudian aku berdo'a; "Ya Allah, mudahkanlah aku untuk dapat bermajelis dengan orang shalih". Kemudian aku mendatangi kaum lalu aku bermajelis bersama mereka. Tiba-tiba datang orang yang sudah tua lalu dia duduk di sampingku. Aku bertanya; "Siapakah orang tua ini?". Mereka menjawab; "Dia adalah [Abu ad-Darda' radliallahu 'anhu] ". Maka aku berkata; "Sungguh aku telah berdo'a kepada Allah agar memudahkan aku bisa bermajelis dengan orang shalih dan ternyata Allah menjadikan anda untukku". Abu ad-Darda' bertanya; "Kamu berasal dari mana?". Aku jawab; "Dari Kufah". Dia berkata lagi; "Bukankah bersama kalian disana ada Ibnu Ummu 'Abd, pembawa sepasang sandal (nabi shallallahu 'alaihi wasallam), pemilik tikar dan bejana? (maksudnya adalah 'Abdullah bin Mas'ud RA. (HR. Bukhâri dari Alqamah)*

Fisik boleh lama tapi semangat harus tetap baru. Emily Dickson sebagaimana dikutip Paul Subiyanto mengatakan, "Setiap tahun kita bukan semakin tua melainkan semakin baru."<sup>235</sup>

#### e. Tidak Mudah Menyalahkan

Lansia harus menjadi pribadi proaktif yang senang menyalahkan bukan menyalahkan. Orang proaktif dapat mengatur cuaca mereka sendiri. Entah hari hujan atau cerah tidak ada bedanya bagi mereka.<sup>236</sup> Bahkan cuaca sosial mereka, mereka yang mengatur. Gunjingan, tudingan, celaan, bahkan, hinaan tidak boleh mempengaruhi sedikitpun Elanor Rosevelt pernah mengemukakan, "Tak seorangpun dapat menyakiti anda tanpa persetujuan anda".<sup>237</sup> Bukan apa yang terjadi pada diri kita, melainkan respon terhadap apa yang terjadi pada diri kitalah yang menyakiti kita.<sup>238</sup>

<sup>234</sup>al-Bukhâri, *Shahîh al-Bukhâri*..., juz. 5, hal. 25. Nomor hadis 3742, bâb manâqib Umar.

<sup>235</sup>Paul Subianto, *Senja Nan Indah; Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana*, Jakarta: Gramedia, 2018, hal. 31.

<sup>236</sup>Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Efecytive People; 7 Kebiasaan Sangat Efektif*...,hal. 61.

<sup>237</sup>Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Efecytive People; 7 Kebiasaan Sangat Efektif*...,hal. 62.

<sup>238</sup>Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Efecytive People; 7 Kebiasaan Sangat Efektif*...,hal. 63.

Mari kita simak bagaimana Nabi yang mulia Zakariyâ AS menyampaikan isi hatinya kepada Allah

قَالَ رَبِّ اُنِّىْ يَكُوْنُ لِىْ عُلَامٌ وَّقَدْ بَلَغَنِى الْكِبَرُ وَاُمْرَاَتِىْ عَاقِرٌ قَالَ كَذٰلِكَ اللّٰهُ يَفْعَلُ مَا يَشَآءُ.

*Zakariyâ berkata: "Ya Tuhanku, bagaimana aku bisa mendapat anak sedang aku telah sangat tua dan isterikupun seorang yang mandul?" Berfirman Allah: "Demikianlah, Allah berbuat apa yang dikehendakinya (Âli Imran/3: 40)*

Zakariya menuding dirinya terlebih dahulu sebagai penyebab ketidakperolehan anak, setelah itu baru menunjuk kepada istrinya. Demikian seharusnya akhlak yang baik.<sup>239</sup>

Wahbah al-Zuhailî menjelaskan, "Pada saat Allah Yang Mahakuasa memberi rizki kepada Maryam AS, berupa buah musim dingin di musim panas, dan buah musim panas di musim dingin akhirnya Zakariyâ ingin juga punya anak."<sup>240</sup>

### 3. Mempersiapkan Kematian

Dunia hakekatnya bukan tempat tinggal tapi tempat meninggal. Semua akan kembali kepada Allah. Sama dengan kehidupan, kematian adalah sebuah realita. Ia adalah sebuah fase dari tahapan perjalanan manusia. Al-Qarni menyebutkan, "kematian adalah perjalanan tanpa mengenal jalan kembali."<sup>241</sup> Menurut Tudor (1981) ada sejumlah 100 triliun sel terdapat dalam tubuh seorang dewasa. Tidak ada sel normal yang hidup kekal. Setiap detik kurang lebih 50 juta sel tubuh manusia rusak dan mati, tetapi sebanyak itu juga sel baru dihsilkan untuk menggantikan sel yang rusak dan mati.<sup>242</sup>

Kehidupan dan kematian ibarat sekeping mata uang, kehidupan dan kematian adalah dua sisi yang tidak terpisahkan dari eksistensi manusia. Sebagaimana hidup, mati adalah sebuah kepastian. Setiap yang bernyawa pasti akan mengalaminya. Hanya saja banyak yang terus menatap satu sisi dan masih belum mau mengintip pada sisi yang lain.<sup>243</sup>

<sup>239</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, vol. 2, hal. 87.

<sup>240</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Wasîth*, Damaskus: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 2009. Juz 2, hal. 37.

<sup>241</sup> Âid al-Qarnî, *Jadilah Wanita Paling Bahagia*, diterjemahkan oleh Bahrûn Abuk Bakar dan Ihsan Zubaidi. Bandung: IBS, 2005, hal. 254

<sup>242</sup> Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 35.

<sup>243</sup> Paul Subianto, *Senja Nan Indah; Menjadi Lansia Bahagia dan Bijaksana...*, hal.

Lanjut usia sebagai fase akhir hidup manusia pasti akan berakhir dengan kematian. Grace Davie and John Vincent mengatakan bahwa kematian pada lansia dipandang sebagai kelanjutan yang tak terelakkan dari usia tua, yang sudah didahului oleh kematian sel dalam tubuh setiap harinya. Kematian sel mendahului kematian fisik.<sup>244</sup>

Mengimani dan menerima kematian sebagai sebuah proses alami dan menghadapinya dengan tenang dan penuh optimisme adalah sebuah bentuk kecerdasan spiritual, dan menjadikan hidup penuh makna, sebab mencintai kematian berarti mencintai kehidupan. Selalu ada jalan untuk mati dengan damai, penuh rahmat, dan berkah. Salah satu jalannya adalah dengan meyakini adanya hari pembalasan atau hari kiamat yang disana ada sorga dan neraka.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِّن عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يُتَوَفَّى وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِّن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ .

*Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu dan Kami tetapkan dalam rahim, apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) diantara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dahulunya telah diketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah Kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumi itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah. (al-Hajj/22: 5)*

Ayat tersebut menceritakan kuasa Allah mencipta dari tiada menjadi ada, dan dari mati menjadi hidup, sekaligus menjadi bukti Kuasa Allah membangkitkan setelah kematian. Bukankah perpindahan tanah yang mati

<sup>244</sup> Grace Davie and John Vincent, "Progress Report: Religion and Old Age"..., hal. 107.

ke *nuthfah* sampai akhirnya menjadi bayi yang segar bugar adalah bukti yang tidak dapat diragukan tentang terjadinya peralihan yang mati menjadi hidup? ayat ini juga pembuktian kuasa Allah dan peringatan buat kaum musyrikin, maka yang digarisbawahi adalah masa kelemahan dan pikun. Diharapkan dengan mengingat masa itu, mereka yang mengandalkan kekuatannya akan sadar bahwa suatu ketika bila usianya berlanjut dia akan mengalami masa kritis.<sup>245</sup>

Perubahan yang terjadi di dunia ini terkait dengan alam, manusia, dan berbagai fenomena alam yang kita saksikan adalah bukti nyata dari kuasa dan keilahian Allah. Pemandangan yang ada pada diri manusia, hujan, tanaman, hewan, menunjukkan keagungan Allah dan kuasa-Nya serta keesaan-Nya. Tidak pantas sama sekali menyamakan antara khaliq dengan makhluk, apalagi menyamakan pencipta dengan berhala yang dijadikan sekutu.<sup>246</sup>

Kematian adalah bagian dari rangkaian alami taqdir Allah terhadap kehidupan manusia. Berawal dari tanah, setetes mani, segumpal darah, segumpal daging, bayi, dewasa, lalu setelah itu ada yang diwafatkan terlebih dahulu, dan ada pula yang dipanjangkan umurnya sampai pikun. Kata diwafatkan (يُتَوَفَّى) pada ayat tersebut merupakan kalimat pasif, menunjukkan kepada kita bahwa ada yang punya kuasa atas kematian sebagaimana Ia punya atas kehidupan, yaitu Allah SWT. Dia punya kuasa memulai, dan Dia pula yang punya kuasa mengakhiri. Kesadaran dan keyakinan bahwa kematian tidak lain dari suatu bagian dari proses yang berkelanjutan ini, penting keberadaannya supaya kita bisa menyongsong kematian kita dengan senyuman. Berkawan dengan kematian dan membawa-bawa serta kematian kata Danah Zohar.<sup>247</sup> Kematian bukan terminal terakhir tapi hanya transit atau perpindahan dari dunia ini ke bentuk hidup yang lain lagi.<sup>248</sup>

Kematian adalah sebuah kepastian yang tidak bisa dihindari walau oleh raja sekalipun. Tokoh-tokoh besar dalam sejarah seperti kaisar, kiswa, presiden, perdana menteri, juga mati. Bahkan Fir'aun yang mengaku tuhan sekalipun juga mati. Pada hari terbunuhnya Kisra Persia oleh putranya Syirawih, Khâlid bin Hiqq Asy-Syaibânî sebagaimana dikutip Ibnu Hisyam berkata, "Dan Kisra, ketika ia dipotong anak-anaknya, kematian lahir untuknya pada suatu hari, sebagaimana orang hamil mempunyai hari untuk melahirkan".<sup>249</sup>

<sup>245</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 9, hal. 22.

<sup>246</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Wasîth*..., Juz 2, hal. 1282.

<sup>247</sup>Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ; Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, hal. 260.

<sup>248</sup> Paul Suparno Sj, *Menjadi Orang Tua (Lansia) yang Bahagia*..., hal. 79.

<sup>249</sup>Abû Muḥammad Abdul Mâlik bin Hisyâm, *Sirah Nabawiyah Ibnu Hisyam*, diterjemahkan oleh Fadhli Bahri dari judul *Al-Sirah Al-Nabawiyah li Ibni Hisyâm*, Jakarta: Darul Falah, 2000, hal. 60.



Tentang pastinya kematian ini disampaikan Allah dalam surat Al-Ankabut/29: 57

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ

*Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kemudian hanyalah kepada Kami kamu dikembalikan. (Al-Ankabût/29: 57)*

Setiap kita tidak mungkin lari dari kematian sebab “Di mana saja kamu berada, kematian akan mendapatkan kamu, kendati pun kamu di dalam benteng yang tinggi lagi kokoh, (al-Nisâk/ 4: 78) dan “Sekiranya kamu berada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditakdirkan akan mati terbunuh itu ke luar (juga) ke tempat mereka terbunuh”. Dan Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah Maha Mengetahui isi hati. (Âli Imrân/3:154)

Walau kematian itu pasti terjadi, tapi kematian tidak untuk ditakuti tapi untuk dihadapi. Kehidupan di balik kematian itu ternyata jauh lebih indah dan menyenangkan. Sampai-sampai ketika Rumi sakit keras dan seorang temannya menangis sambil berdoa untuk kesembuhannya, Rumi menjawab; "Hai kawan, tinggal sejenak langkahku untuk memasuki kehidupan yang jauh lebih indah dari dunia ini, tetapi mengapa engkau menangis sedih dan menahan-nahan diriku untuk menunda babak kehidupan baru yang sudah aku tunggu-tunggu?"<sup>250</sup> Menurut Komarudin Hidayat, orang yang takut mati adalah orang yang tidak siap menghadapi kematian, karena manusia sangat terlatih untuk mempertahankan hidup tapi tidak disiapkan menghadapi kematian. Orang takut mati belum tentu karena takut neraka, melainkan enggan berpisah dari dunia sebagaimana ketika kita lahir juga menangis karena enggan berpisah dari alam surgawi di perut ibu.<sup>251</sup>

Berdasarkan jumlah umur kuantitatif dan tuanya usia, lansia lebih dekat kepada kematian, walaupun secara hakikat semua usia sama dekatnya dengan kematian. Kita semua tengah berada di waktu Asar kehidupan. Waktu terakhir sebelum matahari terbenam atau kematian. Karena kematian sudah pasti datangnya, maka sikap terbaik adalah bersiap menyambutnya, sebagaimana kita punya pengalaman bersiap-siap dan bahkan menunggu datangnya hari wisuda, hari ulang tahun, hari lebaran, hari pernikahan, atau peristiwa lain yang kita yakini pasti, padahal tingkat kepastiannya tidak sebanding dengan kepastian datangnya peristiwa kematian.

Lansia harus percaya diri menghadapi kematian. Karena kematian adalah pertemuan dengan sang kekasih yaitu Allah SWT. Malaikat maut yang bertugas menjemput ruh, adalah utusan terhormat yang menjemput kita

<sup>250</sup>Komarudin Hidayat, *Psikologi Kematian...*, hal. 147

<sup>251</sup>Komarudin Hidayat, *Psikologi Kematian...*, hal. 147.

ke ruang tunggu. Selanjutnya kematian adalah perjalanan mudik kita ke kampung halaman sebenarnya yaitu surga. Tempat Adam dan Hawa pertama kali tinggal. Karena itu tidak perlu takut mati. Yang perlu dilakukan adalah memantaskan diri untuk bertemu dengan Allah. Karena Dia senang bertemu dengan orang yang pantas.

مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ وَمَنْ كَرِهَ لِقَاءَ اللَّهِ كَرِهَ اللَّهُ لِقَاءَهُ<sup>252</sup>

*Siapa yang senang bertemu dengan Allah, Allah juga senang bertemu dengannya. Siapa yang benci bertemu dengan Allah, Allah juga benci bertemu dengannya* (HR. Muslim dari Ubâdah bin Shâmit)

Supaya kita termasuk orang-orang yang pantas bertemu dengan Allah, maka persiapan harus maksimal, perbekalan berupa iman dan amal saleh harus ditambahkan terus. Orang akan dimatikan sesuai kebiasaannya dan akan dibangkitkan sesuai dengan kebiasaannya itu pula. Karena itu lakukan kebaikan dan tinggalkan keburukan agar dimatikan dalam keadaan baik (*husnu al-Khatimah*)

يُيَعَّثُ كُلُّ عَبْدٍ عَلَى مَا مَاتَ عَلَيْهِ<sup>253</sup>

*“Setiap hamba akan dibangkitkan berdasarkan kondisi meninggalnya”* (HR. Muslim dari jâbir)

Maksud hadis ini sebagaimana dijelaskan oleh al-Munâwî dalam *al-Taisîr bisyarh al-Jâmi al-Shaghîr*

يَمُوتُ عَلَى مَا عَاشَ عَلَيْهِ وَيُيَعَّثُ عَلَى ذَلِكَ<sup>254</sup>

*“Yaitu ia meninggal di atas kehidupan yang biasa ia jalani dan ia dibangkitkan di atas hal itu”*

Lakukan kesalehan individual maupun sosial karena kita adalah apa yang kita lakukan secara berulang-ulang.<sup>255</sup> terus berlatih menghadapi kematian akan menjadikan kita berani. Salah satunya dengan berdoa sebelum tidur karena tidur adalah saudara kembar kematian.<sup>256</sup> Dalam psikologi al-Qur'an tidur disebut mati karena sewaktu tidur kita tidak berkuasa lagi untuk mengendalikan tubuh ini. Manusia terlalu lemah

<sup>252</sup> Muslim bin al-Hajjâj, *Shahîh Muslim...*, juz. 4, hal. 2065, no. hadis 2683, bâb man aḥabba liqâ Allâh aḥabba Allâh liqâahu

<sup>253</sup> Muslim bin al-Hajjâj, *Shahîh Muslim...*, juz. 4, hal. 2206, no. hadis 2878, bâb al-Amru biḥusni zhan billâh

<sup>254</sup> Al-Munâwî, *al-Taisîr bisyarh al-Jâmi al-Shaghîr*, Riyâdh: Maktabah Imâm Syâfi'î, 1988, juz 2, hal. 444.

<sup>255</sup> Nanang Qasim Yusuf, *The 7 Awaraness...*, hal. 81.

<sup>256</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *al-Thibbu al-Nabawi; Metode Pengobatan Nabi*, diterjemahkan oleh Abu Umar Basyir al-Maidani dari judul al-Thib al-Nabawi, Jakarta: Griya Ilmu, 2004, hal. 300.

sebagaimana tergambar pada waktu tidur, kita tidak mampu menguasai diri. Bahkan kita tidak sanggup menentukan judul mimpi kita.<sup>257</sup>

Sumayyah adalah Wanita lansia di Zaman Rasul. Ia adalah orang pertama yang syahid dalam sejarah Islam. Ditikam oleh Abu Jahal dengan tombak. Ancaman dan siksaan tidak menghalanginya dari Islam. Padahal ia adalah Wanita tua yang lemah.<sup>258</sup>

Saling mengingatkan antar lansia agar memperoleh kematian yang baik itu perlu dilakukan, karena nasehat dan motivasi oleh kawan sesusia biasanya lebih efektif. Hal tersebut sebagaimana dilakukan oleh Fudhail bin Iyâdh saat menasehati seseorang agar mempersiapkan kematian dengan baik.

قَالَ فَضِيلُ بْنُ عِيَاضٍ لِرَجُلٍ: كَمْ أَتَتْ عَلَيْكَ , قَالَ: سِتُّونَ سَنَةً , قَالَ: فَأَنْتَ مُنْذُ  
 سِتِّينَ سَنَةً تَسِيرُ إِلَى رَبِّكَ تُوشِكُ أَنْ تَبْلُغَ , فَقَالَ الرَّجُلُ: يَا أَبَا عَلِيٍّ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا  
 إِلَيْهِ رَاجِعُونَ , قَالَ لَهُ الْفَضِيلُ: تَعْلَمُ مَا تَقُولُ , قَالَ الرَّجُلُ: قُلْتُ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ  
 رَاجِعُونَ. قَالَ الْفَضِيلُ تَعْلَمُ مَا تَقْسِرُهُ؟ قَالَ الرَّجُلُ: فَسِرُّهُ لَنَا يَا أَبَا عَلِيٍّ , قَالَ:  
 قَوْلُكَ إِنَّا لِلَّهِ , تَقُولُ: أَنَا لِلَّهِ عَبْدٌ , وَأَنَا إِلَى اللَّهِ رَاجِعٌ , فَمَنْ عَلِمَ أَنَّهُ عَبْدُ اللَّهِ وَأَنَّهُ  
 إِلَيْهِ رَاجِعٌ , فَلْيَعْلَمْ بِأَنَّهُ مُوقُوفٌ , وَمَنْ عَلِمَ بِأَنَّهُ مُوقُوفٌ فَلْيَعْلَمْ بِأَنَّهُ مَسْئُولٌ وَمَنْ  
 عَلِمَ أَنَّهُ مَسْئُولٌ فَلْيَعِدَّ لِلسُّؤَالِ جَوَابًا , فَقَالَ الرَّجُلُ: فَمَا الْحِيلَةُ قَالَ: يَسِيرَةٌ , قَالَ:  
 مَا هِيَ قَالَ: تُحْسِنُ فِيمَا بَقِيَ يُعْفَرُ لَكَ مَا مَضَى وَمَا بَقِيَ , فَإِنَّكَ إِنْ أَسَأْتَ فِيمَا  
 بَقِيَ أَخَذْتَ بِمَا مَضَى وَمَا بَقِيَ<sup>259</sup>

“Berapa usia anda?”, tanya Fudhail. “60 tahun.”, Jawab orang itu. “Anda selama 60 tahun berjalan menuju Tuhan anda, dan sebentar lagi anda akan sampai.” Komentar Fudhail “*Innâ Lillâhi Wa Innâ Ilaihi râji’ûn.*” Orang itu keheranan. “Anda paham makna kalimat itu? Anda paham tafsirnya?” tanya Fudhail. “Tolong jelaskan tafsirnya?” Orang itu balik bertanya. “Anda menyatakan: *Innâ Lillâhi* /kita milik Allah, artinya kita adalah hamba Allah dan kita akan kembali kepada Allah. Siapa yang yakin bahwa dia hamba Allah dan dia akan kembali kepada-Nya, seharusnya dia menyadari bahwa dirinya akan berdiri di hadapan Allah. Dan siapa yang meyakini hal ini, dia harus sadar bahwa dia akan

<sup>257</sup>Komarudin Hidayat, *Psikologi Kematian...* hal. 8.

<sup>258</sup>Muhammad Zakariya al-Kandhalawi, *Kisah-Kisah Teladan Para Sahabat*, diterjemahkan oleh A.Abdurrahman Ahma, Cirebon: Pustaka Nabawi, t.th, hal. 15

<sup>259</sup>Abû Nuaim, *Hilyah al-Awliyâ wa Thabaqât al-Ashfiyâ*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1409, juz. 8, hal. 113.

ditanya. Dan siapa yang yakin hal ini, dia harus menyiapkan jawabannya.” Jelas Fudhail. “Lalu bagaimana jalan keluarnya?” tanya orang itu. “Caranya mudah.” Tegas Fudhail. Kemudian Imam Fudhail menyebutkan sebuah teori bertaubat, yang layak dicatat dengan tinta emas, Berbuat baiklah disisa usiamu, dengan itu akan diampuni dosa-dosamu yang telah lalu dan yang akan datang. Karena jika kamu masih rajin bermaksiat disisa usiamu maka kamu akan dihukum karena dosamu yang telah lalu dan dosamu yang akan datang.

#### **D. Pendidikan Sosial (*Tarbiyah Ijtimâ’iyah*)**

Para ahli menyebut bahwa manusia adalah makhluk sosial. Menurut Atkinson, sebagai makhluk sosial tidak hanya harus memperoleh kesadaran sosial, tetapi juga harus mengembangkan emosi bersosialisasi.<sup>260</sup> Pendidikan sosial memiliki arti penting dalam membangun kesadaran mengenai hubungan antara manusia dengan sesama manusia. Adapun hubungan antar sesama manusia sendiri terbagi dalam hubungan antar individu, antara individu dalam kelompok, hingga hubungan di antara dua atau lebih kelompok<sup>261</sup>. Dalam pendidikan sosial, yang ditekankan adalah penanaman nilai-nilai yang penting bagi manusia dalam berhubungan dengan sesama manusia<sup>262</sup>. Cukup banyak nilai-nilai dalam pendidikan sosial yang tercantum dalam al-Qur’an dan Hadits, sebagai sumber rujukan ajaran Islam. Dalam al-Qur’an Surat at-Taubah/9:71-72, misalnya; diajarkan mengenai (1) Tolong menolong atau gotong royong; (2) Amar makruf nahi munkar; (3) Solidaritas sosial dan (4) Persaudaraan.<sup>263</sup>

Ajaran untuk saling menolong ini tidak hanya terdapat dalam satu atau dua ayat al-Qur’an; namun tersebar di dalam ayat-ayat suci al-Qur’an. Dalam surat al-Mâidah/5 ayat 2 (al-Mâidah/5:2) misalnya Allah SWT memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk saling menolong, dalam kebaikan dan ketaqwaan. Prinsip untuk saling menolong dan bergotong royong ini tidak hanya harus diajarkan kepada anak-anak kecil, atau sebatas hingga usia tertentu. Manusia harus terus belajar, berlatih dan membiasakan diri agar dapat bekerjasama, saling menolong dalam rangka berbuat baik dan dalam ketaqwaan. Nilai tolong menolong ini berkaitan erat dengan solidaritas sosial

<sup>260</sup> William Walker Atkinson, *Your Mind & How to Use It...*, hal. 105.

<sup>261</sup> Saihu, “Pendidikan Sosial yang Terkandung dalam Surat At-Taubah Ayat 71-72” Dalam *jurnal Edukasi Islami*, Vol. 09 No. 01, Februari 2020, hal. 128-129.

<sup>262</sup> Euis Cici Nurunnisa dan Husni, “Nilai-Nilai Pendidikan Sosial Perspektif ‘Abdullah Nāṣih ‘Ulwān dan Relevansinya terhadap Tujuan Pendidikan Nasional” dalam *Tarbiyah al-Aulad* Vol. 1 No. 1, 2016, hal. 3-6.

<sup>263</sup> Saihu, “Pendidikan Sosial yang Terkandung dalam Surat At-Taubah Ayat 71-72” Dalam *jurnal Edukasi Islami*, Vol. 09 No. 01, Februari 2020, hal. 136-145.

dan persaudaraan, dimana manusia mengembangkan emosi/perasaan untuk mengutamakan kepentingan orang lain sebelum kepentingannya sendiri. Nilai/prinsip solidaritas sosial dan persaudaraan ini pertama-tama dibangun melalui pelaksanaan shalat berjamaah. Islam mengajarkan ummatnya untuk menjalankan shalat wajib lima waktu secara berjamaah, untuk memberikan pengajaran tentang pentingnya kesetaraan, persaudaraan dan solidaritas antar sesama. Dalam shalat berjamaah, semua orang yang menjadi makmum harus mengikuti imam, sehingga terlihat adanya kesetaraan, kekompakan dan solidaritas dalam gerak dan kata. Nilai-nilai yang demikian itu, juga tidak cukup bila hanya ditanamkan pada masa kanak-kanak hingga dewasa awal, namun harus berkelanjutan hingga usia lanjut/tua.<sup>264</sup>

Pendidikan sosial dalam Islam sangat menekankan penanaman dasar-dasar kejiwaan mulia dan hak-hak asasi manusia, terutama hak-hak orang lain. Ini menunjukkan bahwa Islam sangat melindungi hak asasi manusia dan privasi individu, sekaligus menekankan kewajiban asasi dan peran/partisipasi individu dalam kehidupan bermasyarakat.

Sebagaimana telah diketahui, pendidikan memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan adalah sarana untuk mencapai kualitas hidup yang semakin baik, tanpa mengenal batasan usia, pencapaian, maupun jenjang pendidikan formal. Dengan demikian, pendidikan sosial untuk kalangan lanjut usia juga merupakan hak dari tiap individu lansia itu sendiri<sup>265</sup>. Ini terutama karena dengan terus belajar dan aktif dalam kegiatan dengan keluarga, ataupun masyarakat yang lebih luas, seorang manusia akan tetap meningkatkan kualitas kesehatan mental/kejiwaan dan fisik/jasmaninya. Dengan terjaganya kesehatan mental/jiwa/ruhani dan fisik/jasmani itulah, maka kualitas hidup di hari tua pun akan terjaga dan bahkan mengalami peningkatan.<sup>266</sup>

Dalam rangka menjaga dan memelihara kesehatan jiwa yang baik, tentu meneruskan proses belajar menjadi sangat penting. Adapun proses belajar dalam hal ini tidak bisa dibatasi oleh lembaga pendidikan formal, usia maupun pencapaian tertentu. Pendidikan sosial, dalam hal ini adalah salah satu bagian penting dari proses belajar (pendidikan) sepanjang hayat. Dengan

---

<sup>264</sup> Saihu, "Pendidikan Sosial yang Terkandung dalam Surat At-Taubah Ayat 71-72" Dalam *jurnal Edukasi Islami*, Vol. 09 No. 01, Februari 2020, hal. 128-129.

<sup>265</sup> Tasnim Muhammad, "Pola Pendidikan Islam bagi Usia Lanjut" Dalam *Attarbiyah, Journal of Islamic Culture and Education* Vol. 1 No. 2, Desember 2016, hal. 354-358.

<sup>266</sup> Hadi Santoso, "Ingin Awet Muda? Ikutin 4 Tips dari Titiek Puspa Ini Yuk", dalam <https://www.idntimes.com/health/fitness/hadi-santoso/ingin-awet-muda-ikutin-4-tips-dari-titiek-puspa-ini-yuk-c1c2/4>. Diakses pada 11 Agustus 2020; Michelle Natasya, "Tips Menua dengan Pikiran dan Tubuh Sehat Seperti Eyang Habibie" dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4703344/tips-menua-dengan-pikiran-dan-tubuh-sehat-seperti-eyang-habibie>. Diakses pada 11 Agustus 2020.

terus menerus belajar tanpa henti, manusia akan berkomunikasi dan bersosialisasi dengan sesamanya. Peran dan partisipasinya sebagai warga masyarakat akan memberi dampak bagi kesehatan mental dan kebahagiaannya. Artinya seorang individu lanjut usia yang terus memegang peran aktif dan berpartisipasi dalam kehidupan bermasyarakat, bahkan bernegara (aktivitas politik, pemerintahan, akademik dan diplomatik), akan terpelihara kebahagiaan dan kesehatan jiwanya. Dengan demikian, dia menebarkan harapan dan semangat pada sekitarnya, yang kemudian dapat membantunya untuk tetap sehat di usia yang semakin renta.<sup>267</sup>

Dengan munculnya transformasi sosial berskala global, yang didukung oleh semakin canggihnya teknologi dan semakin derasnya arus informasi, maka pembentukan dan pengembangan masyarakat berpengetahuan turut memperoleh momentum pentingnya. Adapun masyarakat berpengetahuan adalah masyarakat yang memiliki kemampuan akademis, memiliki nalar kritis, berorientasi pada solusi, mampu dan senang mempelajari hal-hal baru dan terampil dalam mengembangkan diri, baik secara individual maupun kolektif. Selain itu, masyarakat berpengetahuan juga diharapkan memiliki sifat-sifat toleran, mampu menerima perbedaan pendapat, identitas dan ekspresi keberagaman, serta sanggup berempati dengan sesama manusia dalam kesehariannya.<sup>268</sup> Pendidikan sosial kemudian menemukan peran dan ruang implementasinya dalam proses transformasi sosial ini.

Agar bisa hidup seimbang, bahagia, dan berguna hingga akhir usia, maka lansia harus terus menjaga kehidupan dan hubungan sosialnya. Menumbuhkan kembangkan dan memupuk semangat untuk bahagia bersama orang lain, merawat interaksi dan hubungan baik terhadap pasangan, anggota keluarga, tetangga, komunitas, dan manusia secara umum adalah penopang hidup berkualitas yang harus diperjuangkan. Lansia harus cerdas secara sosial, yaitu mampu dengan baik untuk memahami dan mengelola orang. Dengan begitu menjadikannya mampu bertindak bijaksana dalam hubungan dan mampu menjadikan orang dengan sukarela melakukan hal-hal yang dia ingin mereka lakukan.

Salah satu tujuan terpenting pendidikan menurut UNESCO adalah agar peserta didik mampu hidup berdampingan dengan orang lain secara baik. Hal tersebut seperti termaktub pada empat pilar visi pendidikan yang dipublikasikan organisasi Internasional yang bergerak pada bidang pendidikan, ilmu pengetahuan dan kebudayaan PBB ini, yaitu: (1) *Learning*

---

<sup>267</sup>Arbaiyah Yusuf, "Long Life Education Belajar tanpa Batas" Dalam *Pedagogia*, Vol. 1 No. 2, Juni 2012, hal. 121-125

<sup>268</sup>Idham Azwar, "Konsep Multikultural melalui Pendidikan Serta Implementasi dalam Dunia Pendidikan di Indonesia" Dalam *Sosial Horizon*, Vol. 2 No. 2, Desember 2015, hal. 185-194.

*to know* (belajar untuk memperoleh pengetahuan), (2) *Learning to do* (belajar untuk dapat berbuat/bekerja). (3) *Learning to be* (belajar untuk menjadi orang yang berguna), (4) *Learning to live together* (belajar untuk dapat hidup bersama dengan orang lain).<sup>269</sup>

Dalam rangka terwujudnya *learning to live together* (belajar untuk dapat hidup bersama dengan orang lain), dipandang perlu mengembangkan pemahaman tentang orang lain, tentang sejarah mereka, tradisi mereka, dan spiritualitas mereka. Pemahaman seperti itu "akan memberikan dasar bagi penciptaan roh baru yang, dipandu oleh Pengakuan akan saling ketergantungan kita yang semakin meningkat dan analisis umum tentang risiko dan tantangan masa depan, akan mendorong orang untuk melaksanakan proyek-proyek bersama atau untuk mengelola konflik yang tak terhindarkan dengan cara yang cerdas dan damai"<sup>270</sup>

Pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtima'iyah*) bagi lansia dalam al-Qur'an meliputi mencintai keluarga dan menjalin kerjasama.

### 1. Mencintai Keluarga

Keluarga adalah ibu, bapak, anak-anaknya dan orang seisi rumah yang menjadi tanggungan. Keluarga merupakan satuan kekerabatan yang sangat mendasar dalam masyarakat.<sup>271</sup> Keberadaan keluarga sangatlah penting bagi lansia, karena keluarga memiliki berbagai macam fungsi.<sup>272</sup>

- 1) Fungsi Keagamaan, dimana keluarga dikembangkan untuk mampu menjadi wahana yang pertama dan utama untuk membawa seluruh anggotanya melaksanakan ke-Tuhanan Yang Maha Esa dengan penuh iman dan taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Fungsi Kebudayaan, dimana keluarga dikembangkan menjadi wahana untuk melestarikan budaya nasional yang luhur dan bermartabat.
- 3) Fungsi Cinta Kasih, dimana keluarga menjadi wahana yang pertama dan utama untuk menumbuhkan cinta kasih antar sesama anggotanya antar orang tua dengan pasangannya, antara anak dengan orang tuanya, dan antara sesama anak-anak sendiri.
- 4) Fungsi Perlindungan, dimana keluarga menjadi pelindung yang utama dan kokoh dalam memberikan kebenaran dan keteladanan kepada anak-anak dan keturunannya.

---

<sup>269</sup>UNESCO, *Learning to live together*, Bangkok: UNESCO Bangkok Office, 2014, hal. 93.

<sup>270</sup>UNESCO, *Learning to live together*, ... hal. 93.

<sup>271</sup>Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 659.

<sup>272</sup>Departemen Agama RI, *Modul Pembinaan Keluarga Sakinah*, Jakarta: Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji, 2011, hal. 69.

- 5) Fungsi Reproduksi, dimana keluarga menjadi pengatur reproduksi keturunan secara sehat dan berencana, sehingga anak-anak bangsa ini dapat dihasilkan dengan kualitas yang prima karena anak-anak kita dikemudian hari adalah anak Indonesia yang handal.
- 6) Fungsi Sosialisasi atau Pendidikan, dimana keluarga berfungsi sebagai sekolah dan guru yang pertama dan utama dalam mengantarkan anak-anaknya untuk menjadi panutan masyarakat luas dan dirinya sendiri.
- 7) Fungsi Ekonomi, dimana keluarga menyiapkan dirinya untuk menjadi suatu unit yang mandiri dan sanggup meningkatkan kesejahteraan lahir dan batinnya dengan penuh kemandirian dan kesanggupan yang membanggakan.
- 8) Fungsi Pemeliharaan Lingkungan, dimana keluarga siap dan sanggup untuk memelihara kelestarian lingkungan untuk Keberadaan keluarga yang harmonis, saling menghormati, dan saling mendukung sangat menentukan bagi seorang lansia. Sebab lansia sering dikatakan beban dalam keluarga yang pada akhirnya mereka kurang mendapat perhatian. Padahal peran keluarga sangat menentukan terbentuknya lansia tangguh.<sup>273</sup>

Keharmonisan keluarga juga membantu untuk hidup lebih bahagia dan berguna. Leo Tolstoy (1892-1910) pujangga Rusia yang dikutip HAMKA dalam Tasawuf Modern berpendapat bahwa yang menjadi sebab manusia putus asa di dalam mencari bahagia, ialah karena bahagia itu diambilnya untuk dirinya sendiri, bukan untuk bersama. Padahal segala bahagia yang diborong untuk sendiri itu mustahil berhasil. Sebab itu bahagia yang didamba mestinya bukan buat diri sendiri, tetapi buat bersama, karena tangan Allah bersama jamaah.<sup>274</sup>

Lansia butuh dukungan untuk terus positif. Dari sisi sosial, keberadaan keluarga dan anggota rumah tangga lainnya sangatlah penting. Pasangan hidup lansia sangat berarti untuk menemani dan menghabiskan sisa perjalanan hidup. Namun, pergeseran tatanan hidup keluarga dari keluarga besar menjadi keluarga inti tentunya menjadi kendala tersendiri bagi kebutuhan dukungan hidup bagi lansia ini.<sup>275</sup>

---

<sup>273</sup>Humas, "BKKBN Tingkatkan Kualitas dan Kepedulian Terhadap Lansia." dalam <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/bkkbn-tingkatkan-kualitas-dan-kepedulian-terhadap-lansia>. Diakses pada 31 Maret 2020.

<sup>274</sup>HAMKA, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2003, hal. 27.

<sup>275</sup>Ika Maylasari, *et al*, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019...*, hal. 5.



### a. Menjalin Komunikasi

Terjalannya komunikasi yang baik antara sesama anggota keluarga adalah salah satu kunci bahagia. Komunikasi empatik. Yaitu komunikasi dengan rasa hati yang mendalam.<sup>276</sup> Penuh dengan rasa saling memahami, peduli, penghargaan, dan perhatian. Komunikasi empatik akan melahirkan budaya saling menghormati dan saling memuliakan.

Berkomunikasi adalah hajat hidup semua orang. Tanpa adanya komunikasi manusia akan sulit menjalankan tugas vitalnya sebagai khalifah Allah di bumi. Dalam sebuah penelitian telah dibuktikan, hampir 75% sejak bangun dari tidur manusia berada dalam kegiatan komunikasi. Dengan komunikasi kita dapat membentuk saling pengertian dan menumbuhkan persahabatan, memelihara kasih-sayang, menyebarkan pengetahuan, dan melestarikan peradaban.<sup>277</sup>

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّ عَنْكَ الْكِبَرُ أَخَذَهُمَا أَوْ  
كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ هُمَا أَفٌّ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَقُلْ هُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

*“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia.” (al-Isrâ’/17: 23)*

Ayat di atas menginformasikan bahwa ada dua kewajiban terpenting setiap manusia, yaitu menyembah Allah dan berbakti kepada kedua orang tua. Ajaran ini sebenarnya ajaran kemanusiaan yang bersifat umum, karena setiap manusia pasti menyandang dua predikat ini sekaligus, yakni sebagai makhluk ciptaan Allah dan anak dari kedua orang tuanya. Menjaga hubungan dan menjalin komunikasi yang baik dengan keduanya adalah suatu keniscayaan, mengingat penting dan mulianya keduanya.

Ayat diatas menuntut agar apa yang disampaikan kepada kedua orang tua bukan saja yang benar dan tepat, bukan saja juga yang sesuai dengan adat kebiasaan yang baik dalam suatu masyarakat, tetapi ia juga harus yang terbaik dan termulia, dan walaupun seandainya orang tua melakukan suatu “kesalahan” terhadap anak, maka kesalahan itu harus

---

<sup>276</sup>Idi Subandi Ibrahim, *Sirnanya Komunikasi Empatik: Krisis Budaya Komunikasi dalam Masyarakat Modern*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004, hal. XXV.

<sup>277</sup>Jalaluddin Rahmat [pengantar], *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996, cet. ke-10, hal. iv.

dianggap tidak ada atau dimaafkan karena tidak ada orang tua yang bermaksud buruk pada anaknya<sup>278</sup>

Dalam sebuah hadis dinyatakan:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ رَغِمَ أَنْفٌ ثُمَّ رَغِمَ أَنْفٌ ثُمَّ رَغِمَ أَنْفٌ قِيلَ مَنْ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ مَنْ أَدْرَكَ أَبَوَيْهِ عِنْدَ الْكِبَرِ أَحَدَهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَمْ يَدْخُلْ الْجَنَّةَ<sup>279</sup>

*Dari Abî Hurairah RA dari Nabi SAW, beliau bersabda, “Merugilah, merugilah, merugilah (Nabi SAW mengucapkannya tiga kali). Ketika ditanyakan kepada beliau, siapa yang engkau maksud wahai Rasulullah? Beliau pun bersabda: seseorang yang menemukan salah satu atau kedua orang tuanya sudah lanjut usia, maka “ia” tidak bisa masuk surga. (HR. Muslim dari Abî Hurairah)*

Berkaitan dengan inilah, al-Qur’an memberikan petunjuk bagaimana cara berperilaku dan berkomunikasi secara baik dan benar kepada kedua orang tua, terutama sekali, disaat keduanya atau salah satunya sudah berusia lanjut. Dalam hal ini, al-Qur’an menggunakan term *karîm*, yang secara kebahasaan berarti mulia. Term ini bisa disandarkan kepada Allah, misalnya, Allah Maha *Karîm*, artinya Allah Maha Pemurah; juga bisa disandarkan kepada manusia, yaitu menyangkut keluhuran akhlak dan kebaikan prilakunya. Artinya, seseorang akan dikatakan *karîm*, jika kedua hal itu benar-benar terbukti dan terlihat dalam kesehariannya.

Namun, jika term *karîm* dirangkai dengan kata qaul atau perkataan, maka berarti suatu perkataan yang menjadikan pihak lain tetap dalam kemuliaan, atau perkataan yang membawa manfaat bagi pihak lain tanpa bermaksud merendahkan. Sayyid Quthb menyatakan bahwa:

قولاً كريماً وهي مرتبة أعلى إيجابية أن يكون كلامه لهما بشيء بالإكرام والاحترام

*Perkataan yang karîm, dalam konteks hubungan dengan kedua orang tua, pada hakikatnya adalah tingkatan yang tertinggi yang harus dilakukan oleh seorang anak.*<sup>280</sup>

Yakni, bagaimana ia berkata kepadanya, namun keduanya tetap merasa dimuliakan dan dihormati. Tidak membentak, memperlakukannya penuh kerendah hatian, tidak menantang matanya dan tidak menolak

<sup>278</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*,... vol. 7, hal. 444.

<sup>279</sup>Muslim bin al-Hajjaj, *Shahih Muslim*..., juz. 4, hal. 1978.

<sup>280</sup>Sayyid Quthb, *Fî Zhilâl al-Qur`ân*, Kairo: Dâr al-Syurûq, 1992, juz 22, hal. 318.

perintahnya.<sup>281</sup> Sementara itu al-Suyuthi mengistilahkan dengan perkataan yang indah lagi penuh kelembutan.<sup>282</sup>

Ibn ‘Asyur menyatakan bahwa qaul karīm adalah perkataan yang tidak memojokkan pihak lain yang membuat dirinya merasa seakan terhina. Contoh yang paling jelas adalah ketika seorang anak ingin menasihati orang tuanya yang salah, yakni dengan tetap menjaga sopan santun dan tidak bermaksud menggurui, apalagi sampai menyinggung perasaannya.<sup>283</sup>

Mempraktekkan sifat *al-Karim* dalam interaksi antar sesama sebagaimana diungkapkan Imam al-Ghazali mengandung makna antara lain bahwa, “Dia yang bila berjanji menepati janji-Nya, bila memberi melampaui batas harapan pengharap-Nya. Tidak peduli berapa dan kepada siapa Dia memberi. Dia yang tidak rela bila ada kebutuhan yang dimohonkan kepada selain-Nya. Dia yang apabila (kecil hati) menegur tanpa berlebih. Tidak mengabaikan siapapun yang menuju dan berlandung kepada-Nya dan tidak membutuhkan sarana atau perantara”.<sup>284</sup>

## b. Kaderisasi

Anak cucu adalah aset jangka panjang. Mempersiapkan generasi mendatang yang kuat adalah salah satu tugas lansia. Lansia harus meninggalkan di belakang mereka generasi hebat dan berkualitas, generasi yang kuat iman, kuat fisik, kuat mental, kuat amal, kuat akhlak, kuat ilmu, kuat silaturahmi, kuat budaya, dan lain-lain. Mempersiapkan generasi mendatang yang kuat adalah termasuk ibadah karena termasuk mengamalkan perintah Allah:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا  
قَوْلًا سَدِيدًا

*Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar (al-Nisâk/4: 9)*

Dalam ayat di atas, Allah memerintahkan kita untuk mempersiapkan generasi setelah kita. Jangan sampai generasi di bawah kita menjadi generasi

<sup>281</sup>Sayyid Quthb, *Fī Zhiḥāl al-Qur’ān*, juz 22, hal. 318.

<sup>282</sup>Jalāl al-Dīn al-Maḥallī dan Jalāl al-Dīn al-Suyūthi, *Tafsīr Jalālain*, Kairo: Dār al-Ḥadīts, t.th., hal. 368.

<sup>283</sup>Muḥammad al-Thāhir bin Muḥammad Ibn Āsyūr, *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, Tunisia: al-Dār al-Tūnisīyah, 1980, juz 22, hal. 318.

<sup>284</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Misbah*..., vol. 15, hal. 398-399.

yang lemah. Lemah di sini maknanya sangat luas, karena memang yang dikehendaki al-Qur'an dalam ayat tersebut adalah universalisasi makna. Baik kelemahan dalam aqidah, ibadah, akhlak, sosial, ekonomi, dan lain sebagainya.

Menurut M. Quraish Shihab *anak-anak yang lemah* (ذُرِّيَّةٌ ضِعَافًا) adalah anak-anak yang masih kecil atau tidak memiliki harta yang mereka khawatir terhadap kesejahteraan atau penganiayaan atas mereka, yakni anak-anak lemah itu.<sup>285</sup>

Menurut HAMKA jangan sampai anak dan cucumu kelak hidup terlantar. Biarlah ada harta peninggalanmu yang akan mereka jadikan bekal penyambung hidup. Disebut tentang harta anak yatim, untuk menjadi peringatan bagi seluruh masyarakat Muslimin. Baik wali pengasuh anak itu, ataupun kekuasaan negara yang akan menjadi pengawas keamanan umum.<sup>286</sup>

Lansia diharapkan punya kader supaya beragam amal jariyah ada yang meneruskan. Miliki kader supaya tidak keder. Artinya persiapkan anak cucu menjadi generasi terbaik. Jangan masa bodoh dan tidak perhatian terhadap anak cucu. Contohlah semangat Ya'qûb dalam mendidik anaknya.

أَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ إِذْ حَضَرَ يَعْقُوبَ الْمَوْتُ إِذْ قَالَ لِبَنِيهِ مَا تَعْبُدُونَ مِنْ بَعْدِي قَالُوا نَعْبُدُ إِلَهَكَ وَإِلَهَ آبَائِكَ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِلَهًا وَاحِدًا وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ .

*Adakah kamu hadir ketika Ya'qub kedatangan (tanda-tanda) maut, ketika ia berkata kepada anak-anaknya: "Apa yang kamu sembah sepeninggalku?" Mereka menjawab: "Kami akan menyembah Tuhanmu dan Tuhan nenek moyangmu, Ibrâhîm, Ismail dan Ishaq, (yaitu) Tuhan Yang Maha Esa dan kami hanya tunduk patuh kepada-Nya." (al-Baqarah/2: 133)*

Fokus utama Ya'qûb menjelang kematiannya adalah memastikan keimanan anak-anaknya. Kalimat مَا تَعْبُدُونَ مِنْ بَعْدِي / Apa yang kamu sembah sepeninggalku? Menjadi sangat penting bagi anak-anak. Sebab iman adalah penjaga, penenang, pemotivasi, bahkan pembela. Kalau iman anak cucu kuat, maka orang tua menjadi tenang meninggalkan mereka.

Orang-orang Yahudi berkata kepada Rasulullah, "Tidakkah engkau tahu bahwa Ya'qûb yang juga disebut Israil menjelang kematiannya berwasiat kepada anak-anaknya untuk memeluk agama Yahudi?" Untuk menjawab hal itu Allah menurunkan ayat ini. *Apakah kamu menjadi saksi saat maut akan menjemput Ya'qûb, ketika dia berkata kepada anakanaknya, "Apa yang kamu sembah sepeninggalku?"* Tentu orang-orang Yahudi itu tidak menyaksikannya, sehingga ucapan mereka hanya dusta belaka.

<sup>285</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh* ..., vol. 2, hal. 355.

<sup>286</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar* ..., jilid. 2, hal. 1111.

Menjawab pertanyaan Nabi Ya'qûb, *mereka*, yakni anak-anak Nabi Ya'qûb, *menjawab*, “*Kami akan menyembah Tuhanmu dan Tuhan nenek moyangmu yaitu Ibrâhîm, Ismail, dan Ishak, yaitu Tuhan Yang Maha Esa, dan kami hanya berserah diri kepada-Nya.*”<sup>287</sup>

Tidak hanya mempedulikan anak, lansia juga harus peduli kepada anggota keluarga lainnya. Nabi Syua'ib memberikan teladan dalam hal ini. Syuaib mendidik menantunya Mûsâ selama sepuluh tahun. Mûsâ berada di pesantren Syuaib untuk belajar sekaligus bekerja. Menurut Ahmat Bahjat, 10 tahun tersebut merupakan masa-masa penting bagi kehidupannya, karena masa penyiapan besar-besaran mental dan pikiran.<sup>288</sup>

Untuk konteks sekarang, lansia harus berpikir untuk meninggalkan kader sebanyak-banyaknya. Anak cucu harus terus diingatkan agar istikomah beriman, mendirikan shalat, sungguh-sungguh menuntut ilmu, menjadi pribadi yang disiplin, jujur, berani, bertanggung jawab, peduli, dan mau bekerjasama. Selain itu tentu banyak lagi yang lainnya.

### c. Mendoakan

Lansia harus peduli kepada anak cucu dan generasi mendatang dengan rajin mendo'akan mereka. Lihatlah Nabi Ibrâhîm ketika selesai membangun kakbah bersama Ismail. Mereka berdua berdoa. Si ayah yang berdoa dan si anak mengaminkan. Ini adalah keakraban antara bapak dan anak dalam semua urusan.

رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمَيْنِ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُّسْلِمَةً لَّكَ وَأَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا  
إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ .

*Ya Tuhan kami, jadikanlah kami berdua orang yang tunduk patuh kepada Engkau dan (jadikanlah) di antara anak cucu kami umat yang tunduk patuh kepada Engkau dan tunjukkanlah kepada kami cara-cara dan tempat-tempat ibadat haji kami, dan terimalah taubat kami. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. (al-Baqarah/ 2: 128)*

Quraish Shihab berkata: “Nabi Ibrâhîm AS meneruskan permohonannya: Tuhan kami, jadikanlah kami berdua, yakni saya dan anak saya, Ismail, orang yang tetap dan bertambah tunduk patuh kepada-Mu dan jadikanlah juga anak cucu kami, umat yang tunduk patuh kepada-Mu dan tunjukkanlah kepada kami caracara dan tempat-tempat ibadah haji kami. Dan terimalah taubat kami atau ilhami jiwa kami dengan kesadaran akan

<sup>287</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas al-Qur'an al-Karim...*, jilid. 1, hal. 58.

<sup>288</sup>Ahmad Bahjat, *Ensiklopedi Nabi-Nabi Allah...*, hal. 337.

kesalahan, penyesalan, dan tekad untuk tidak mengulangi dosa dan kesalahan kami. Perhatikan bagaimana Nabi suci itu memohon taubat setelah memohon ditunjukkan cara-cara beribadah. Memang, demikianlah sewajarnya. Walaupun ibadah telah dilaksanakan, namun taubat masih harus terus dimohonkan, karena siapa tahu ibadah tersebut tidak sempurna rukun dan syaratnya, bahkan boleh jadi, ia disertai riya dan pamrih. Bukan hanya taubat yang beliau mohonkan, tetapi juga rahmat-Nya. Lihatlah bagaimana beliau mengakhiri permohonan beliau di sini, dengan menyatakan: Sesungguhnya Engkaulah Maha Pemberi, atau Penerima taubat. Ya Allah, Engkau berulang-ulang memberi dan mengilhami manusia kesadaran untuk bertaubat, kemudian menerima taubat mereka setelah kesadaran tersebut mereka buktikan dengan penyesalan, serta permohonan ampun yang disertai dengan tekad untuk tidak mengulangi kesalahan.<sup>289</sup>

HAMKA berkata: setelah selesai Ibrâhîm dibantu oleh Ismâ'il mendirikan rumah itu, mereka pun bermunajatlah kepada Tuhan: "Ya Tuhankami, terimalah daripada kami." Artinya, bahwa pekerjaan yang Engkau perintahkan kepada kami berdua, ayah dan anak, mendirikan Kakbah sudah selesai. Sudilah kiranya menerima pekerjaan itu: "Sesungguhnya Engkau adalah Maha Mendengar," akan segala permohonan kami dan doa kami: "Maha Mengetahui." (uiung ayat 127). Yaitu Maha Mengetahui jika terdapat kekurangan didalam pekerjaan kami ini, Engkaulah yang lebih tahu. Setelah dengan segenap kerendahan hati, kedua makhluk bapa dan anak itu, Ibrahim dan Ismail, yang telah menjadi manusia terpilih di sisi Tuhan, memohonkan supaya amalan mereka diterima oleh Tuhan, mereka teruskanlah munajat itu. Si ayah yang berdoa dan si anak mengaminkan: "Ya Tuhan kami! Jadikanlah kami keduanya ini orang-orang yang berserah diri kepada Engkau." (pangkal ayat 128). Setelah rumah atau Ka'bah itu selesai mereka dirikan, maka mereka berdua pulalah orang yang pertama sekali menyatakan bahwa mereka keduanya muslim (berserah diri). Berjanjilah keduanya bahwa rumah yang suci itu hanyalah untuk beribadat daripada orang-orang yang berserah diri kepada Allah, tidak bercampur dengan penyerahan diri kepada yang lain.<sup>290</sup>

Nabi Luth juga menjadi salah seorang *role model* dalam mendoakan keluarganya. Walau istrinya durhaka kepada Lûth, tapi dia tetap mendoakan.

رَبِّ نَجِّنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ .

(Lûth berdo'a): "Ya Tuhanku selamatkanlah aku beserta keluargaku dari (akibat) perbuatan yang mereka kerjakan'. (al-Syuarâk/26: 169)

<sup>289</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*..., vol. 15, hal. 129.

<sup>290</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., jilid. 1, hal. 30.

Melihat sikap kaumnya yang tidak berubah bahkan menjadi-jadi, Nabi Lut memohon keselamatan kepada Allah dengan berdoa, “*Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dan keluargaku dan pengikutku yang beriman dari akibat perbuatan yang mereka kerjakan.*”<sup>291</sup>

Anak juga harus mendoakan kedua orang tua, bukan hanya sampai mereka lansia, tapi sampai kapanpun, walaupun mereka sudah meninggal dunia.

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَرْفَعُ دَرَجَتَهُ فِي الْجَنَّةِ فَيَقُولُ : أَنِّي (لِي) هَذَا؟ فَيَقَالُ : بِإِسْتِغْفَارٍ وَلَدِكَ<sup>292</sup>

*Sesungguhnya ada seseorang yang diangkat derajatnya di surga”. Lalu ia bertanya (terheran-heran), “Bagaimana aku bisa mendapat ini (yakni derajat yang tinggi di surga)?”. Dikatakan kepadanya, “(Ini) disebabkan istighfar (permohonan ampun) dari anakmu (kepada Allah) untukmu”. (HR. Ibnu Mâjah dari Abu Hurairah)*

#### d. Saling menghormati

Menumbuhkan budaya saling menghormati dan saling memuliakan adalah bagian penting dari pendidikan sosial di keluarga, lihatlah bagaimana Sarah begitu menghormati suaminya Ibrâhîm AS.

وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا

*Dan ini suamikupun dalam keadaan yang sudah tua pula (Hûd /11: 72)*

Sebutan *ba’l* ( بعل ) yang disematkan Sarah kepada suaminya mencerminkan akhlak mulia dan penghormatan. Begitulah sejatinya, karena tidak seorangpun yang dapat memenuhi kebutuhan seorang wanita kecuali suami, maka suami dinamai *ba’l*. Memang hanya suami yang mampu memenuhi segala macam kebutuhan istrinya, baik lahir maupun batin. Bukan ayah, bukan juga saudara kandung, betapa pun besar cinta dan kemampuan mereka yang dapat memenuhi kebutuhan *ruhani* yang dapat mengantarkan seorang wanita menjadi ibu. Ucapan istri Nabi Ibrâhîm AS itu menunjukkan betapa beliau sangat menghormati suaminya dan menampakkannya di hadapan para tamu bahwa semua kebutuhannya telah dipenuhi oleh Nabi Ibrâhîm AS selaku suami dan pendamping.<sup>293</sup>

Dalam sebuah perkawinan, kita memperoleh perasaan sosial melalui hubungan yang sehat, karena itu dalam pertemanan dan membina hubungan,

<sup>291</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas al-Qur'an al-Karim...*, jilid. 2, hal. 226.

<sup>292</sup>Ibnu Mâjah, *Sunan Ibnu Mâjah*, Dâr ihyâ al-Kutub al-Arabiyyah, t.th, Juz. 2, hal. 1207, nomor hadis 3660, bab birru al-walidain.

<sup>293</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, ...vol. 6, hal. 73.

kita melihat dengan mata orang lain, mendengarkan dengan telinga orang lain, dan merasakan dengan hati orang.<sup>294</sup>

## 2. Menjalin Kerjasama

Lansia perlu punya semangat bekerjasama dalam menjalani hidup sehari-hari. Tanpa henti, selamanya. Karena hidup adalah kegiatan sistemik yang saling bergantung.<sup>295</sup> Bersosial dan bekerjasama adalah fitrah. tidak ada satu orangpun yang sukses dan bahagia kalau dia sendiri. Contoh paling sederhana adalah senyuman. Seindah apapun senyuman yang telah dipersiapkan, tapi kalau tersenyum sendiri tanpa keterlibatan orang lain, maka senyuman terasa hambar. Bahkan orang yang suka tersenyum sendiri bisa saja dipersepsikan sebagai orang gila.<sup>296</sup>

Terpeliharanya peran lansia dalam berbagai urusan yang melibatkan banyak orang dari berbagai jenjang usia dan latar belakang identitas (agama, etnis, pandangan/pilihan politik, dsb.) ini, antara lain membutuhkan kepribadian, karakter dan mentalitas yang unggul. Terkait hal tersebut, al-Qur'an surat al-Hujurât/49: 1-13 memberikan landasan penting dalam relasi antar sesama manusia. Lima ayat pertama (al-Hujurât/49:1-5) mengajarkan manusia untuk menjaga lisan, langkah dan sikap. Ini berkaitan erat dengan sopan santun dalam bertamu, berbicara dan berargumentasi, serta dalam membuat keputusan atau kebijakan. Termasuk menyampaikan pentingnya kesabaran dalam menunggu respons seseorang, yang dalam hal ini (dalam kelima ayat pertama tadi) disebutkan secara tekstual; yaitu Rasulullah SAW. Tiga ayat selanjutnya (al-Hujurât/49:6-8) memberikan pemahaman tentang pentingnya bersikap teliti dan responsif, serta bahaya sikap reaktif. Dalam ayat ketujuh (al-Hujurât/49:7) juga dijelaskan bahwa justru manusia akan mengalami kesulitan, bila seluruh kehendaknya dituruti.

Ayat-ayat berikutnya, (al-Hujurât/49:9-13) menekankan pentingnya perdamaian, persatuan, toleransi dan persaudaraan. Kelima ayat tersebut juga menjelaskan bahaya dari permusuhan, kezaliman, *stereotype*, prasangka, serta sikap menjelek-jelekkan dan mengolok-olok antar golongan yang satu dengan yang lain.<sup>297</sup> Dengan mengikuti prinsip-prinsip dalam ayat-ayat di atas tadi; diharapkan manusia dapat membangun hubungan sosial yang berkualitas. Hubungan sosial yang berkualitas ini antara lain dapat terlihat

---

<sup>294</sup>lainIchiro Kishimi dan Fumitake Koga, *Berani Bahagia*, diterjemahkan oleh Agnes Cinthia dari judul Shiawase Ni Naru Yuki, Jakarta: Kompas Gramedia, 2022, cet. 5, hal. 177

<sup>295</sup>Imam Robandi, *Man Getsu: Menabur Semangat Menebar Manfaat*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015, hal. 29

<sup>296</sup>Nanang Qasim Yusuf, *The 7 Awareness; 7 Kesadaran Hati dan Jiwa Menuju Manusia Di Atas Rata-Rata*, Jakarta: Gramedia, 2009, hal. 218

<sup>297</sup>HAMKA *Tafsir Al- Azhar....*, Jilid 9, hal. 1990, hal. 6808-6836



dari reputasi individu tersebut di lingkungan sosialnya, serta manfaat dan sumbangsihnya pada masyarakat di sekitarnya. Dalam konteks seorang manusia lanjut usia; maka lansia yang terjaga kesehatan jiwa dan raganya, serta tetap berkontribusi dalam masyarakat tempat tinggalnya; ialah lansia yang terus membawa manfaat dan energi positif terhadap lingkungan sosial di sekitarnya. Adalah sudah menjadi hal yang umum, jika manusia yang baru memasuki awal usia produktif akan merasakan motivasi dan inspirasi ketika bertemu dengan lansia yang masih aktif dalam masyarakat di usia melampaui 75 tahun (75+).

HAMKA mengaitkan ayat 71 Surat al-Taubah/9 dengan prinsip tolong menolong dan persatuan umat dalam membangun masyarakat Islam yang kuat. Menurut HAMKA, ayat tersebut menjelaskan ciri-ciri masyarakat yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT; yaitu masyarakat yang anggotanya/warganya bersedia untuk saling menolong dan saling membantu dalam kebaikan<sup>298</sup>. Sementara dalam menafsirkan ayat 13 Surat Al-Hujurat/49; HAMKA menyampaikan argumentasi asal-usul manusia, yang kemudian menjadi dasar dari adanya rasa persaudaraan antar sesama manusia<sup>299</sup>. Prinsip ini kemudian sejalan dengan persaudaraan dalam rasa kebangsaan (*ukhūwah Indūnīsiyah*) dan kemanusiaan (*ukhūwah insāniyah*). Penafsiran HAMKA atas kedua ayat tersebut, setidaknya sejalan dan seirama dengan penafsiran Ibn Katsir yang mengaitkan pula surat al-Taubah/9: 71 dengan surat Ali Imrân/3: 104. Sementara surat Al-Hujurat/49:13 ditafsirkan oleh Ibn Katsir, sebagai satu landasan bagi prinsip-prinsip kesetaraan (*equality*) dan keadilan (*equity*) dalam Islam.<sup>300</sup>

Dalam berkerja sama harus punya prinsip menyenangkan mitra kerjasama. Orang lain baru akan menaruh minat terhadap diri anda apabila menaruh minat terlebih dahulu kepada mereka. Kalau anda mau yakin tentang kebenaran berapa banyak orang yang menaruh perhatian kepada anda, maka ajukanlah pertanyaan ini: bila anda mati malam ini, ada berapa banyakkah jumlah orang yang diperkirakan datang menghadiri pemakaman anda.<sup>301</sup> William Sears mengatakan Jika anda ingin mengetahui berapa banyak kekayaan anda, hitunglah teman anda.<sup>302</sup>

---

<sup>298</sup>HAMKA, *Tafsir Al- Azhar...*, Jilid 4, hal. 3027-3033.

<sup>299</sup>HAMKA, *Tafsir Al- Azhar...*, Jilid 9, hal. 6834-6836.

<sup>300</sup>Abū al-Fidā' Ibnu Katsir, *Tafsir al-Quran al-Azhim, Tafsir Ibn Katsir*, diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar, Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004, Jilid. 7, hal. 495-498.

<sup>301</sup>Dale Carnegie, *Menuju Hidup Sukses dan Bergairah Dalam Bekerja*, diterjemahkan oleh Wimanjaya K. Liotohe dari judul *How to Enjoy Your Life and Your Job*, Jakarta: Gunung Jati, 1980, hal. 136.

<sup>302</sup>William Sears, M.D, *Anak Cerdas: Peranan Orang Tua Dalam Mewujudkannya*, Jakarta: Emerald Publishing, 2004, hal. 24.

Ayat yang relevan dengan kerjasama lansia adalah kerjasama antara Nabi Ibrâhîm dan Nabi Ismail dalam membangun kakbah.<sup>303</sup> Mereka saling bahu membahu membangun ulang rumah Allah tersebut, setelah mengalami kerusakan parah saat banjir besar yang terjadi pada zaman nabi Nuh AS.<sup>304</sup>

وَإِذْ يَرْفَعُ إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

*Dan (ingatlah), ketika Ibrâhîm meninggikan (membina) dasar-dasar Baitullah bersama Ismail (seraya berdoa): "Ya Tuhan kami terimalah daripada kami (amalan kami), sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahu (al-Baqarah/2: 127)*

*Dan ingatlah ketika Ibrâhîm meninggikan fondasi Baitullah, yakni Kakbah yang sudah ada sejak zaman Nabi Adam, bersama putranya, Ismail, seraya berdoa, "Ya Tuhan kami, terimalah amal saleh dan permohonan dari kami. Sungguh, Engkaulah Yang Maha Mendengar permohonan hamba-hamba-Mu, Maha Mengetahui keadaan mereka."*<sup>305</sup>

Setelah Allah menunjukkan tempat kakbah kepada Nabi Ibrâhîm as. (al-Hajj/ 22: 26 sebagai rumah ibadah pertama yang dibangun di dunia (Ali Imrân/ 3: 96) mulailah mereka berdua meninggikan bangunan itu, menyusun batu demi batu sampai sempurna bangunan berbentuk kubus itu. Mereka tidak menerima upah dari siapa pun. Mereka hanya bermohon agar amalnya diterima Allah sebagai pengabdian dan setelah selesai, jadilah ia bangunan yang tinggi sehingga terlihat dari segala penjuru. Ayat di atas memisahkan nama Nabi Ibrâhîm dari nama Nabi Ismail. Pemisahan itu adalah karena perbedaan peran mereka atau untuk membedakan tingkat upaya Nabi Ibrâhîm AS dan putranya. Memang putranya ketika itu masih remaja.<sup>306</sup>

Ibrâhîm membangun kakbah setinggi 7 hasta (sekitar 8 meter), dengan panjang 30 hasta, dan lebar 22 hasta, berupa susunan batu tanpa memakai semen yang melengketkan batu-batu tersebut, tidak memakai atap, pintu ada dua, yaitu pintu masuk dan pintu keluar. Saat itu Ismail membantu mengulurkan batu. Ibnu Asâkîr menyebut batu untuk membangun kakbah

<sup>303</sup>Secara bahasa kakbah berarti kubus. Rumah ibadah yang kemudian menjadi kiblat umat Islam tersebut dinamakan dengan Kakbah karena bangunannya yang berbentuk kotak (kubus). Lihat Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *al-Durru al-Mantsûr fî al-Tafsîr bi al-Maktsûr*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.th. juz, 1. hal. 330.

<sup>304</sup>Orang pertama yang membangun kakbah adalah Nabi Adam. Dibangun ulang kembali oleh Nabi Ibrâhîm setelah hancur karena air bah di zaman Nabi Nûh. Di Langit ada *Baitul Makmûr* tempat para malaikat melakukan ibadah, sedangkan di bumi ada kakbah tempat manusia beribadah (Al-Baqarah/2: 127). Menurut Imam Ahmad dalam kitab al-Zuhd, 70 Nabi pernah berhaji ke kakbah. Lihat Abû Muḥammad al-Husain bin Mas'ûd al-Baghawî, *Tafsîr al-Baghawî*, Riyâdh: Dâr al-Thayyibah, 1411 H, juz 1, hal. 115.

<sup>305</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim...*, jilid. 1, hal. 56.

<sup>306</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 1, hal. 325.

tersebut berasal dari empat gunung, yaitu gunung Hira, Turzita, Tursina, dan gunung Judi.<sup>307</sup>

Kakbah adalah hasil kerja bareng Ibrâhîm dan Ismail. Sebelum mulai membangun mereka bermusyawarah dan membuat perencanaan. Ibnu Katsîr menceritakan demikian:

يَا إِسْمَاعِيلُ إِنَّ اللَّهَ أَمَرَنِي بِأَمْرٍ قَالَ: فَاصْنَعْ مَا أَمَرَكَ رَبُّكَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ: وَتُعِينُنِي؟  
 قَالَ: وَأَعِينُكَ. قَالَ: فَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَنِي أَنْ أَبْنِيَ هَاهُنَا بَيْتًا -وَأَشَارَ إِلَى أَكْمَةِ مُرْتَفَعَةٍ  
 عَلَى مَا حَوْلَهَا -قَالَ: فَعِنْدَ ذَلِكَ رَفَعَا الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ فَجَعَلَ إِسْمَاعِيلُ يَأْتِي  
 بِالْحِجَارَةِ وَإِبْرَاهِيمُ يَبْنِي<sup>308</sup>

*Ketika Ibrâhîm datang bertamu dari Palestina untuk menemui Ismail di Mekah. Dalam diskusi mereka, Ibrâhîm berkata: Allah memerintahkan saya untuk membangun sesuatu. Bagaimana menurut pendapatmu?, Ismail menjawab “lakukanlah apa yang diperintahkan Allah kepada-Mu. Saya akan membantumu.” Ibrâhîm berkata, “Allah memerintahkan saya membangun kakbah di lokasi ini”. Ketika mereka sudah bersepakat dan tuntas merencanakan, mulailah pembangunan. Ismail menyiapkan bahan, Ibrâhîm yang membangun”.*<sup>309</sup>

Mereka berdua bekerjasama dengan penuh kesabaran dan ketekunan untuk membangun kakbah tersebut. Keduanya sama-sama memberikan kontribusi maksimal. Dikisahkan, sebelum pembangunan dimulai, mereka mengumpulkan batu, pasir dan semua bahan yang diperlukan. Baru setelah itu mereka membangun fondasi, dinding, pintu dan lain-lain. Setelah proses pembangunan tuntas yang konon menghabiskan waktu beberapa bulan, mereka berdua menyeru orang-orang untuk berhaji ke Baitullah, hingga berdatanganlah orang-orang ke kakbah untuk menunaikan ibadah haji.

Kerjasama juga terjalin antara Nabi Syuaib dengan Nabi Musa. Mereka melakukan kerjasama peternakan. Nabi Syu’aib adalah mertua dari Nabi Musa. Tatkala pemuda Musa dalam statusnya sebagai buronan Fir’aun membantu puteri Nabi Syu’aib mengambilkan air dari sumur untuk minuman ternak gembalaan keluarga Syu’aib, puteri Syu’aib tertarik dengan kebaikan dan ketulusan pemuda itu, sehingga dia mengusulkan kepada bapaknya untuk mempekerjakan Musa. Akhirnya Musa diundang dan ditawari untuk dinikahkan dengan salah seorang puteri beliau dengan mahar bekerja delapan tahun, tetapi lebih baik kalau secara sukarela menggenapkannya menjadi

<sup>307</sup>Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *al-Durru al-Mantsûr fî al-Tafsîr bi al-Maktsûr*..., juz. 1, hal. 307.

<sup>308</sup>Abû al-Fidâ' Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Quran al-Azhim*, juz. 1, hal. 427.

<sup>309</sup>Abû al-Fidâ' Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Quran al-Azhim*, juz. 1, hal. 427.

sepuluh tahun.<sup>310</sup> Nabi Musa menyanggupi syarat tersebut, dan jadilah Nabi Musa menjalani usaha peternakan bersama Syu'aib selama 10 tahun. Selama bekerjasama, Musa sangat menjaga prinsip kejujuran. Hal tersebut kontras sekali dengan kebiasaan umat Nabi Syu'aib yang suka berbuat curang dengan mengurangi takaran dan timbangan.

Dalam menjalin kerjasama, kejujuran adalah salah satu hal terpenting yang harus dijaga. Pada tahun 2002 sebuah lembaga leadership international yang bernama "The Leadership Challenge" telah melakukan survey karakteristik CEO (*Chief Executive Officer*) di 6 benua (Afrika, Amerika Utara, Amerika Selatan, Asia, Eropa, Australia. Masing-masing responden diminta untuk menilai 7 karakteristik CEO ideal mereka. Dan berikut hasil surveynya.<sup>311</sup>

No	Karakter CEO	Bersumber dari sifat Tuhan
1	Jujur	Al-Haqq (Yang Maha Benar)
2	Berpikiran maju	Al-Aakhir (Yang Maha Akhir)
3	Memberi inspirasi	Al-Baa'its (Yang Maha Membangkitkan)
4	Adil	Al-'Adl (Yang Maha Adil)
5	Mendukung	Al-Wahhaab (Yang Maha Memberi)
6	Berpandangan luas	Al-Waasi' (Yang Maha Luas)
7	Cerdas	Ar-Rasyiid (Yang Maha Cerdas)
8	Corporative	Al-Jaami' (Yang Maha Mengumpulkan)
9	Imaginative	Al-Mushawwir (Yang Maha Menggambar)
10	Loyal	Al-Waliyy (Yang Maha Mewakili)

Hasil penelitian di atas memberikan pelajaran kepada kita bahwa kejujuran adalah hal terpenting dalam sebuah sistem kerjasama dan buah dari iman dan ibadah dalam Islam adalah *ihsân*, yaitu hadirnya perasaan manusia terhadap pengawasan Allah.<sup>312</sup>

Kerjasama pada masa lansia akan melahirkan berbagai efek positif. Diantaranya:

<sup>310</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar...*, jilid. 8, hal. 2960.

<sup>311</sup>Ary Ginanjar Agustian, *ESQ POWER...*, hal. 88.

<sup>312</sup>Raghib al-Sirjani, *Sumbangan Peradaban Islam Pada Dunia*, diterjemahkan oleh Sonif dari judul *Ishâmat al-Muslimîn Fî al-Hadhârah al-Insâniyah*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2012. hal. 64.

- (1) Menyalurkan Hasrat Sosial. Sama dengan hasrat lain seperti seksual, hasrat sosial juga harus disalurkan. Havighurst dan Albrecht mengatakan bahwa kepuasan hidup tergantung pada keberlangsungan kegiatan sosial tinggi. Menurut mereka, kecuali perubahan-perubahan biologis, maka orang-orang berusia lanjut tetap sama seperti mereka yang setengah tua. Kebutuhan sosial dan kejiwaan mereka tetap tidak berkurang.<sup>313</sup>
- (2) Mendatangkan Kebahagiaan. Kerjasama akan memicu lansia aktif berpikir, bergerak, dan memahami orang lain dengan baik. Heather Summers & Anne Watsor mengatakan, “harmoni dalam seluruh jenis hubungan merupakan unsur penting kebahagiaan.”<sup>314</sup> Rahasia dari kebahagiaan sejati adalah apabila semua tataran bekerja sama dan saling mendukung secara selaras.<sup>315</sup>
- (3) Menjadi pribadi bermanfaat. Menurut laporan penelitian yang dilakukan BPS tahun 2019, usia 60 tahun keatas sering dipersepsikan secara negatif karena mereka dianggap tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat.<sup>316</sup> Penelitian ini menjadi pecutan bagi lansia berpendidikan untuk terus memberi kontribusi positif dan membuat perbedaan. Untuk itu lansia harus bisa bekerja sama.

### **E. Pendidikan Lingkungan (*al-Tarbiyah Bâiyyah*)**

Seluruh alam raya diciptakan untuk digunakan oleh manusia, hingga mencapai tujuan penciptaan. Semua diciptakan Tuhan untuk suatu tujuan: *Dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya dengan sia-sia (tanpa tujuan)* (Shâd/38: 27). Secara individual tujuan manusia diciptakan adalah untuk beribadah (al-Dzariyat/51: 56), dan secara sosial tujuan manusia diciptakan adalah untuk menjadi khalifah di bumi (al-Baqarah/2: 30). Hubungan manusia dengan alam adalah hubungan kebersamaan dalam ketundukan kepada Allah, karena alam diciptakan untuk manusia dan manusia diciptakan untuk mengelola alam. Karena manusia mendapat tugas mulia menjaga dan mengelola bumi dengan sebaik-baiknya, maka Allah menganugerahkan kekuatan dan kemampuan kepada mereka.

Mengenalkan dan mengakrabkan manusia dengan alam raya, merupakan salah satu tujuan pendidikan terpenting. Muhammad Fadhîl al-Jamali merumuskan tujuan pendidikan Islam dengan empat macam yaitu: (1)

---

<sup>313</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 13.

<sup>314</sup> Heather Summers & Anne Watsor, *The Book Of Happiness...*, hal. xvi

<sup>315</sup> Heather Summers & Anne Watsor, *The Book Of Happiness...*, hal. 24.

<sup>316</sup>Andhie Surya Mustari, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014...*, hal. vii

Mengenalkan manusia akan perannya diantara sesama mahluk dan tanggung jawabnya dalam hidup; (2) Mengenalkan manusia akan interaksi sosial dan tugasnya dalam tata hidup bermasyarakat; (3) Mengenalkan manusia kepada alam dan mengajak mereka untuk mengetahui hikmah diciptakannya serta memberi kemungkinan kepada mereka untuk mengambil manfaat darinya; dan (4) Mengenalkan manusia akan pencipta alam (Allah) dan menyuruhnya beribadah kepada-Nya.<sup>317</sup> Senada dengan itu Imam Rabandi juga menyebutkan bahwa tujuan hakiki pendidikan yaitu agar murid dapat berhubungan baik dengan Tuhannya, sesama manusia, dan lingkungannya.<sup>318</sup>

Semakin kokoh hubungan manusia dengan alam raya, semakin dalam pengenalannya terhadapnya, sehingga semakin banyak yang dapat diperolehnya melalui alam itu. Semakin baik interaksi manusia dengan manusia, dan interaksi manusia dengan Tuhan, serta interaksinya dengan alam, pasti akan semakin banyak yang dapat dimanfaatkan dari alam raya ini. Karena, ketika itu mereka semua akan saling membantu dan bekerja sama dan Tuhan akan merestui. Hal ini terungkap antara lain melalui Surah Al-Jin ayat 16: *Dan bahwasanya, jika mereka tetap berjalan lurus di jalan itu (petunjuk-petunjuk Ilahi), niscaya pasti Kami akan memberi mereka air segar (rezeki yang melimpah).* Namun, bila hubungan dengan alam tidak harmonis, maka akan melahirkan penderitaan dan penindasan manusia atas manusia, atau dengan alam itu sendiri. Inilah antara lain kandungan pesan Tuhan yang diletakkan dalam rangkaian wahyu pertama: *Sesungguhnya manusia berlaku sewenang-wenang manakala merasa dirinya mampu* (al-Alaq/96: 6-7).<sup>319</sup>

Pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bîiyyah*) bagi lansia bertujuan agar lansia tetap bisa fokus menjalankan perannya sebagai abdullah dan khalifatullah di bumi. Kata lingkungan menurut KBBI berarti semua yang mempengaruhi pertumbuhan manusia atau hewan.<sup>320</sup> Sementara itu lingkungan hidup (*natural/living environment*) bermakna kesatuan ruang, dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia dan perilakunya yang mempengaruhi perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain.<sup>321</sup> Dalam pandangan Emil Salim, lingkungan hidup adalah segala benda dan kondisi yang ada dalam ruang yang kita tempati dan mempengaruhi hal-hal yang hidup, termasuk

---

<sup>317</sup>Muhammad Fâdhil al-Jamali, *Filsafat Pendidikan Islam dalam al-Qur'an*, diterjemahkan oleh Judial Falasani, Surabaya: Bina Ilmu, 1986, hal. 3.

<sup>318</sup>Imam Robandi, *Man-Getsu; Menabur Semangat Menebar Manfaat...*, hal. 277.

<sup>319</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Quran*, Bandung : Mizan, 2007, hal. 462.

<sup>320</sup>Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,...hal. 831.

<sup>321</sup>Departemen Pendidikan dan kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,...hal. 831.

kehidupan manusia.<sup>322</sup> Sementara menurut Pasal 1 butir (1) undang-undang nomor 32 tahun 2009 tentang perlindungan dan pengelolaan lingkungan hidup adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia dan perilakunya, yang mempengaruhi alam itu sendiri, kelangsungan perikehidupan, dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain.<sup>323</sup>

Isyarat al-Qur'an tentang menjaga lingkungan hidup dan menghindari kerusakan lingkungan terdapat dalam surat al-A'râf/7: 56.

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ .

*Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdo'alah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik. (Al-A'râf/7: 56)*

Penggunaan kata تُفْسِدُوا yang berarti merusak di awal ayat menunjukkan pentingnya pesan ini dan seriusnya akibat jika manusia merusak alam. Penggunaan kata إِصْلَاحِهَا yang berarti setelah diperbaikinya menunjukkan bahwa alam memiliki keadaan yang ideal atau diperbaiki oleh Allah. Oleh karena itu, manusia tidak boleh merusak lingkungan setelah diperbaiki oleh Allah. Penekanan pada pentingnya memanggil Allah dengan mengatakan menunjukkan bahwa manusia harus memahami وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا bahwa tidak merusak alam adalah sebuah kewajiban yang didasarkan pada rasa takut akan azab Allah dan harapan akan rahmat-Nya. Penggunaan kata رَحْمَةً dalam ayat menunjukkan bahwa tidak merusak alam adalah sebuah bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah. Oleh karena itu, ketika manusia merusak alam, mereka berada di luar lingkup rahmat Allah.<sup>324</sup>

Ayat tersebut memuat tiga pesan penting yang harus diperhatikan oleh setiap manusia., yaitu:

- (1) Kita dilarang untuk melakukan kerusakan di bumi yang telah diciptakan dengan baik oleh Tuhan. Kita sebagai makhluk yang diberikan amanah untuk menjaga alam harus memperhatikan dampak setiap tindakan yang kita lakukan terhadap lingkungan.

---

<sup>322</sup> Emil Salim, *Lingkungan Hidup dan Pembangunan*, Mutiara: Jakarta, 1983, hal. 3.

<sup>323</sup> Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-Undang RI nomor 32 tahun 2009*.

<sup>324</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj* ..., juz. 8, hal. 237.

- (2) Kita diminta untuk selalu berdoa kepada-Nya dengan rasa takut agar hati kita lebih khushyuk dan terdorong untuk menaati-Nya. Doa juga harus dilandasi dengan penuh harap terhadap anugerah-Nya dan pengabulan doa kita.
- (3) Ayat tersebut juga menyatakan bahwa rahmat Allah sangat dekat kepada orang yang berbuat kebaikan. Oleh karena itu, mari bersama-sama berbuat kebaikan dan senantiasa mengharapkan rahmat dan berkat dari-Nya.<sup>325</sup>

Ayat ini mengandung pesan tentang pentingnya menjaga bumi dan lingkungan agar tidak rusak. Dalam ayat ini, Allah mengingatkan umat manusia untuk tidak merusak bumi setelah Allah memberikan kesejahteraan dan ketertiban di dalamnya. Ayat ini memerintahkan manusia untuk memelihara bumi dan menjaga keseimbangan ekosistem agar tetap terjaga. Hal ini menunjukkan bahwa keberlangsungan hidup di bumi sangatlah penting dan manusia harus menjaga kelestarian lingkungan agar dapat diwariskan kepada generasi berikutnya. Selain itu, ayat ini juga mengajarkan tentang pentingnya memiliki ketakutan dan harapan kepada Allah dalam menjaga lingkungan. Kita harus merasa takut akan azab Allah jika kita merusak lingkungan dan harus berharap akan rahmat Allah yang dekat bagi orang-orang yang berbuat baik.

Pendidikan lingkungan berkaitan dengan bagaimana manusia memanfaatkan, mengelola dan memelihara lingkungan hidup, tempat tinggalnya. Lingkungan hidup adalah salah satu unsur penting yang harus dipelihara dan digunakan sebesar-besarnya untuk kepentingan bersama (*public interest*). Pendidikan lingkungan bagi lansia meliputi tiga poin yaitu, mengenai (1) merawat tanaman (2) memelihara hewan dan (3) menjaga kelestarian alam.

## 1. Merawat Tanaman

Menghargai keanekaragaman hayati adalah bagian dari kesalehan yang diperintahkan Allah. Sama dengan manusia, tumbuhan adalah makhluk hidup yang memiliki hak dan kewajiban tersendiri, menyembah dan menjunjung tinggi perintah Allah, dengan caranya sendiri yang tidak dimengerti manusia.

وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ.

*Dan tumbuh-tumbuhan dan pohon-pohonan kedua-duanya tunduk kepada-Nya (al-Rahman/55: 6)*

---

<sup>325</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas al-Qur'an al-Karim*..., jilid. 1, hal. 419.



Semua jenis tumbuhan, baik tumbuh-tumbuhan yang tidak mempunyai batang (*al-najm*), maupun tumbuh-tumbuhan yang memiliki batang (*al-syajar*) keduanya tunduk kepada apa yang dikehendaki-Nya.<sup>326</sup> Itu artinya bahwa semua jenis pohon di dunia ini juga taat berbakti kepada Allah dengan cara mereka masing-masing. “*Hanya kepada Allah-lah sujud (patuh) segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan kemauan sendiri ataupun terpaksa (dan sujud pula) bayang-bayangannya di waktu pagi dan petang hari.*” (al-Ra’d/13: 15). Hanya saja kita tidak tahu “*Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tak ada suatu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka*” (QS. al-Isrâ’ [17]: 44).

*Al-Najm* bermakna *al-nabât* yaitu jenis tanaman yang muncul dari bumi dan tidak memiliki batang seperti Gandum dan Pir. *Al-Syajar* adalah pohon yang memiliki batang seperti pohon Palem dan pohon buah-buahan lainnya. Mereka bersujud, menaati, dan tunduk kepada Allah sesuai yang Allah kehendaki bagi mereka. Sama seperti manusia yang juga bersujud kepada Allah baik dengan terpaksa maupun sukarela.<sup>327</sup>

Allah menciptakan pepohonan dan menundukkannya untuk maslahat dan manfaat hamba-hamba-Nya.<sup>328</sup> Mereka diciptakan untuk kesenangan (*matâ’*) manusia dan makanan bagi binatang.

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا. وَعِنَبًا وَقَضْبًا. وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا. وَحَدَائِقَ غُلْبًا. وَفَاكِهَةً وَأَبًّا. مَتَاعًا لَّكُمْ  
وَلَأَنْعَامٍ لَّكُمْ.

*Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, Zaitun dan pohon kurma, kebun-kebun (yang) lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu. (Abasa/80: 27-32)*

Pertama Allah ingin menegaskan, bahwa Dialah Pencipta yang menumbuhkan biji-bijian di bumi seperti Anggur, sayur, Zaitun, pohon Kurma, segala jenis buah, dan rumput untuk kesenangan manusia dan makanan hewan. Mempelajari tanaman berarti membaca ayat Allah yang ada di alam (kauniah). Mengenali tumbuhan mendalam berarti sedang mengenali pencipta tumbuhan. Quraish Shihab menjelaskan bahwa Ayat-ayat di atas menyebut aneka tumbuhan dan buah-buahan. Kurma tidak disebut buahnya, tetapi pohonnya. Ini karena pohon kurma, di samping buah kurma, memiliki banyak keistimewaan yang dimanfaatkan oleh masyarakat Arab ketika itu.

<sup>326</sup> Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*..., hal. 709.

<sup>327</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa al-Syarâih wa al-Manhaj*..., juz. 27, hal. 196.

<sup>328</sup> Hery Harjono, et al., *Tumbuhan dalam Perspektif al-Qur’an dan Sains*, Jakarta: Lajnah Pentashih al-Qur’an, 2011, hal. 50.

Mereka makan buah kurma dalam keadaan mentah, setengah matang dan matang. Mereka menjadikan dari buahnya arak dan bijinya makanan unta. Dari dahan pohon kurma mereka minum airnya. Dari pelepahnya mereka jadikan bahan rumah kediaman mereka, juga dari pohon itu mereka membuat tikar, tali, bahkan perlengkapan rumah tangga.<sup>329</sup>

Secara alami kita butuh tumbuhan dan interaksi manusia dengan tumbuhan akan terus berlangsung sampai kiamat. Menurut teori ekologi, seluruh kehidupan di muka bumi merupakan kompetisi antar spesies dalam memperoleh energi matahari melalui tumbuhan hijau dan menyimpannya dalam bentuk molekul karbon kompleks. Rantai makanan adalah suatu sistem yang mendistribusikan kalori tersebut kepada spesies yang tidak memiliki kemampuan untuk menyintesis kalori dengan bantuan sinar matahari. Jumlah makanan yang melimpah tidak mengusangkan dilema omnivora. Sebaliknya, justru memperparah dengan menghadirkan masalah-masalah baru dan hal-hal lain untuk dicemaskan.<sup>330</sup>

Banyak sekali manfaat yang terdapat pada tumbuhan bagi kehidupan manusia. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- (1) Penghasil Oksigen, oksigen diperlukan manusia dan hewan untuk bernapas. Hal ini dapat terjadi jika proses fotosintesis pada tumbuhan dapat berlangsung sehingga akan menghasilkan oksigen (O<sub>2</sub>). Selain itu, tumbuhan juga akan menyerap karbondioksida di udara. Gas karbondioksida merupakan salah satu jenis gas beracun dan berbahaya bagi manusia.
- (2) Sumber Makanan. Tumbuhan menjadi sumber makanan bagi manusia. Mulai dari batang, daun, akar, bunga, hingga buahnya dapat dikonsumsi oleh manusia sebagai sumber makanan atau minuman. misalnya akar pada tumbuhan umbi-umbian, seperti singkong dan ubi jalar yang bisa dikonsumsi sebagai sumber makanan pengganti nasi. Daun pada tumbuhan juga bisa digunakan sebagai sumber makanan seperti daun singkong dan daun pepaya yang biasa dijadikan tumis sayur. Adapun, seperti bunga rosella bisa dijadikan sebagai bahan minuman.
- (3) Pengendali suhu. Tumbuhan bisa mengendalikan suhu di sebuah wilayah. Contohnya pohon besar di pinggir jalan berfungsi untuk mengendalikan suhu sekitarnya. Dengan begitu, pejalan kaki akan merasa teduh dan terhindar dari paparan sinar matahari.

---

<sup>329</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 15, hal. 72.

<sup>330</sup> Michael Pollan, *Fakta Mengejutkan Makanan Modern: Memperbaiki Pola Makanan Menuju Hidup Sehat Alami*, diterjemahkan oleh Rani S. Ekawati dari judul *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, Jakarta: Mizan, 2010, hal. 24.

- (4) Sumber obat-obatan herbal. Manfaat tumbuhan bagi manusia adalah menjadi sumber obat-obatan herbal. Jika bisa mengolahnya dengan tepat, tumbuhan bisa dimanfaatkan sebagai obat-obatan herbal yang mampu menyembuhkan berbagai penyakit. Tak hanya itu, beberapa jenis tumbuhan herbal juga mengandung senyawa dan zat bernutrisi yang baik untuk melawan virus dan bakteri dalam tubuh manusia.
- (5) Memelihara kestabilan iklim. Tumbuhan mampu menyerap *karbon dioksida* yang merupakan dampak dari gas rumah kaca. *Karbon dioksida* bisa menyebabkan perubahan iklim yang drastis. Lewat fotosintesis, tumbuhan bisa membantu menyerap *karbon dioksida* dan mengubahnya menjadi oksigen. Sehingga udara jadi jauh lebih segar dan iklim tetap terjaga.
- (6) Mencegah polusi air. Air hujan membawa *polutan* berupa *fosfor* dan *nitrogen*. Jika tidak ada tumbuhan, *polutan* tersebut akan langsung masuk ke laut atau sumber air lainnya. Namun, kehadiran tumbuhan di permukaan tanah akan membuat air terserap terlebih dahulu oleh tanaman, dan disaring sebelum akhirnya masuk ke tanah.
- (7) Mengatur siklus air. Manfaat tumbuhan bagi lingkungan adalah mengatur siklus air. Tanaman bisa menyerap air, kemudian mengolahnya menjadi uap air lewat transpirasi. Dari proses tersebut, kelembapan udara akan terjaga.
- (8) Memelihara kualitas tanah. Tumbuhan memiliki akar yang bisa menjaga kualitas tanah tetap bagus. Akar tanaman biasanya menjadi tempat tinggal untuk mikroorganisme baik. Kehadiran mikroorganisme tersebut membuat proses penguraian jadi lebih cepat dan menyuburkan tanah.
- (9) Mencegah bencana alam. Manfaat tumbuhan bagi lingkungan adalah mencegah terjadinya bencana alam, seperti tanah longsor dan banjir. Keberadaan tumbuhan pelindung di atas tanah yang rawan bencana, bisa menjadi upaya pencegahan tanah longsor. Karena tanaman bisa membantu penyerapan air ke lapisan tanah yang lebih dalam. Selain itu pohon mangrove juga bermanfaat memecah gelombang pasang, dan melindungi pantai dari tsunami.<sup>331</sup>

Ada banyak cara yang harus dilakukan untuk merawat tanaman, agar bumi tetap menjadi tempat yang layak huni bagi berbagai spesies, yaitu:

---

<sup>331</sup>Ani Rachman. "Manfaat Tumbuhan bagi Manusia dan Lingkungan" dalam <https://www.kompas.com/skola/read/2022/09/02/120000669/manfaat-tumbuhan-bagi-manusia-dan-lingkungan?page=all>. Diakses pada 9 Juni 2023.

### a. Menanam Pohon

Menanam pohon adalah demi bumi yang akan ditinggal untuk anak cucu kita, pepatah Kenya Kuno mengatakan, “Bumi tidak diberikan kepada kita oleh orang tua kita, tetapi telah dipinjamkan kepada kita dan anak-anak kita.”<sup>332</sup>

Agar bumi tetap lestari, pangan tercukupi, sandang papan terpenuhi, maka tanamlah pohon. Menanam pohon adalah ibadah, karena ada perintah dalam al-sunnah. Disebutkan oleh Rasulullah SAW:

إِنْ قَامَتِ السَّاعَةُ وَفِي يَدٍ أَحَدِكُمْ فَسِيلَةٌ فَإِنْ اسْتَطَاعَ أَنْ لَا تَقُومَ حَتَّى يَغْرِسَهَا  
فَلْيَغْرِسَهَا<sup>333</sup>

*Jika terjadi hari kiamat sementara di tangan salah seorang dari kalian ada sebuah tunas, maka jika ia mampu sebelum terjadi hari kiamat untuk menanamnya maka tanamlah. (HR. Ahmad, sahih, dari sahabat Anas bin Malik)*

Muhammad Nâshir al-Dîn al-Albânî berkata dalam *Silsilah al-Ahâdîts al-Shahîhah*:

"وَلَا أَدُلُّ عَلَى الْحُضْرِ عَلَى الْاسْتِثْمَارِ مِنْ هَذِهِ الْأَحَادِيثِ الْكَرِيمَةِ، لِأَسِيَمَا  
الْحَدِيثِ الْأَخِيرِ مِنْهَا فَإِنَّ فِيهِ تَرْغِيبًا عَظِيمًا عَلَى اغْتِنَامِ آخِرِ فُرْصَةٍ مِنَ الْحَيَاةِ  
فِي سَبِيلِ زَرْعِ مَا يُنْتَفَعُ بِهِ النَّاسُ بَعْدَ مَوْتِهِ فَيَجْرِي لَهُ أَجْرُهُ وَتُكْتَبُ لَهُ صَدَقَتُهُ  
إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ"<sup>334</sup>

*“Tak ada suatu dalil yang lebih kuat tentang anjuran bercocok tanam seperti pada hadis yang mulia ini, terlebih lagi hadis yang terakhir di antaranya, karena di dalamnya terdapat motivasi (targhib) besar untuk menggunakan kesempatan terakhir dari kehidupan seseorang dalam rangka menanam sesuatu yang dimanfaatkan oleh manusia setelah ia (si penanam) meninggal dunia. Maka pahalanya terus mengalir, dan dituliskan sebagai pahala baginya sampai hari kiamat.”*

Al-Munâwî berkata dalam *Faidh al-Qadîr*:

<sup>332</sup>Azim Jamal, *7 Step to Lasting Happiness; Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah...*, hal. 225.

<sup>333</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2001, Juz. 20, hal. 251, no mor hadis 12902, bab musnad Anas bin Malik.

<sup>334</sup>Nâshir al-Dîn al-Albânî, *Silsilah al-Ahâdîts al-Shahîhah wa Syaiun min Fiqihâ wa Fawaiduhâ*, Riyadh: Maktabah al-Maarif, 1995, juz 1, hal. 38.

إِنَّ الْإِنْسَانَ إِذَا عَلِمَ أَنَّهُ يَعِيشُ أَبَدًا قَلَّ حِرْصُهُ... وَفِيهِ تَنْبِيْهُ عَلَى أَنَّ مِنْ حَقِّ الْمُؤْمِنِ أَنْ لَا يَذْهَبَ عَنْهُ وَلَا يَزَالَ عَنْ ذَهْنِهِ أَنَّ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ عَيْنًا كَاللَّهَةِ وَرَقِيبًا مُهْمِمًا وَأَجَلًا قَرِيبًا حَتَّى يَكُونَ فِي أَوْقَاتِ خُلُوتِهِ مِنْ رَبِّهِ أَهْيَبَ وَأَحْسَنَ احْتِشَامًا وَأَوْفَرَ تَحْفُظًا مِنْهُ مَعَ الْمَالِ.<sup>335</sup>

*Seandainya manusia mengetahui kalau ia akan hidup selamanya maka semangatnya akan kurang. Jadi riwayat tersebut adalah peringatan terkait sikap yang seharusnya dilakukan seorang mukmin (ketika menjelang kematian), supaya tidak menjauh dari Allah sedikitpun (tetap semangat beramal saleh), pikiran harus tetap fokus dan bersemangat, walau mata mulai lelah, dan kekhilafan yang begitu banyak, sementara kematian semakin dekat sehingga di saat-saat kesendiriannya dengan Tuhannya diharapkan dia akan lebih takut, lebih rendah hati, dan lebih mawas diri daripada ketika dia bersama orang banyak.”*

Senada dengan hadis Nabi di atas, dalam *al-Jâmi' al-Kabîr* karya al-Suyûthi, anjuran tersebut juga dikatakan oleh Umar bin Khathab kepada seseorang tua renta dalam riwayat berikut:

عَنْ عِمَارَةَ بْنِ حُزَيْمَةَ بْنِ ثَابِتٍ قَالَ: سَمِعْتُ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ يَقُولُ لِأَبِي: مَا يَمْنَعُكَ أَنْ تَغْرُسَ أَرْضَكَ؟ فَقَالَ لَهُ أَبِي: أَنَا شَيْخٌ كَبِيرٌ أَمُوتُ غَدًا، فَقَالَ لَهُ عُمَرُ: أَعَزَمَ عَلَيْكَ لِتَغْرِسَهَا. فَلَقَدْ رَأَيْتُ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ يَغْرِسُهَا بِيَدِهِ مَعَ أَبِي<sup>336</sup>

*Dari Amarah bin Khuzaimah berkata, “Aku mendengar Umar bin Khathab berkata kepada bapakku. “Apa yang menghalangimu untuk menanam lahanmu?” Bapakku berkata, “Aku tua renta yang akan mati besok.” Umar berkata, “Ku yakinkan Kau harus menanamnya.”*

Menanam tumbuhan, baik untuk keperluan pangan atau keberlanjutan ekosistem alam yang hijau sangatlah penting. Banyak sekali manfaat secara pribadi dari merawat tanaman yang akan dirasakan seperti:

- (1) Membantu mengurangi stres,
- (2) Membantu agar lebih fokus,
- (3) Membantu mengatasi beberapa gangguan mental,
- (4) Membantu proses pemulihan setelah sakit,
- (5) Meningkatkan produktivitas kerja,
- (6) Meningkatkan kreativitas karyawan,

<sup>335</sup>Al-Munâwi, *Faidh al-Qadîr Syarh al-Jami' al-Shaghîr*, Mesir: al-Maktabah al-Tijâriyah al-Kubra, 1937, juz. 2, hal. 12.

<sup>336</sup>Nâsir al-Dîn al-Albânî, *Silsilah al-Ahâdîts al-Shahîhah*..., juz. 3, 909.

- (7) Membantu membersihkan udara dan menyejukkan udara.
- (8) Sebagai terapi untuk mengatasi masalah kejiwaan juga merupakan salah satu manfaat dari merawat tanaman di rumah.<sup>337</sup>

Menurut studi dari Cambridgeshire and Peterborough NHS Foundation, memelihara tanaman dapat membantu memperbaiki suasana hati pada penderita depresi, demensia, *anxiety*, dan gangguan mental lainnya. Meskipun kegiatan berkebun sudah dilakukan sejak masa lampau, para ahli terapi mental semakin serius memasukkan kegiatan tersebut sebagai kegiatan terapi yang disarankan.<sup>338</sup>

Sebuah penelitian di Swedia melaporkan bahwa orang yang berkebun secara teratur lebih sedikit mengalami stres. Sementara itu, di Philadelphia, AS, sebanyak 144 petani ditanya mengapa mereka berkebun dan jawaban paling populer kedua adalah membantu kesehatan mental. Berkebun sebagai istirahat dari rutinitas anda sangat bermanfaat bagi kesehatan mental, karena membantu anda benar-benar melepaskan diri dari rutinitas normal.<sup>339</sup>

Hidup harmonis dengan alam menjadi salah satu resep panjang umur. Ibu Sud misalnya. Diusianya yang sudah mencapai 82 tahun, Ibu Sud masih kuat fisiknya.

Nama Ibu Sud akan selalu diabadikan dalam sejarah perjuangan nasional lewat lagu gubahannya "Berkibarliah Benderaku". Beberapa judul lagu ciptaannya yang lain adalah "Hujan", "Tanah Airku", dan "Menanam Jagung", yang semuanya sering dinyanyikan oleh anak-anak SD. Ibu Sud yang dilahirkan di Sukabumi dan dibesarkan di Bandung adalah orang yang memainkan biola mengiringi lagu "Indonesia Raya", ketika diperdengarkan untuk pertama kalinya tanggal 28 Oktober 1928 di Gedung Pemuda. Sekalipun telah berusia 82 tahun, Ibu Sud masih kuat fisiknya serta tajam pandangan dan pikirannya. Keteraturan hidup, makanan dan minuman sehat, gerak badan, dan bergaul dengan alam merupakan resep awet muda Ibu Sud. Setiap pagi dia melakukan jalan pagi dan meminum air putih. Dia juga suka menggunakan obat-obat tradisional yang lebih

---

<sup>337</sup>Indah Fitrah Yani, "Tak Hanya Sedap Dipandang, Ini Berbagai Manfaat Memelihara Tanaman", ditinjau secara medis oleh dr. Carla Pramudita Susanto dalam <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/manfaat-merawat-tanaman/>. Diakses pada 30 Mei 2023.

<sup>338</sup>Indah Fitrah Yani, "Tak Hanya Sedap Dipandang, Ini Berbagai Manfaat Memelihara Tanaman", ditinjau secara medis oleh dr. Carla Pramudita Susanto dalam <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/manfaat-merawat-tanaman/>. Diakses pada 30 Mei 2023.

<sup>339</sup>Aniza Pratiwi, "Manfaat Merawat Tanaman untuk Kesehatan Mental" dalam <https://www.kompas.com/homey/read/2022/04/08/113300476/simak-manfaat-merawat-tanaman-untuk-kesehatan-mental?page=all>. Diakses pada 30 Mei 2023.

alami dibanding ramuan apotik. Kunyit, madu, jeruk nipis adalah obat yang diminum setiap hari. Dia bergaul akrab dengan alam, bicara dengan burung, tanaman, dan anjing sekalipun dilakukannya. Dia tidak sering melihat sampah yang mengotori lingkungan. Sering dia istirahat sejenak, dan sore hari pukul 16.00 kembali aktif mengurus pekerjaan rutinnnya. Malam hari digunakan waktu nonton TV dan baca koran untuk tetap mengikuti perkembangan dunia dan menjaga pikirannya tetap *up to date*.<sup>340</sup>

### **b. Melindungi Hutan dari Deboisasi**

Pohon adalah paru-paru dunia. Menjaga pohon berarti menjaga kehidupan. Dalam catatan sejarah, Nabi Ibrâhîm terkenal dengan visi masa depannya. Ia begitu peduli dengan generasi mendatang. Usaha dan doa yang Dia lakukan bukan hanya untuk diri dan keluarga, tapi untuk anak cucu. Dalam masalah ketahanan pangan dan pelestarian tanaman dia meminta:

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا ءَامِنًا وَاَرْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ الثَّمَرَاتِ مَنْ ءَامَنَ مِنْهُمْ  
بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ قَالَ وَمَنْ كَفَرَ فَأُمَتِّعُهُ قَلِيلًا ثُمَّ أَضْطَرُّهُ إِلَىٰ عَذَابِ النَّارِ وَبِئْسَ  
الْمَصِيرُ .

*Dan (ingatlah), ketika Ibrâhîm berdo'a: Ya Tuhanku, jadikanlah negeri ini negeri yang aman sentosa, dan berikanlah rezki dari buah-buahan kepada penduduknya yang beriman di antara mereka kepada Allah dan hari kemudian. Allah berfirman: "Dan kepada orang yang kafirpun Aku beri kesenangan sementara, kemudian Aku paksa ia menjalani siksa neraka dan itulah seburuk-buruk tempat kembali". (al-Baqarah/2: 126)*

Doa Nabi Ibrâhîm AS tersebut menunjukkan kepedulian Beliau terhadap orang lain bahkan generasi mendatang. Walau sudah sepuh, ia tetap berusaha menebat manfaat dan berharap kebaikan untuk sesama. Dua hal penting yang diminta yaitu rasa aman dan rasa kenyang. Dua nikmat yang kemudian bertahan sampai beratus tahun berikutnya. Sampai akhirnya nikmat kenyang dan aman tersebut diabadikan dalam surat *al-Fath/106*. Ibrâhîm berharap agar penduduk Mekah diberikan rezki yang berlimpah berupa buah-buahan. Tercukupinya kebutuhan pangan seperti yang diminta Ibrâhîm,

---

<sup>340</sup>Canadian Z Panjaitan, *Tetap Bugar Sampai Tua; Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum...*, hal. 15.

berhubungan dengan buah-buahan (الْتَمَرَات). Buah-buahan tentu berhubungan dengan tanaman dan pohon.

Al-Thabarî berkata: “Sejak Mekah dihuni manusia pertama kali, Mekah adalah kota yang aman dari hukuman Tuhan dan kekejaman tiran. Allah mengharamkan Mekah sejak awal penciptaan langit dan bumi. Ini berlaku sampai hari kiamat. Tidak boleh di tanahnya menumpahkan darah maupun menebang pohon-pohonannya.”<sup>341</sup>

Quraish Shihab menjelaskan demikian: “Doa Nabi Ibrâhîm as. untuk menjadikan kota Mekah dan sekitarnya sebagai kota yang aman, adalah doa untuk menjadikan keamanan yang ada di sana berkesinambungan hingga akhir masa. Atau menganugerahkan kepada penduduk dan pengunjungnya kemampuan untuk menjadikannya aman dan tentram. Bukankah dalam ayat yang lalu, ketika berbicara tentang Kakbah sebagai aminan, telah diuraikan bahwa itu adalah perintah Allah untuk menjadikannya aman dan tentram dalam bentuk sesempurna mungkin, sehingga Kakbah sendiri dilukiskan sebagai “aman”, bukan sekadar tempat yang aman. Ayat ini bukan saja mengajarkan agar berdoa untuk keamanan dan kesejahteraan kota Mekah, tetapi juga mengandung isyarat tentang perlunya setiap muslim berdoa untuk keselamatan dan keamanan wilayah tempat tinggalnya, dan agar penduduknya memperoleh rezeki yang melimpah.”<sup>342</sup>

Allah tidak membedakan. Udara, air, kehangatan dan cahaya matahari, serta masih banyak yang lain, diberikan-Nya untuk semua, baik yang muslim maupun yang kafir. Hukum-hukum-Nya berlaku sama. Dalam kehidupan di dunia menyangkut rezeki, semua diberi sesuai dengan hukum-hukum duniawi. Ganjaran ketaatan beragama, bukan di dunia tetapi di akhirat. Perolehan rezeki di dunia tidak berkaitan dengan kuat dan lemahnya iman seseorang. Orang-orang kafir pun wajar diberi kesenangan, bila mereka menyesuaikan diri dengan hukum-hukum duniawi yang ditetapkan-Nya. Namun, kesenangan yang diperolehnya itu, betapapun banyak dan lamanya, hanya sedikit kadar dan waktunya dibanding dengan keadaannya kelak. Karena di akhirat nanti mereka akan mendapat siksa yang pedih.

Begitu juga dengan Nabi Muhammad SAW, dalam banyak momen Rasulullah mendidik sahabat agar melindungi pohon dengan tidak menebangnya apalagi membakar kawasan hutan (*deforestasi*).

---

<sup>341</sup>Muhammad Ibnu Jarîr al-Thobari, *Jâmi' al-Bayân an Ta'wîl Âyi al-Qur'ân*, Beirut : Muassasah al-Risâlah, 2000, juz. 2, hal. 48.

<sup>342</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 1, hal. 322.



Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ ثَوْبَانَ مَوْلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَنْ قَتَلَ صَغِيرًا أَوْ كَبِيرًا أَوْ أَحْرَقَ نَخْلًا أَوْ قَطَعَ شَجَرَةً مُثْمِرَةً أَوْ ذَبَحَ شَاةً لِإِهَائِهَا لَمْ يَرْجَعْ كَفَافًا<sup>343</sup>

*Diriwayatkan dari Tsaubân, pembantu Rasulullah SAW, Ia mendengar Rasulullah SAW berpesan, “Orang yang membunuh anak kecil, orang tua renta, membakar perkebunan kurma, menebang pohon berbuah, membunuh kambing untuk diambil kulitnya itu akan merugikan generasi berikutnya” (HR Ahmad dari Tsaubân).*

Sekalipun sedang perang melawan musuh, Rasulullah SAW tetap memperhatikan lingkungan sekitar. Tentu di luar perang atau dalam keadaan damai, membakar dan merusak lingkungan mendapat prioritas lebih karena tidak sesuai dengan ajaran Nabi. Larangan membakar pohon korma seperti terdapat dalam hadis di atas adalah dalam rangka menjaga pasokan pangan masyarakat. Buah korma dibutuhkan oleh kedua pasukan yang terlibat perang maupun masyarakat yang tidak terlibat komplik secara langsung seperti anak-anak dan lansia. Manakala pohon korma dibakar, maka akan memicu kelaparan. Bahkan pemenang perang akan ikut menanggung akibatnya. Menanam ulang tentu bukan solusi mudah. Karena dibutuhkan waktu lama sampai pohon tersebut berbuah.

Larangan Nabi Muhammad SAW untuk tidak membakar perkebunan dan menebang pohon dalam perang juga menjadi bukti bahwa Nabi diutus untuk menebar rahmat kasih sayang kepada sesama. Termasuk kepada musuh sekalipun. Abu Hurairah menceritakan, “Seorang sahabat bertanya:

يَا رَسُولَ اللَّهِ ادْعُ عَلَى الْمُشْرِكِينَ قَالَ: إِنِّي لَمْ أُبْعَثْ لَعَنًا، وَإِنَّمَا بُعِثْتُ رَحْمَةً<sup>344</sup>

*Ya Rasulullah, mohonlah kepada Allah agar kita dapat menghancurkan orang-orang musyrik. Nabi menjawab, “Saya tidak diutus sebagai pelaknat tapi saya diutus sebagai rahmat (penebar kasih sayang). (HR. Muslim dari Abû Hurairah)*

Dalam kehidupan modern, ditemukan banyak faktor yang menjadi alasan orang merusak hutan dan lingkungan. Diantaranya: (1) Tindakan masyarakat yang memanfaatkan hutan untuk membuka ladang (berkebun), menebang pohon untuk kayu pertukangan dan mengambil kayu bakar. Dari aksi tersebut menjadikan kawasan hutan berubah menjadi kebun, ladang, pemukiman, sawah dan peruntukan lain di luar fungsi hutan; (2) Kerusakan

<sup>343</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2001. hadis nomor 21334, bâb min hadîts Tsaubân Radhiyallâhu ‘anhu

<sup>344</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*, Beirut: Dâr ihyâ al-Turâts al-Arabî, t.th, juz. 4, hal. 2006, no. hadis 2599, bâb al-Nahyu an la’n al-dawâb

lingkungan dipicu oleh kesalahan manusia dalam memahami lingkungan. Pandangan yang mengatakan bahwa manusia sebagai pusat dari alam semesta, sedangkan alam seisinya hanya sebagai alat pemuas bagi kepentingan mereka merupakan pikiran yang tidak proporsional yang dapat mendorong munculnya sikap eksploitasi lingkungan secara berlebihan.; (3) Tingkat pendapatan masyarakat yang rendah ikut serta menjadi penyebab pengrusakan lingkungan hutan; (4) Rendahnya kesadaran masyarakat menjadi faktor dominan yang menjadikan kerusakan lingkungan.<sup>345</sup>

### c. Sedekah Hasil Bumi

Sedekah adalah bentuk syukur. Selain mendapatkan pahala sampai 700 kali lipat (al-Baqarah/2: 262), harta menjadi bersih (al-Taubah/9: 103), dan diganti Allah dengan yang lebih baik (al-Zumar/39: 34), sedekah korma dan buah-buahan lainnya juga bisa menyelamatkan pelakunya dari panasnya api neraka. Rasulullah SAW bersabda:

اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ

*“Selamatkanlah diri kalian dari neraka walau hanya melalui sedekah dengan sebelah kurma”* (HR. Bukhârî no. 1417)

Sedekah bukan saja kepada manusia. Apabila hasil kebun dimakan burung, manusia, maupun binatang maka tetap dihitung sebagai sedekah.

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا، أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا، فَيَأْكُلُ مِنْهُ طَيْرٌ، أَوْ إِنْسَانٌ، أَوْ بَيْمَةٌ، إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ<sup>346</sup>

*“Tidaklah seorang muslim menanam pohon, atau menanam tanaman kemudian pohon atau tanaman tersebut dimakan oleh burung, manusia atau binatang melainkan menjadi sedekah baginya”.* (HR. Muslim dari Anas bin Mâlik)

Hadis di atas memotivasi kita untuk ikhlas memberi kepada siapapun. Termasuk kepada binatang. Bahkan ketika buah di kebun dan padi di sawah dimakan bahkan dicuri, tetap akan dihitung sebagai sedekah yang berpahala.

Imam Nawâwî berkata dalam *Syarh Shahîh Muslim*:

كَانَ مَا أَكَلَ مِنْهُ لَهُ صَدَقَةٌ وَمَا سُرِقَ مِنْهُ لَهُ صَدَقَةٌ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ فَهُوَ لَهُ صَدَقَةٌ وَمَا أَكَلَتِ الطَّيْرُ فَهُوَ لَهُ صَدَقَةٌ وَلَا يَزْرَعُهُ أَحَدٌ إِلَّا كَانَ لَهُ صَدَقَةٌ (وَفِي رِوَايَةٍ لَا يَغْرِسُ

<sup>345</sup>Abdul Karim, “Mengembangkan Kesadaran Melestarikan Lingkungan Hidup berbasis Humanisme Pendidikan Agama,” dalam *Jurnal Edukasia*, Vol. 12, No. 2, Agustus 2017, hal. 311

<sup>346</sup>Muslim bin al-Hajjâj, *Shahîh Muslim...*, juz. 3 hal. 1189, no. hadis 1553, bab fadhl al-ghars wa al-zar'

مُسْلِمٌ غَرَسًا وَلَا يَزْرَعُ زَرْعًا فَيَأْكُلُ مِنْهُ إِنْسَانٌ وَلَا دَابَّةٌ وَلَا شَيْءٌ إِلَّا كَانَتْ لَهُ صَدَقَةٌ. وَفِي رِوَايَةٍ إِلَّا كَانَ لَهُ صَدَقَةٌ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ. فِي هَذِهِ الْأَحَادِيثِ فَضِيلَةُ الْغَرَسِ وَفَضِيلَةُ الزَّرْعِ وَأَنَّ أَجْرَ فَاعِلِهِ ذَلِكَ مُسْتَمَرٌّ مَا دَامَ الْغَرَسُ وَالزَّرْعُ وَمَا تَوَلَّدَ مِنْهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ. وَقَدْ اِخْتَلَفَ الْعُلَمَاءُ فِي أَطْيَبِ الْمَكَاسِبِ وَأَفْضَلِهَا فَقِيلَ التِّجَارَةُ وَقِيلَ الصَّنْعَةُ بِالْيَدِ وَقِيلَ الزَّرَاعَةُ وَهُوَ الصَّحِيحُ وَقَدْ بَسَطْتُ إِیْضَا حُ فِي آخِرِ بَابِ الْأَطْعِمَةِ مِنْ شَرْحِ الْمُهِدِّبِ وَفِي هَذِهِ الْأَحَادِيثِ أَيْضًا أَنَّ الثَّوَابَ وَالْأَجْرَ فِي الْآخِرَةِ مُخْتَصَّ بِالْمُسْلِمِينَ وَأَنَّ الْإِنْسَانَ يُثَابُّ عَلَى مَا سُرِقَ مِنْ مَالِهِ أَوْ أُتْلِفَتْ دَابَّةٌ أَوْ طَائِرٌ وَنَحْوُهَا.<sup>347</sup>

*Apapun yang dimakan darinya adalah sedekah baginya, dan apa pun yang dicuri darinya adalah sedekah baginya, dan apa pun yang dimakan binatang buas adalah sedekah baginya, dan apa pun yang dimakan burung adalah sedekah untuknya. Dan dia memiliki kesempatan sedekah yang banyak, dan tidak ada yang meminta/mengambil semua itu kecuali bahwa itu adalah sedekah baginya. Dan dalam sebuah riwayat, “ seorang Muslim tidak menanam pohon, juga tidak menanam tanaman lalu kemudian dimakan oleh manusia, hewan, dan selainnya maka itu semua akan menjadi”. Dalam riwayat lain: “akan menjadi sedekah baginya sampai hari kiamat” hadis-hadis ini semua berbicara tentang keistimewaan menanam dan janji pahala bagi yang melakukannya terus menerus selama ditanam dan apa yang dilahirkan darinya hingga hari kiamat. Para ulama berbeda pendapat tentang usaha terbaik. Ada yang berkata adalah perdagangan, dan ada pula yang berpendapat kerajinan tangan, dan dikatakan pertanian, yang benar, dan telah saya kembangkan penjelasannya ada di akhir bagian bahan makanan dalam kitab syarah al-Muhadzdzab. Hadis-hadis tersebut juga mengajarkan bahwa pahala dan ganjaran di akhirat itu spesifik untuk muslim. Bahwa seseorang akan diberi pahala atas apa yang dicuri dari uangnya atau dihancurkan oleh binatang atau burung dan sejenisnya.*

<sup>347</sup>Al-Nawâwî, *Syarh Shahih Muslim*..., juz. 10, hal. 2013.

## 2. Memelihara Hewan

Banyak sekali manfaat memelihara hewan. Hewan peliharaan bagi sebagian orang dianggap seperti keluarga, kawan setia, motivator, bahkan inspirator kesembuhan. Jack Canfield dalam *Chicken Soup for the Pet Lover's Soul* menyebutkan:

Yang tampak jelas adalah hewan peliharaan tidak sekadar berfungsi sebagai pendamping. Bagi beberapa orang, mempunyai hewan peliharaan untuk dirawat benar-benar menjadikan hidup lebih berarti, alasan untuk bangun pada pagi hari, alasan untuk ingin pulang pada waktu malam. Hewan peliharaan memuaskan kebutuhan naluri kita sebagai manusia untuk mencintai dan dicintai, dan untuk membutuhkan serta dibutuhkan. Banyak kisah yang kami terima mencerminkan pengaruh positif yang diberikan hewan peliharaan bagi pemilik mereka. Hewan peliharaan membuka hati kita dan membangkitkan impuls terbaik manusia. Mereka menghubungkan kita dengan alam dan kerajaan binatang, membuat kita semakin menyadari misteri Tuhan yang ada dalam semua makhluk. Karena hewan peliharaan, bagian diri kita yang lebih dalam terbuka-bagian yang lebih dipenuhi bela rasa, yang tidak terlalu angkuh, tidak terlalu tergesa-gesa; bagian diri kita yang lebih bersedia membagi hidup secara penuh dengan makhluk lain. Ketika hal ini terjadi, kita mengenal arti kebahagiaan yang lebih sederhana, lebih penuh, dan lebih sejati.<sup>348</sup>

Interaksi manusia dengan hewan telah berlangsung lama. Termasuk dalam sejarah nabi-nabi. Mayoritas para nabi adalah peternak dan penggembala. Hal tersebut sebagaimana disampaikan Nabi SAW

مَا بَعَثَ اللَّهُ نَبِيًّا إِلَّا رَعَى الْغَنَمَ . فَقَالَ أَصْحَابُهُ وَأَنْتَ فَقَالَ: نَعَمْ كُنْتُ أَرْعَاهَا عَلَى قَرَارِيطَ لِأَهْلِ مَكَّةَ

“Tidak ada Nabi kecuali pernah menjadi penggembala kambing.” Mereka para sahabat bertanya, “Apakah engkau juga wahai Rasulullah?” Beliau berkata, “Iya, saya telah menggembala dengan imbalan beberapa qirath (mata uang dinar, pen.) dari penduduk Mekah.” (HR. Bukhâri)

Pada awal masa remajanya nabi Muhammad SAW berprofesi sebagai penggembala kambing di kalangan bani Sa'ad dan juga disekitaran Mekah

---

<sup>348</sup>Jack Canfield, et, al, *Chicken Soup for the Pet Lover's Soul; Kisah-Kisah yang Menggugah Hati tentang Hewan Peliharaan sebagai Guru, Pahlawan, Teman, dan Pelipur Lara*, diterjemahkan oleh Rina Buntaran dari judul *Chicken Soup for the Pet Lover's Soul*, Jakarta: Gramedia, 1998, hal. XXIV.

dengan imbalan beberapa dinar.<sup>349</sup> Ada banyak hikmah para nabi sebagai penggembala, peternak maupun mitra bisnis para peternak. Diantaranya:

- 1) Melatih menyelesaikan masalah. Dengan terbiasa mengatur dan mengendalikan kambing akan menjadikan mereka terlatih menangani masalah, sehingga nanti dengan sendirinya akan terbiasa menangani problematika manusia.
- 2) Melatih ketegasan dan kesantunan. Pekerjaan menggembala kambing memberikan pelajaran agar seseorang membiasakan diri untuk memiliki sifat menyantuni dan mengayomi. Tatkala mereka bersabar dalam menggembala dan mengumpulkan gembalaan setelah terpencar di padang gembalaan, mereka akan mendapat pelajaran bagaimana memahami perbedaan tabiat umat, perbedaan kemampuan akal, perbedaan ekonomi, pendidikan, suku, ras, dan lain-lain. Dengan memahami aneka perbedaan tersebut, maka yang membangkang ditindak ditindak dengan tegas dan yang lemah disantuni dengan sebaik-baiknya.
- 3) Melatih Kemandirian. Para nabi menggembala kambing semenjak mereka masih anak-anak dan remaja. Melalui pekerjaan tersebut mereka mendapat upah. Dengan upah itu mereka bisa hidup mandiri dan membantu nafkah keluarga. Jadi dari kecil nabi sudah terdidik untuk menyandarkan kehidupan mereka melalui usaha mereka. Ini memberikan pesan tentang pentingnya seorang da'i menggantungkan hidupnya kepada Allah bukan berharap belas kasihan orang lain.
- 4) Melatih keikhlasan. Penggembala kambing tidak pernah mengharap pujian dari hewan gembalaannya. Mereka hanya fokus bekerja. Mengawasi dan menjaga hewan gembalaan dengan sebaik-baiknya.
- 5) Melatih kesabaran. Mengendalikan kambing dalam jumlah besar tentu sangat sulit. Ditambah lagi kambing tidak punya komando atau ratu seperti lebah. Dalam mencari makan kambing susah diatur dan dikendalikan. Hanya orang sabar dan kuat yang mampu mengendalikan kambing.
- 6) Melatih ketelitian. Penggembala harus selalu memastikan jumlah gembalaannya.
- 7) Melatih keberanian. Pada saat menggembala, halangan dan rintangan bisa saja muncul. Pencuri yang hendak maling, hewan buas yang hendak menerkam adalah diantaranya. Menghadapi masalah tersebut, seorang penggembala tentu harus bisa mencegah

---

<sup>349</sup>Muhammad al-Ghazali, *Fiqh al-Sirah*, Kairo: Dar al-Kutb al-Haditsah, 1965, hal.

dan melindungi hewan gembalaan dengan baik. Untuk itu dibutuhkan keberanian. Diharapkan ketika tiba waktunya berdakwah secara terbuka, keberanian dan ketegasan seorang Nabi dan seorang da'i sangat diperlukan.

- 8) Melatih kejujuran. Seorang penggembala bisa saja mengambil hewan gembalaannya untuk dijual atau disembelih. Tapi penggembala yang jujur tidak akan pernah melakukan pengkhianatan. Walaupun pemilik ternak tidak melihat dan tidak mengetahui, ada Allah yang selalu melihat dan mengetahui.

Menjadi peternak atau menjadi mitra bisnis peternak tetap berlangsung pada beberapa orang Nabi, walaupun mereka sudah mengemban tugas dakwah kenabian. Bahkan ada yang berprofesi sebagai peternak sampai mereka berusia lanjut. Allah menyebutkan demikian:

وَلَمَّا وَرَدَ مَاءَ مَدْيَنَ وَجَدَ عَلَيْهِ أُمَّةٌ مِّنَ النَّاسِ يَسْكُنُونَ وَوَجَدَ مِنْ دُونِهِمُ امْرَأَتَيْنِ تَذُودَانِ قَالَ مَا خَطْبُكُمَا قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّى يُصْدِرَ الرِّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ

*Dan tatkala ia sampai di sumber air negeri Madyan ia menjumpai di sana sekumpulan orang yang sedang meminumkan (ternaknya), dan ia menjumpai di belakang orang banyak itu, dua orang wanita yang sedang menghambat (ternaknya). Musa berkata: "Apakah maksudmu (dengan berbuat begitu)?" Kedua wanita itu menjawab: "Kami tidak dapat meminumkan (ternak kami), sebelum penggembala-penggembala itu memulangkan (ternaknya), sedang bapak kami adalah orang tua yang telah lanjut umurnya". (al-Qashash/28: 23)*

Surat al-Qashash/28 ayat 23 berkisah tentang Nabi Syu'aib AS yang diutus Allah di kawasan Madyan. Dia sudah sangat sepuh sehingga tidak ada daya lagi untuk mengurus usaha peternakannya. Fisiknya sudah sangat lemah sehingga sudah tidak mampu sekedar untuk memberikan minum bagi hewan ternaknya. Sebab itu ia terpaksa harus mengutus kedua anak perempuannya guna memberi minum bagi kambing-kambingnya.

Akhirnya atas saran dari putrinya, Nabi Syu'aib bekerjasama dengan Nabi Musa AS dalam mengelola peternakannya. Walau fisiknya sudah sangat lemah sebagaimana disebutkan al-Baghawî,<sup>350</sup> tapi naluri dan insting wirausaha (*entrepreneur*) Syu'aib tetap kuat. Pasca Nabi Musa menolong kedua putri nabi Syu'aib, memberi minum ternak yang dimiliki oleh keluarga, Nabi Musa beristirahat di sebuah pohon sembari berdoa kepada Allah untuk meminta petunjuk. Tak lama berselang, Nabi Syu'aib

---

<sup>350</sup>Abû Muḥammad al-Ḥusain bin Mas'ûd al-Baghawî, *Tafsîr al-Baghawî*..., juz. 6, hal. 200.

memerintahkan anaknya untuk memanggil laki-laki yang menolongnya. Salah seorang putri Nabi Syu'aib pun pergi mencari Nabi Musa dan membawanya ke rumah untuk bertemu Nabi Syu'aib.

Di tengah dialog yang terjadi, salah satu putri Nabi Syu'aib menyarankan kepada ayahnya agar Nabi Musa diangkat menjadi pegawai untuk mengurus ternaknya.

قَالَتْ إِحْدُهُمَا يَآبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

*Dan salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, "Wahai ayahku! Jadikanlah dia sebagai pekerja (pada kita), sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil sebagai pekerja (pada kita) ialah orang yang kuat dan dapat dipercaya." (al-Qashash: 26)*

Dalam negosiasi yang terjadi mereka sepakat untuk bekerjasama. Nabi Musa akan mengelola peternakan Nabi Syuaib selama 8 tahun. Dengan upah menikahi salah satu putri Nabi Syuaib.

قَالَ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ أُنكِحَكَ إِحْدَى ابْنَتَيَّ هَاتَيْنِ عَلَى أَنْ تَأْجُرَنِي ثَمَنِي حَجَجٍ فَإِنْ أَتَمَمْتَ عَشْرًا فَمِنْ عِنْدِكَ وَمَا أُرِيدُ أَنْ أَشُقَّ عَلَيْكَ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ

الصَّالِحِينَ

*Dia (Syekh Madyan) berkata, "Sesungguhnya aku bermaksud ingin menikahkan engkau dengan salah seorang dari kedua anak perempuanku ini, dengan ketentuan bahwa engkau bekerja padaku selama delapan tahun dan jika engkau sempurnakan sepuluh tahun maka itu adalah (suatu kebaikan) darimu, dan aku tidak bermaksud memberatkan engkau. Insya Allah engkau akan mendapatiku termasuk orang yang baik." (al-Qashash: 27)*

Interaksi Nabi-Nabi Allah terdahulu dengan hewan peliharaan dan hewan tunggangan juga sering terjadi. Nabi Ibrâhîm, Nabi Hûd, Nabi Saleh berhaji ke Baitullah mengendarai onta. Diceritakan oleh Abu Ya'la dalam Musnadnya:

حَجَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمَّا أَتَى وَادِي عَسْفَانَ قَالَ: يَا أَبَا بَكْرٍ أَيُّ وَادٍ هَذَا؟ قَالَ هَذَا وَادِي عَسْفَانَ قَالَ لَقَدْ مَرَّ بِهَذَا نُوحٌ وَ هُودٌ وَ إِبْرَاهِيمُ عَلَى بَكَرَاتٍ لَهُمْ حُمْرٌ خُطْمُهُمُ اللَّيْفُ وَ أَرْزُهُمُ الْعَبَاءُ وَ أَرْدِيَّتُهُمُ النَّمَارُ يَحْجُونَ النَّبْتَ

الْعَتِيقَ

*"Rasulullah telah berhaji. Ketika telah sampai di Wadi Asfan, beliau berkata: "Wahai, Abû Bakar. Wadi (lembah) apakah ini?" Abû Bakar menjawab, "Ini adalah Wadi Asfan," kemudian beliau SAW berkata: "Sesungguhnya Nûh, Hûd dan Ibrâhîm telah*

*melewati wadi ini dengan mengendarai onta-onta merah mereka yang dikendalikan dengan tali kekang. Sarung-sarung mereka dari Abâ' dan selendang-selendang mereka dari Nimar, mereka berhaji ke al-Bait al-Atîq (Kakbah)". (HR. Abû Ya'la dari Abû Bakar)*

Ternyata hewan juga bisa bahagia dan bersedih. Menurut Michael Pollan, Bagi seluruh binatang kebahagiaan meliputi kesempatan untuk menunjukkan karakter mereka sebagai makhluk yang punya sifat-sifat dasar dan ciri khas sebagai Babi, sebagai Serigala, sebagai Ayam dan lain-lain. Aristoteles pernah menyinggung bahwa masing-masing makhluk hidup punya karakteristik kehidupan. Bagi hewan jinak (berbeda dengan hewan liar), hidup berdampingan manusia adalah karakteristiknya.<sup>351</sup>

Mengingat bumi adalah milik bersama, maka saat berinteraksi dengan hewan sekalipun, ada adab-adab kepada hewan yang harus diperhatikan:

a. Memberi makan hewan

Hewan butuh nutrisi untuk energi dan kesehatan tubuh. Untuk itu hewan peliharaan harus diberi makanan bergizi, atau membiarkannya mencari makan sendiri. Nabi SAW menasehatkan, menzalimi hewan dengan tidak memberinya makan menyebabkan pelakunya masuk neraka.

دَخَلَتْ امْرَأَةٌ النَّارَ فِي هِرَّةٍ رَبَطَتْهَا فَلَمْ تُطْعَمْهَا وَهِيَ تَدْعُهَا تَأْكُلُ مِنْ خَشَاشِ الْأَرْضِ<sup>352</sup>

*"Seorang wanita masuk Neraka karena seekor kucing yang diikatnya. Dia tidak memberinya makan dan tidak membiarkannya makan serangga bumi." Dalam riwayat Bukhari, "Seorang wanita disiksa karena seekor kucing yang dia kurung sampai mati. Dia masuk Neraka karenanya. Dia tidak memberinya makan dan minum sewaktu mengurungnya. Dia tidak pula membiarkannya dia makan serangga bumi." (HR. Bukhâri dari Ibnu Umar)*

b. Memberi minum hewan

Hewan butuh minum untuk melancarkan pencernaan, menjaga suhu tubuh, memproduksi susu, mengatur komposisi darah, mengangkut nutrisi, dan lain-lain. Menyediakan minum untuk

<sup>351</sup>Michael Pollan, *Fakta Mengejutkan Makanan Modern: Memperbaiki Pola Makanan Menuju Hidup Sehat Alami*, diterjemahkan oleh Rani S. Ekawati dari judul *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, Jakarta: Mizan, 2010, hal. 216.

<sup>352</sup>Muhammad Bin Ismâ'il Abû 'Abdillâh al-Bukhâri, *Shahîh al-Bukhâri*..., juz. 4, hal. 130, no. hadis 3318, bab khams min dawâb al-fawâsiq.



hewan termasuk amalan yang dicintai Allah, seperti terlihat pada hadis berikut:

بَيْنَمَا كَلْبٌ يُطِيفُ بِرَكِيَّةٍ قَدْ كَادَ يَفْتُلُهُ الْعَطَشُ إِذْ رَأَتْهُ بَغِيٌّ مِنْ بَغَايَا بَنِي إِسْرَائِيلَ  
فَنَزَعَتْ مُوَفَّهَا فَاسْتَقَّتْ لَهُ بِهِ فَسَقَّتْهُ إِيَّاهُ فَعُفِّرَ هَا بِهِ<sup>353</sup>

*Pada suatu ketika ada seekor anjing berputar-putar di sekitar sebuah sumur, hampir saja ia terbunuh oleh kehausan, tiba-tiba ada seseorang pezina - perempuan - dari golongan kaum pelacur Bani Israil melihatnya. Wanita itu lalu melepaskan sepatunya kemudian mengambilkan air untuk anjing tadi dan meminumkan air itu padanya, maka dengan perbuatannya itu diampunilah wanita tersebut. (HR. Bukhâri dan Muslim)*

- c. Tidak menjadikan hewan yang diikat sebagai sasaran tembak

Hewan harus diperlakukan dengan baik. Dia juga ciptaan Allah yang punya perasaan. Rasa sakit, rasa lapar, rasa senang, rasa marah, dan lain-lain. Bahkan dia juga punya keluarga dan komunitas. Karena itu memperlakukan hewan dengan baik adalah bagian dari budaya saling menghormati antara sesama makhluk. Nabi SAW bersabda:

عَنْ سَعِيدِ بْنِ جُبَيْرٍ قَالَ مَرَّ ابْنُ عُمَرَ بِفَتْيَانٍ مِنْ قُرَيْشٍ قَدْ نَصَبُوا طَيْرًا وَهُمْ  
يَرْمُونَهُ وَقَدْ جَعَلُوا لِصَاحِبِ الطَّيْرِ كُلِّ حَاطِئَةٍ مِنْ نَبْلِهِمْ فَلَمَّا رَأَوْا ابْنَ عُمَرَ تَفَرَّقُوا  
فَقَالَ ابْنُ عُمَرَ مَنْ فَعَلَ هَذَا لَعَنَ اللَّهُ مَنْ فَعَلَ هَذَا إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله  
عليه وسلم- لَعَنَ مَنْ اتَّخَذَ شَيْئًا فِيهِ الرُّوحُ غَرَضًا<sup>354</sup>

*Dari Sa'id bin Jubair, ia berkata, "Ibnu 'Umar pernah melewati sekumpulan pemuda Quraisy. Saat itu mereka memajang burung dan dijadikan sasaran tembak (dengan panah). Mereka lantas berikan anak panah pada pemiliknya. Ketika Ibnu 'Umar melihat kelakuan mereka tersebut, beliau memisah mereka. Lantas Ibnu 'Umar berkata, "Siapa yang melakukan seperti ini, maka Allah melaknat pelakunya". Rasulullah SAW melaknat orang yang menjadikan sesuatu yang bernyawa sebagai sasaran tembak." (HR. Muslim dari Said bin Jubair)*

<sup>353</sup> Muḥammad Bin Ismâ'il Abû 'Abdillâh al-Bukhârî, *Shahîḥ al-Bukhârî*..., juz. 4, hal. 173, hal. 3467.

<sup>354</sup> Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Ḥusain al-Qusyairî, *Shahîḥ Muslim*..., juz. 4, hal. 2006, no. hadis 2599, bâb al-Nahyu an la'n al-dawâb

Maksudnya adalah bahwa Rasulullah SAW melarang pembunuhan binatang yang masih hidup dengan diikat lantas dipanah. Larangan ini mempertegas bahwa ajaran Rasulullah SAW adalah rahmat bagi semua makhluk, termasuk binatang.

d. Tidak melaknat hewan

Mencela dan melaknat adalah perbuatan terlarang. Jangankan kepada manusia, kepada hewan saja adalah terlarang.

عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ، قَالَ: بَيْنَمَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ، وَامْرَأَةٌ مِنَ الْأَنْصَارِ عَلَى نَاقَةٍ، فَضَجَرَتْ فَلَعَنَتْهَا، فَسَمِعَ ذَلِكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: حُذُوا مَا عَلَيْهَا وَدَعُوهَا، فَإِنَّهَا مَلْعُونَةٌ<sup>355</sup>

*“Ketika Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam dalam suatu perjalanan, ada seorang wanita Anshar yang tengah mengendarai unta. Namun, unta yang sedang dikendarainya itu memberontak dengan tiba-tiba. Lalu dengan serta-merta wanita itu melaknat untanya. Ketika Rasulullah mendengar ucapan wanita itu, beliau shallallahu ‘alaihi wa sallam pun bersabda, “Turunkanlah beban yang ada di atas unta dan lepaskanlah unta tersebut, karena ia telah dilaknat. (HR. Muslim dari Imrân bin Hushain)*

Kemarahan kadang menyebabkan orang emosi dan kehilangan kendali. Seperti yang terjadi pada wanita sipenunggang unta pada masa Rasulullah. Saat melewati celah bukit yang sempit untanya kesulitan untuk berjalan. Lalu dia marah dan melaknat unta itu. Mendengar laknat yang diucapkan wanita tersebut lantas Nabi menyampaikan, *“Kita tidak boleh menyertai unta yang (didoakan) mendapatkan laknat Allah.”*<sup>356</sup>

Larangan Nabi terkait kejadian tersebut adalah hukuman karena larangan melaknat sudah sejak lama disampaikan. Tapi larangan tersebut hanya berupa larangan menaiki onta itu. Adapun menjualnya, menyemblihnya, dan mengendarainya dikemudian hari tidak mengapa.<sup>357</sup>

<sup>355</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*..., juz. 4, hal. 2004, no. hadis 2595, bâb al-Nahyu an la'n al-dawâb

<sup>356</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*..., juz. 4, hal. 2004, no. hadis 2596, bâb al-Nahyu an la'n al-dawâb

<sup>357</sup>Al-Nawâwî, *Syarh Shahîh Muslim*, Beirût: Dâr ihyâ al-Turâts al-Arabî, 1392, Juz. 16, hal. 147.

e. Tidak membakar hewan

Hewan yang menyakiti kita, tidak boleh dihukum dan dibunuh dengan cara membakarnya apalagi membakar sarangnya.

أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ: "فَرَصَتْ نَمْلَةٌ نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ، فَأَمَرَ بِقَرِيَةِ النَّمْلِ، فَأُحْرِقَتْ، فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ: أَنْ فَرَصْتَكَ نَمْلَةٌ أَحْرَقَتْ أُمَّةً مِنَ الْأُمَمِ تُسَبِّحُ

*"Abû Hurairah RA mengatakan bahwa Rasulullah SAW bercerita bahwa suatu ketika seekor semut menggigit seorang nabi. Ia kemudian memerintahkan untuk mendatangi pemukiman semut, lalu pemukiman itu dibakar. Allah menegurnya, 'Seekor semut menggigitmu, tapi kamu membakar satu umat (sekelompok semut) yang kerjanya bertasbih?" (HR. Bukhârî dari Abû Hurairah)*

Kisah yang disampaikan Rasulullah SAW ini memberikan pelajaran penting kepada para sahabatnya supaya mereka sebagai umat Islam tidak berbuat zhalim kepada semua makhluk termasuk kepada semut sekalipun. Karena semut makhluk seperti manusia juga yang beribadah kepada Allah. Selanjutnya harus bersikap adil dalam membalas atau menjatuhkan hukuman. Tidak boleh semena-mena, karena bisa saja mengorbankan pihak lain yang tidak bersalah dan tidak ada hubungannya dengan peristiwa hukum yang terjadi.

Pada kesempatan lain Nabi juga menegur sahabat yang memisahkan anak burung dari induknya lalu membakar sarangnya.

عَنِ الْحَسَنِ بْنِ سَعْدٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: كُنَّا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ، فَأَنْطَلَقَ لِحَاجَتِهِ فَرَأَيْنَا حُمْرَةً مَعَهَا فَرْحَانٌ فَأَخَذْنَا فَرْحَيْهَا، فَجَاءَتِ الْحُمْرَةُ فَجَعَلَتْ تَفْرِشُ، فَجَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: مَنْ فَجَعَ هَذِهِ بِوَلَدِهَا؟ رُدُّوا وَلَدَهَا إِلَيْهَا . وَرَأَى قَرِيَّةً تَمْلٍ قَدْ حَرَّقْنَاهَا فَقَالَ: مَنْ حَرَّقَ هَذِهِ؟ قُلْنَا: نَحْنُ. قَالَ: إِنَّهُ لَا يَنْبَغِي أَنْ يُعَذِّبَ بِالنَّارِ إِلَّا رَبُّ النَّارِ<sup>358</sup>

*Dari Hasan bin Sa'd dari Abdurrahman bin Abdullah dari Bapaknya ia berkata, "Kami pernah bersama Rasulullah*

<sup>358</sup>Abû Dâwud Sulaimân bin al-Asy'ats, *Sunan Abi Dâwud*..., juz. 3, hal. 55. Bab fi karâhiyah hirqi al-aduw bi al-nâr.

*shallallahu 'alaihi wasallam dalam suatu perjalanan, lalu beliau pergi untuk buang hajat. Kami lalu melihat seekor burung bersama dua anaknya, kami lantas mengambil dua anaknya hingga menjadikan burung tersebut terbang berputar-putar di atas kepala kami. Nabi shallallahu 'alaihi wasallam kemudian datang dan bertanya: "Siapa yang menyakiti burung ini dengan mengambil anaknya? Kembalikanlah anaknya kepadanya." Setelah itu beliau juga melihat sarang semut yang telah dibakar, beliau pun bertanya: "Siapa yang membakar sarang ini?" Kami menjawab, "Kami." Beliau bersabda: "Sesungguhnya tidak pantas bagi seseorang menyiksa dengan api kecuali pemilik api (Allah)."*

f. Tidak membunuh hewan sembarangan

Hewan juga punya hak hidup seperti manusia. Karena itu tidak boleh membunuh hewan tanpa sebab. Hal tersebut sebagaimana terlihat dalam hadis berikut:

هَي رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ قَتْلِ الصُّرَدِ ، وَالضَّفَدَعِ ، وَالنَّمْلَةِ ،  
وَاهْدُهُدٍ<sup>359</sup>

“Rasulullah SAW melarang membunuh burung shurad, kodok, semut dan burung hud-hud,” (HR. Ibnu Mâjah dari Abû Hurairah).

g. Menyembelih hewan dengan baik

Hewan yang halal untuk dikonsumsi dan terkategori harus disembelih, maka harus disembelih dengan sebaik-baiknya (*ihsân*)

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ، فَإِذَا قَتَلْتُمْ فَأَحْسِنُوا الْقِتْلَةَ، وَإِذَا ذَبَحْتُمْ فَأَحْسِنُوا الذَّبْحَ، وَلْيُجِدَّ أَعْدُكُمْ شَفْرَتَهُ، فَلْيُرْخَ ذَيْبُ حَتَّهُ<sup>360</sup>

“Sesungguhnya Allah telah mewajibkan supaya selalu bersikap baik terhadap setiap sesuatu, jika kamu membunuh maka bunuhlah dengan cara yang baik, jika kamu menyembelih maka sembelihlah dengan cara yang baik, tajamkan pisaumu dan senangkanlah hewan sembelihanmu.” (HR. Muslim no.1955)

<sup>359</sup>Ibnu Mâjah, *Sunan Ibnu Mâjah*, Dâr ihyâ al-Kutub al-Arabiyyah, t.th. juz. 2, hal. 1074, no. hadis 3223, bâb mâ yunha an qatlihi,

<sup>360</sup>Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî, *Shahîh Muslim*....juz. 3, hal. 1548, no. hadis 1955, bâb al-amru bi ihsân al-dzibhi wa al-qatli.

Maksud menyembelih hewan dengan baik sebagaimana dijelaskan al-Nawâwi adalah mengasah pisau hingga tajam, mempercepat proses penyembelihan, tidak mengasah pisau dihadapan hewan yang akan disembelih, tidak menyembelih hewan di hadapan hewan lainnya, dan tidak menuntun hewan ke tempat penyembelihan saat hewan lain dalam proses penyembelihan.<sup>361</sup> Hal penting setelah dilakukan penyembelihan adalah dengan membiarkan/menunggu binatang sembelihan tersebut hingga benar-benar mati. Jadi kalau belum mati, tidak langsung mengulitinya, tidak mematahkan kaki-kakinya, dan tidak memutuskan kepala/leher binatang tersebut.

### 3. Menjaga Kelestarian alam.

Lingkungan yang bersih merupakan kunci dari upaya menjaga dan merawat bumi yang ditempati manusia. Pemukiman manusia sangat bergantung pada ketersediaan tanah, air, udara, dan sumber pangan yang bersih dan sehat. Bila misalnya aliran sungai tercemar sampah rumah tangga dan limbah industri, maka setidaknya berdampak pada ketersediaan air bersih dan ikan air tawar. Begitu pula bila terjadi pencemaran tanah maupun udara. Beragam gangguan kesehatan, wabah, hingga bencana alam akan terjadi, sebagai akibat dari menumpuknya limbah.

Al-Qur'an menekankan pentingnya menjaga kelestarian alam dan menghindari kerusakan lingkungan. Isyarat al-Qur'an tentang menjaga kelestarian alam terdapat dalam surat al-A'râf/7: 54. Berisi tentang dakwah Nabi Syuaib AS kepada kaumnya, agar mereka tidak berbuat kerusakan di bumi.

وَإِلَىٰ مَدْيَنَ أَخَاهُمْ شُعَيْبًا قَالَ يَاقَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَهِ غَيْرُهُ قَدْ جَاءَتْكُم بَيِّنَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ.

*Dan (Kami telah mengutus) kepada penduduk Mad-yan saudara mereka, Syu'aib. Ia berkata: "Hai kaumku, sembahlah Allah, sekali-kali tidak ada Tuhan bagimu selain-Nya. Sesungguhnya telah datang kepadamu bukti yang nyata dari Tuhanmu. Maka sempurnakanlah takaran dan timbangan dan janganlah kamu kurangkan bagi manusia barang-barang takaran dan timbangannya, dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka*

---

<sup>361</sup>Al-Nawâwî, *Syarh Shahih Muslim*, Beirut: Dâr ihyâ al-Turâts al-Arabî, 1392, juz. 13, hal. 106.

*bumi sesudah Tuhan memperbaikinya. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika betul-betul kamu orang-orang yang beriman (Al-A'râf/7: 85)*

Nabi Syu'aib adalah mertua Nabi Musa AS yang diutus sebagai rasul kepada masyarakat Madyan.<sup>362</sup> Allah mengutus Nabi Syu'aib sebagai rasul kepada masyarakat Madyan. Syu'aib menyampaikan pesan Allah kepada mereka agar mereka menyembah Allah saja dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Syu'aib juga membawa bukti yang nyata dari Allah berupa mukjizat yang menunjukkan kebenaran risalahnya. Syu'aib mengajak mereka untuk menjaga kejujuran dan keadilan dalam berdagang dengan memberi takaran dan timbangan yang lengkap dan tidak merugikan orang lain. Syu'aib juga melarang mereka untuk membuat kerusakan di bumi dengan kekafiran dan maksiat-maksiat setelah Allah telah memperbaikinya dengan mengutus rasul-rasul-Nya. Hal-hal tersebut adalah lebih baik bagi mereka jika mereka benar-benar ingin beriman atau jika mereka sudah beriman.<sup>363</sup>

Iman dan Amal saleh adalah kunci keselamatan, HAMKA mengatakan, “Keselamatan suatu ummat ialah bila mereka kembali kepada pangkalan, yaitu percaya kepada Allah yang Tunggal dan Esa, maka perangai yang mulia atau yang lain akan menurut. Tetapi kalau kepercayaan Tauhid ini kabur, niscaya dosa-dosa yang lain mudah tumbuh.<sup>364</sup> Maksiat menyebabkan berbagai petaka dan kerusakan. Athiyah berkata, makna *وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا* / *Jangan melakukan kerusakan di bumi setelah perbaikannya* adalah jangan berbuat maksiat di bumi supaya Allah tidak menghalangi turunnya hujan dan menghancurkan tanaman karena maksiatmu.<sup>365</sup> Jadi dengan iman dan amal saleh alam dan lingkungan akan terjaga dari berbagai kerusakan. Dalam hal ini lansia punya peran besar dalam mewujudkannya. Karena lansia lebih bijak, sehingga nasehatnya didengarkan oleh pihak lain.

Ayat tersebut memang tidak secara spesifik terkait dengan pelestarian alam. Namun, terdapat isyarat dalam ayat tersebut yang dapat dihubungkan

---

<sup>362</sup>Madyan pada mulanya adalah nama putra Nabi Ibrahim AS, dari istri beliau yang ketiga yang bernama Qathura dan yang beliau kawini pada akhir usia beliau. Madyan kawin dengan putri Nabi Luth AS. Selanjutnya kata Madyan dipahami dalam arti satu suku keturunan Madyan putra Nabi Ibrahim AS itu yang berlokasi di pantai laut Merah sebelah tenggara gurun Sinai, yakni antara Hijaz, tepatnya Tabuk di Saudi Arabia dan Teluk Aqabah. Menurut sementara sejarawan, populasi mereka sekitar 25.000 orang. Sementara ulama menunjuk desa al-Aikah sebagai lokasi pemusnahan mereka dan ada juga yang berpendapat bahwa al-Aikah adalah nama lain dari Tabuk. Kota Tabuk pernah menjadi ajang perang antara Nabi Muhammad SAW dan kaum musyrikin pada tahun IX H/630 M. M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbâh*..., vol. 5, hal. 85.

<sup>363</sup>Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsir Jalâlain*..., hal. 85.

<sup>364</sup>HAMKA, *Tafsir al-Azhar*..., jilid. 4, hal. 2437.

<sup>365</sup>Abû Muḥammad al-Ḥusain bin Mas'ûd al-Baghawî, *Tafsir al-Baghawî*, Riyâdh: Dâr al-Thayyibah, 1411 H, juz. 3, hal. 238.

dengan pelestarian alam. Isyarat tersebut adalah larangan melakukan kerusakan di muka bumi *وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا* / *Jangan melakukan kerusakan di bumi setelah memperbaikannya*, yang dapat diartikan sebagai melindungi lingkungan dan menjaga kelestarian alam.

Perbuatan merusak mengandung arti yang luas, dalam bentuk apa pun setelah diciptakan dengan baik.<sup>366</sup> Bisa berupa: (1) Merusak jiwa dengan cara membunuh dan memotong anggota tubuh. (2) Merusak harta, dengan cara mencuri, (3) Merusak agama dengan melakukan kemaksiatan-kemaksiatan, (4) Merusak keturunan/nasab dengan melakukan zina, (5) Merusak akal dengan meminum-minuman yang memabukkan, (6) Merusak alam dengan menggunduli hutan, mengalih fungsikan lahan pertanian tanpa pertimbangan, mencemari daerah aliran sungai (DAS), danau, laut, dan lain-lain.

---

<sup>366</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim...*, jilid. 2, hal. 869.





## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan lansia perspektif al-Qur'an berupa proses pembelajaran, latihan dan bimbingan bagi warga belajar lanjut usia sangat penting untuk dilakukan, bertujuan untuk mengoptimalkan potensi diri lansia secara internal berupa fisik, mental, spiritual dan lingkungan eksternal berupa sosial dan lingkungan demi terwujudnya kemandirian dan kebahagiaan di masa tua.

Berikut ini adalah penjabaran kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah penulis lakukan:

1. Pendidikan bagi peserta didik usia lanjut adalah pendidikan yang bertujuan agar lansia terjaga fisik, mental, spiritual, sosial, dan lingkungannya, sehingga lansia bisa berkontribusi maksimal bagi masyarakat. Pendidikan lansia termasuk pendidikan nonformal yang berlandaskan pada filsafat pendidikan sepanjang hayat (*life long learning*). Yaitu semua bentuk kegiatan belajar yang berlangsung sepanjang umur, yang bertujuan untuk pengembangan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan lainnya,
2. Pada masa tua, lansia menghadapi berbagai problematika, seperti masalah fisik, mental, spiritual, sosial, dan lingkungan. Semua problematika yang dihadapi oleh lansia pada masa tuanya dapat dipersiapkan dan diantisipasi sejak masa muda. Sebab bagaimana kondisi lansia hari ini ditentukan oleh pola hidup dan pola pendidikan mereka di masa lalu. Melalui pembudayaan pendidikan seumur hidup

(*lifelong learning*) dan juga dengan pendidikan holistik (*holistic education*) bagi lansia, maka akan terwujud lansia smart, yaitu lansia yang sehat, mandiri, aktif, produktif.

3. Pendidikan lansia pada masa Nabi Muhammad SAW berlangsung dalam berbagai situasi dan kondisi. Nabi sangat menghormati dan memuliakan lansia, orang yang tidak menghormati lansia dianggap bukan umatnya. Beliau juga menyebut lansia yang gemar berbuat baik sebagai manusia terbaik, bahkan beliau menyebutkan bahwa sesungguhnya termasuk dalam pengagungan terhadap Allah ta'ala adalah memuliakan lanjut usia yang muslim. Karena lansia begitu mulia dihadapan Rasulullah SAW, Beliau selalu mendidik sahabat dengan didikan terbaik. Dalam proses pendidikan yang dilakukan Rasulullah SAW bagi lansia ditemukan enam metode utama, yaitu: metode nasehat (*advice*), metode teladan (*role model*), metode kisah (*story*), metode pembiasaan (*habituation*), metode hadiah dan hukuman (*reward & funishment*), metode ceramah (*lecture*), metode diskusi (*discussion*)
4. al-Qur'an adalah kitab suci bagi semua usia, termasuk bagi lansia, karena itu dalam banyak ayatnya membahas tentang lansia. Ada 7 terminologi yang dipakai al-Qur'an untuk lansia, yaitu *al-syaikh*, *al-kibâr*, *al-'ajûz*, *ardzal al-'umr*, *mu'ammâr*, *syai'bah*, dan *dha'f*. Ada hikmah sekaligus problematika berbeda di balik firman Allah yang mengkategorikan lansia dalam tujuh term tersebut. (1) *Al-syaikh*, berumur panjang sementara teman seusia sudah banyak yang meninggal, kondisi tersebut menyebabkan kesepian, sedih, bahkan stres, (2) *Al-kibâr*, tidak dapat lagi bekerja seperti pada waktu masih muda, (3) *Al-'ajûz* lemah fisiknya karena sudah tua renta, (4) *Ardzal al-'umr* hidup tidak lagi berkualitas, pikun, dan bosan hidup. (5) *mu'ammâr* ditandai dengan organ-organ tubuh manusia mencapai titik paling lemah dalam menjalankan fungsinya sehingga manusia kembali menjadi tidak berdaya, (6) *Syai'bah* saat uban mulai bertabur, gigi mulai gugur, kulit mulai kendur, dan ingatan mulai mundur, (7) *Dha'f* dimana berbagai macam keinginan mulai melemah dan mobilitas fisik mengalami masalah.
5. Pendidikan lansia adalah salah satu tema penting yang dibahas dalam Al-Qur'an. Konsep pendidikan lansia perspektif Al-Qur'an meliputi lima aspek utama, yaitu: 1) Pendidikan fisik (*al-tarbiyah al-jismiyyah*) meliputi menjaga kesehatan, merawat kemandirian, memberdayakan otak, dan mengontrol makanan. 2) Pendidikan mental (*al-tarbiyah al-'aqliyah*) meliputi mengatasi stres, mengelola

marah, 3) Pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rûhiyah*) meliputi menerima diri, hidup bermakna, mempersiapkan kematian, 4) Pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*) meliputi mencintai keluarga dan menjalin kerjasama, 5) Pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bâiyah*) meliputi merawat tanaman dan memelihara hewan. Dengan mempraktekkan kelima hal di atas, akan terwujud kemandirian dan kebahagiaan di masa tua.

## B. Saran

Ada beberapa saran terkait penelitian tentang pendidikan lansia perspektif Al-Qur'an ini, yaitu:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pendidikan lansia perspektif Al-Qur'an sangat komprehensif dan integratif sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan pengetahuan bagi lansia maupun individu yang akan memasuki masa usia lanjut. Terutama tentang pendidikan fisik (*al-tarbiyah al-jismiyyah*), pendidikan mental (*al-tarbiyah al-'aqliyah*), pendidikan spiritual (*al-tarbiyah al-rûhiyah*), pendidikan sosial (*al-tarbiyah ijtimâ'iyah*), dan pendidikan lingkungan (*al-tarbiyah bâiyah*). Diharapkan setelah itu terwujud lansia sehat sesuai amanah UU Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, yaitu keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Diharapkan juga terwujud *active ageing* pada lansia, yaitu penuaan dalam kondisi terjaganya kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial, yang dengan demikian kesejahteraan dan partisipasi sosial individu yang bersangkutan akan turut terjaga, dapat menjalani hari-hari yang masih dimiliki dengan kegiatan yang bermanfaat, dan siap menghadapi kematian.
2. Mendorong para akademisi dan pemerhati lansia untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pendidikan lansia perspektif al-Qur'an sehingga menambah dan memperkaya khazanah intelektual tentang pendidikan lansia perspektif al-Qur'an. Dengan memberikan informasi yang memadai kepada para peminat dan pemerhati kajian lansia (*gerontology*) tentang perspektif al-Qur'an terhadap pendidikan lansia, diharapkan semakin banyak kaum intelektual dan para akademisi yang menjadikannya sebagai landasan ilmiah untuk menyelesaikan berbagai problematika kelanjutusiaan.
3. Semoga pemerintah negara kesatuan Republik Indonesia memperkuat regulasi dan tata kelola pendidikan lansia berbasis al-Qur'an.

4. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan panti jompo (werda), Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM), majelis taklim, sekolah lansia, kementerian sosial, kementerian kesehatan, LSM yang mengelola pendidikan lansia, dan masyarakat umum dalam memberikan pendidikan kepada lansia yang berlandaskan al-Qur'an.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azhami, Muḥammad Musthafa. *Dirâsat fî al-Hadîts al-Nabawî wa Târikh Tadwînih*, Beirut: al-Maktabah al-Islâmiyyah, 1990.
- Abadi, Abû Abdu al-Rahmân Syarf al-Ḥay al-Azhîm. *'Aun al-Ma'bûd 'alâ Syarhi Sunan Abî Dâwud*, Beirut: Dâr Ibnu Ḥazm, 2005.
- Abdullâh, Abdurrahmân Saleh. *Educational Theory a Quranic Outlook*, diterjemahkan oleh M. Arifin dan Zainuddin, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Abû Ghuddah, Abdu al-Fattâh. *Rasulullah SAW Sang Guru: Meneladani Metode & Karakteristik Nabi SAW Dalam Mengajar*, diterjemahkan oleh Abu Hasamuddin dari judul *al-Rasûl al-Mu'allim wa asâlibuhû fî al-Ta'lîm*, Sukoharjo: Pustaka Arafah, 2019.
- Abû Nuaim. *Hilyah al-Awliyâ' wa Thabaqât al-Ashfiyâ'*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1409.
- Al Farabi, Mohammad. *Pendidikan orang Dewasa dalam Al-Quran*, Jakarta: Kencana, 2018.
- Alattas, Naquib. *Konsep Pendidikan dalam Islam: Suatu Rangka Pikir Pembinaan Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: Mizan, 1997.
- Albânî, Nâshir al-Dîn. *Silsilah al-Ahâdîts al-Shahîhah wa Syaiun min Fiqhihâ wa Fawâiduhâ*, Riyâdh: Maktabah al-Ma'ârif, 2022.
- AlGhamdi, *et al.*, "Skin Care: Historical and Contemporary Views", dalam *Saudi Pharmaceutical Journal*, vol. 22, tahun 2014.

- Almas, Putri. "Hati-Hati, Sikap Apatitis Bisa Jadi Tanda Anda Miliki Penyakit Jantung" dalam <https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-ehat/15/12/03/>. Diakses pada 09 April 2020.
- Amîn, Ahmad. *Fajr al-Islâm*, Beirut: Dâr al-Kitab al-Arabi, 1933.
- . *Al-Akhlak*, Jakarta, Bulan Bintang, 1975.
- Anas, Mâlik bin. *Muwattha' Mâlik*, Kairo: Dâr Ihya' al-Turâts al-Arabi, t.th.
- Andrea, Athanassiou. *et al.*, *Handbook For Adult Teaching Staff: Basic Teaching Principles For Adults Who Belong to Vulnerable Social Groups*, Nicosia: Frederick University Publication, 2014.
- Andrijani, Poerniati Koes. "Perbedaan Lansia dengan Geriatri" dalam <https://www.geriatri.id/artikel/146/perbedaan-lansia-dengan-geriatri>. Diakses pada 23 Juli 2021.
- Anjani, Aruna. "5 Orang Ini Jadi Sarjana di Usia yang Sangat Tua. Masa Kamu Masih Mau Malas-Malasan Ngejar Wisuda?," dalam <https://www.hipwee.com/motivasi/sarjana-tertua/>. Diakses pada 5 Mei 2021.
- Arifi, Muhammad. *Enjoy Your Life: Seni Menikmati Hidup*, diterjemahkan oleh Zulfi Askar dari judul *Istamti' Bihayâtika*, Jakarta: Qishthi Press, 2021.
- Asdie, Ahmad H., *et al.* *Panduan Kesehatan Keluarga*, Jakarta: IIMS, 1996.
- Asqalânî, Ibnu Hajar. *al-Ishâbah fî Tamyîz al-Shahâbah*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1415 H.
- . *Fath al-Bâri Syarh Shahîh al-Bukhârî*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 1379.
- Athanassiou Andrea, *et al.* *Handbook For Adult Teaching Staff*, Nicosia: Frederick University Publication, 2014.
- Atkinson, William Walker. *Your Mind & How to Use It*, diterjemahkan oleh Mahir Pradana dari judul *Your Mind & How to Use It*, Jakarta: Salaris Publisher, t.th.
- Azra, Azyumardi. *et al.* *Buku Teks Pendidikan Agama Islam pada Perguruan Tinggi Umum*, Jakarta: Direktorat Perguruan Tinggi Agama Islam, 2002.
- Baghawî, Abû Muhammad al-Husain bin Mas'ûd. *Tafsîr al-Baghawî*, Riyâdh: Dâr al-Thayyibah, 1411 H.
- Bahjat, Ahmad. *Ensiklopedi Nabi-Nabi Allah*, diterjemahkan oleh Khalifuddin Fath dari judul *Anbiyâ' Allah*, Yogyakarta: Almanar, 2007.
- Baihaqî, Abû Bakar. *Syuaab al-Îmân*, Riyâdh: Maktabah al-Rusyd, 2003.
- Bazzâr, *al-Fawâid*, Riyâdh: Dâr Ibnu al-Jauzî, 1997.
- Blackburn, James A. & Catherine N. Dulmus (ed.). *Handbook of Gerontology: Evidence-Based Approaches to Theory, Practice, and Policy*, New Jersey: Wiley & Sons Inc, 2007.

- Blagosklonny, Mikhail V. "Aging and Immortality: Quasi-Programmed Senescence and Its Pharmacologic Inhibition", dalam *Cell Cycle Journal*, vol 5, no. 18, tahun 2006.
- Bloom, David E. Emmanuel Jimenez, and Larry Rosenberg, "Social Protection of Older People", dalam *Working Paper Series Journal*, Vol. 1, November 2011 dalam <http://www.hsph.harvard.edu/pgda/working.htm>. Diakses pada 22 April 2020.
- Brosaaole, Nancy. *Social Gerontology*, Massachusetts: Jones and batlerr Publisher, t.th.
- Buford, Bob. *Waktu paruh*, diterjemahkan oleh Alvin Siwi dari judul *Halftime*, Bandung: Cipta Olah Pustaka, 2000.
- Bukhâri, Muhammad bin Ismail bin Ibrahim. *Shahîh al-Bukhâri*, T.Tp: Dâr Thuq al-Najâh, 2001.
- Butt, Mohammed Zubir. *Organ Donation and Transplantation in Islam: An Opinion*, Bradford: Institute of Islamic Jurisprudence, t.th.
- Buzan, Tony. *Head Strong: Memperkuat Hubungan Otak dan Tubuh untuk Mendapatkan Fisik dan Mental yang Fit*, Jakarta: Gramedia, 2003.
- Carnegie, Dale. *Menuju Hidup Sukses dan Bergairah Dalam Bekerja*, diterjemahkan oleh Wimanjaya K. Liotohe dari judul *How to Enjoy Your Life and Your Job*, Jakarta: Gunung Jati, 1980.
- Cash, Jill C. and Cheryl A. Glass. (ed.), *Adult-Gerontology Practice Guidelines*, Newyork: Springer Publishing Company, 2016.
- Chatib, Munif. *Sekolahnya Manusia*, Bandung: Kaifa, 2009.
- Cholbi, Michael. *Immortality Project Research Review*, Dokumen Laporan Riset, John Templeton Foundation, 2018.
- Cicih, Lilis Heri Mis. "Info Demografi" dalam *jurnal LD-FE Universitas Indonesia*, Volume 1 Tahun 2019.
- Claudette, M. Peterson and Chris M. Ray. "Andragogy and Metagogy: The Evolution of Neologisms" dalam *Journal of Adult Education*, Vol. 42, No. 2, 2013.
- Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Efecytive People; 7 Kebiasaan Sangat Efektif*, diterjemahkan oleh Budijanto dari judul *The 7 Habits of Highly Efecytive People*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1997.
- Daniz, Rausyan. *Misteri Seputar Kematian Selebritas Dunia*, Jakarta: Visi Media, 2013.
- Daradjat, Zakiah. *Islam dan Kesehatan mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- Daulay, Haidar Putra. *Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana, 2007.
- Davie, Grace And John Vincent. *Progress Report: Religion And Old Age*, Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

- Dâwud, Abû Sulaimân bin al-Asy'ats. *Sunan Abî Dâwud*, Beirut: al-maktabah al-Ashriyah, t.th.
- Desideria, Benedikta. "Tiru Cara PM Mahathir Mohamad Tetap Bugar dan Tak Pikun di Usia 92 Tahun", dalam <https://www.liputan6.com/health/read/3561784/tiru-cara-pm-mahathir-mohamad-tetap-bugar-dan-tak-pikun-di-usia-92>. Diakses pada 11 Agustus 2020.
- Deuraseh, Nurdeen. "Health and Medicine in the Islamic Tradition Based on the Book of Medicine (Kitâb Al-Tibb) of Sahîh Al-Bukhârî", dalam *Jurnal JISHIM*, vol. 5, tahun 2006.
- Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia*
- Diehl, Hans. A. *Demi Kesehatan Anda*, diterjemahkan oleh Winarni Budiati dari judul *To Your Helath*, Jakarta: Indonesia Publishing House, 1990.
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2018*, Jakarta: Dinkes Prov. DKI Jakarta, 2019.
- Dussen, Daniel J. Van. *et al.*, "Assessing Needs for Gerontological Education in Urban and Rural Areas of Ohio" dalam *Journal of Education and Training Studies*, vol. 4, no. 1, tahun 2016.
- Elfiki, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*, diterjemahkan oleh Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas dari judul *Quwwât al-Fikr*, Jakarta: Zaman, 2010.
- Fadli, Rizal, "Kesehatan Mental", dalam <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>. Diakses pada 06 Juni 2023.
- Fardila, Nurul, *et al.* "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil" dalam *jurnal RAP UNP*, Vol. 5 No. 2, November 2014.
- Farmawi, Abdu al-Hay. *al-Bidâyah fî al-Tafsîr al-Mawdhû'i*, Kairo: al-Hadhârah al-Arabiyah, 1977.
- Findsen, Brian dan Marvin Formosa, *Lifelong Learning in Later Life; A Handbook on Older Adult Learning*, Rotterdam: Sense Publisher, 2011.
- Fizriyani, Wilda. "Kisah Wisudawan Tertua UB yang tak Surut Menimba Ilmu", [berita] dalam <https://republika.co.id/berita/pendidikan/dunia-kampus/17/09/30/ox30s9368-kisah-wisudawan-tertua-ub-yang-tak-surut-menimba-ilmu>. Diakses pada 5 Mei 2021.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*, Newyork: Washington Square Press, 1985.
- Frazier, Justine and Elloise Farrow-Smith. "World's oldest university graduate", dalam



- <https://www.abc.net.au/local/stories/2012/05/04/3495516.htm>.  
Diakses pada 5 Mei 2021.
- Fridolin, Hendra. "Mengenal Revolusi Industri 5.0" dalam <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-lahat/baca-artikel/16023/Mengenal-Revolusi-Industri->. Diakses pada 6 Juni 2023.
- Formosa, Marvin. "International Perspectives on Older Adult Education" dalam <https://www.researchgate.net/publication/333809530>.
- Fuad, Muhammad Abd al-Bâqi. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an al-Karim*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.th.
- Ghazâlî, Abû Hamid Muḥamad bin Muḥammad. *Ihyâ Ulûm al-Dîn*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, t.th.
- Ghazâlî, Muḥammad, *Fiqh al-Sîrah*, Kairo: Dar al-Kutb al-Haditsah, 1965.
- Ginanjar, Ary. *ESQ: Emosional Spiritual Quotient*, Jakarta: Penerbit Arga, 2001.
- Gray, Jerry D. *Rasulullah Is My Doctor*, diterjemahkan oleh Tetraswari, Depok: Gema Insani, 2013.
- Habibullah, M. Romadlon & Hamidatun Nihayah, "Metodelogi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam untuk Kaum Lansia di Pondok Pesantren Lansia al-Hidayah Kelurahan Doromukti Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban" dalam *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman Al-Aufa*, vol. 01, no. 01 Juli-Desember 2019.
- Halik, Abdul "Metode Pembelajaran: Perspektif Pendidikan Islam". Dalam *Jurnal al-Ibrah*, Vol. I, No. 1, Maret 2012.
- Hakiki, Kiki Muhamad. "Insan Kamil Dalam Perspektif Abd Al-Karim Aljili Dan Pemaknaannya Dalam Konteks Kekinian", dalam *jurnal ilmiah agama dan sosial budaya*, vol. 3, no. 2 tahun 2018.
- Hamâdah, Abbâs Mutawallî. *al-Sunnah al-Nabawiyah wa Makânatuhâ fî al-Tasyrî*, Kairo: Dâr al-Qaumiyyah, 1965.
- Hamilton, Ian Stuart (ed.). *An Introduction to Gerontology*, Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
- HAMKA. *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989.
- "Hari Lanjut Usia Nasional Tahun 2022", dalam <https://kemensos.go.id/hari-lanjut-usia-nasional-tahun-2022>. Diakses pada 1 Mei 2023.
- Ḥanbal, Aḥmad bin. *Musnad Aḥmad bin Ḥanbal*, Beirût: Mua'ssash al-Risâlah, 2001.
- Handayani, Tika, *et al.*, "Pesantren Lansia Sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang," dalam *jurnal Keperawatan Komunitas*, Vol. 1, No. 1, tahun. 2013.

- Hans, A. Diehl. *Demi Kesehatan Anda*, diterjemahkan oleh Winarni Budiati dari judul asli *to Your Health*, Jakarta: Indonesia Publishing House, 1990.
- Hari Lanjut Usia Nasional Tahun 2022”, dalam <https://kemensos.go.id/hari-lanjut-usia-nasional-tahun-2022>. Diakses pada 1 Mei 2023.
- <https://www.merriam-webster.com/dictionary/holistic>. Diakses pada 24 April 2020.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, diterjemahkan oleh Istiwidayanti dari judul *Developmen Psychology: a Life-Span Aproach*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Ibn Âsyûr, Muḥammad al-Thâhir bin Muḥammad. *al-Tahrîr wa al-Tanwîr*, Tunisia: al-Dâr al-Tûnisisyah, 1980.
- Ibnu al-Jauzî, *Shaidul Khâtir*; *Cara Manusia Cerdas Menang Dalam Hidup*, diterjemahkan oleh Samson Rahman dari judul *Shaidul Khâtir*, Jakarta: Maghfirah, 2005
- Ibnu Anas, Mâlik. *al-Muwaththa'*, Beirût: Dâr ihyâ' al-turâts al-‘Arabî, 1985.
- Ibnu Hisyâm, Abû Muḥammad Abdul Mâlik. *Sîrah Nabawiyah Ibnu Hisyâm*, diterjemahkan oleh Fadhli Bahri dari judul *Al-Sîrah Al-Nabawiyah li Ibni Hisyâm*, Jakarta: Darul Falah, 2000.
- Ibnu Katsîr, Abû al-Fidâ'. *Tafsîr al-Qu'rân al-Azhîm*, Beirût: Dâr al-Thayyibah, 1988.
- , *Qashash al-Anbiyâk*, Kairo: Maktabah Dâr al-Ta'lif, 1968.
- Ibnu Khuzaimah, Muḥammad bin Ishâq, *Shahîḥ Ibnu Khuzaimah*, Beirût: al-Maktab al-Islâmî, t.th.
- Ibnu Manzûr, al-Afriqî. *Lisân al-Arab*, Beirût: Dâr al-Shadir, t.th.
- Ibnu Muḥammad, Husain. *Târikh al-Khamîs fî Ahwâl Anfus al-Nafîs*, Beirut: Dâr al-Shâdir, t.th.
- Ibnu Rajab, Zain al-dîn Abdu al-Raḥmân bin Aḥmad. *Jâmi' al-Ulûm wa al-Hikam Fî Syarḥ Khamsîn Hadîtsan Min Jawâmi' al-Kalim*, Beirût: Muassasah al-Risâlah, 2001.
- Ibrahim, Idi Subandi. *Sirnanya Komunikasi Empatik: Krisis Budaya Komunikasi dalam Masyarakat Modern*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.
- Ignacio, Juan. *What Is Education?*, Florida: Unesco Centre, 2006.
- Indriani, Yuniar, et al. "Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading. Semarang," dalam *jurnal psikologi Undip*, Vol. 8 no. 2 Oktober 2010.
- Ilham, Rosmin. *Kemandirian Keluarga dalam Merawat Lansia*, Gorontalo: Ideas Publishing, 2019.
- Ismail, M. Shuhudi. *Pengantar Ilmu Hadis*, Jakarta: Bulan Bintang, t.th.

- Itharat, Arunporn *et al.* "Holistic Approaches for Health Education and Health Promotion". dalam *Jurnal World Heart Journal*, Vol. 9, No. 1, 2017.
- Jamal, Azim. *7 Step to Lasting Happiness: Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh Langkah*, diterjemahkan oleh Ati Cahyani. Jakarta: Zahira, 2015.
- Jannah, Fathul. "Pendidikan Seumur Hidup dan Implikasinya" dalam *Dinamika Ilmu*, Vol. 13, No. 1, Juni 2013.
- Jauhari, Thanthâwi. *al-Jawâhir fî Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm*, Kairo: Musthafa al-Bâbi al-Ḥalabi, 1351 H.
- Jauzi, Ibnu. *Shaidul Khâtir; Cara Manusia Cerdas Menang Dalam Hidup*, diterjemahkan oleh Samson Rahman dari judul *Shaidul Khâtir*, Jakarta: Maghfirah, 2005.
- Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Ḥadi Al-Arwâḥ Ilâ Bilâd Al-Afrâḥ*, Mekah: Dâr al-âlim al-Fuâd, 1428.
- John, Martha Tyler. *Geragogy: A theory for teaching the elderly*, London: The Haworth Press, 1988.
- "Jokowi Bubarkan 10 Lembaga Non-Struktural, Ini Daftarnya: Dari Komnas Lansia, BOPI Hingga BRTI", dalam <https://seputartangsel.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-141031473/jokowi-bubarkan-10-lembaga-non-struktural-ini-daftarnya-dari-komnas-lansia-bopi-hingga-brti?page=3>. Diakses pada 17 Maret 2021.
- Jurjâni, Ali bin Muḥammad al-Syarîf. *kitâb al-Ta'rîfât*, Libanon: Maktabah Lubnân, 1985.
- Jusuf, Ahmad Aulia. "Aspek Biologi Sel Punca Mesenkimal", Dalam Wildan Mubarak, *et al.*, *Aspek Biologi Pemrosesan dan Aplikasi Klinis Sel Punca Mesenkimal*, Jakarta: CME-CPD Unit Fakultas Kedokteran UI, 2018.
- Kamran, Ghazal "Physical Benefits of Salâh: Strengthen the Faith and Fitness", dalam *Journal Physiother Rehabil*, vol. 02, tahun 2018.
- Kandhalawi, Muḥammad Zakariya, *Kisah-Kisah Teladan Para Sahabat*, diterjemahkan oleh A. Abdurrahman Ahmad, Cirebon: Pustaka Nabawi, t.th.
- Kaplan, Aylin. "Lifelong Learning: Conclusions from a Literature Review" dalam *International Online Journal of Primary Education*, Vol. 5 No. 2, 2016.
- Karim, Abdul. "Mengembangkan Kesadaran Melestarikan Lingkungan Hidup berbasis Humanisme Pendidikan Agama," dalam *Jurnal Edukasia*, vol. 12, no. 2, Agustus 2017.
- Kemenko PMK RI, *Analisis Kebijakan Tentang Lanjut Usia*, Jakarta: Kemenko PMK RI, 2015.
- Kemensos RI, *Modul Pendampingan Pelayanan Sosial Lanjut Usia*, Jakarta: Kemensos RI, 2014.

- Kementerian Kesehatan RI, "Tetap Bugar di Saat Lansia." Dalam [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/501/tetap-bugar-di-saat-lansia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/501/tetap-bugar-di-saat-lansia). Diakses pada 7 Juni 2023.
- . *Buku Kesehatan Lanjut Usia*, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2016.
- . *Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif (Active Ageing)*, Jakarta: Pusat Analisis Determinan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2019.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia RI, *Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berspektif Gender pada Masa Covid-19*, Jakarta: Kementerian P3A RI, 2020.
- Khaldun, Ibnu. *Muqaddimah*, diterjemahkan oleh Masturi Irham, Jakarta: Pustaka al-Kautasar, 2001.
- Khalifah, Abdul lathif Muhammad. *Dirâsât fî Sikûlijjiyyah al-Musinnîn*, Kairo: Dâr Gharîb, T.th.
- Khatîb, Muḥammad Ajâj. *Ushûl al-Hadits*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2006.
- Kholifah, Siti Nur. *Keperawatan Gerontik*, Jakarta: Pusat Pendidikan SDM Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan SDM Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2016.
- Kidd, Michael dan Leanne Rowe. *Save Your Life; Mengatasi 9 Penyakit Paling Mematikan*, diterjemahkan oleh Rani Ekawati dari judul *Save Your Life & The Lives of Those You Love*. Jakarta: Noura Book, 2007
- Kiyosaki, Kim. *Rich Woman: Karena Saya Tidak Suka Selalu Diberitahu*, diterjemahkan oleh Sisilia Kinanti dari judul *Rich Woman: Bicause I Hate Being Told What to Do*, Jakarta: Gramedia, 2007.
- Knowles, Malcolm S., et al., *The Adult Learner: The Definitive Classic In Adult Education And Human Resource Development*, Sandiego: Elsevier, 2005.
- Komnas Lansia RI, *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*, Jakarta: Komnas Lansia RI, 2010.
- Kusmiyati "Program Lansia Tangguh: Upaya BKKBN Bikin Lansia Produktif" dalam <https://www.liputan6.com/health/read/825647/program-lansia-tangguh-upaya-bkkbn-bikin-lansia-produktif>. Diakses pada 06 April 2020.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas al-Qur'an al-Karim*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- Lestari, Widi. " Hubungan Antara Status Kognitif Dengan Status Fungsional Lanjut Usia Panti Wredha di Semarang", dalam *Jurnal Kedokteran Universitas Diponegoro*, 2013.
- Lima, Licinio C. and Paula Guimaraes. *European Strategies In Lifelong Learning; A Critical Introduction*, Laverkusen: Barbara Budrich Publisher, 2011.

- Lucas, Frank A. *Holistic Health and Healing*. Clorado: Nupro, 2014.
- “Life Expectancy at Birth, Total Years – Indonesia” dalam <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN?locations=ID>. Diakses pada 13 Maret 2021.
- Ma, Hongbao dan Yan Yang. “Turritopsis Nutricula”, Dalam *Nature and Science*, Vol. 8 No. 2, Tahun 2010.
- Machali, Imam dan Nur Sufi Hidayah. “Pendidikan Agama Islam pada Santri Lanjut Usia di Pondok Pesantren Sepuh Masjid Agung Payaman Magelang” dalam *Jurnal An-Nûr*, vol. VI, no. 1, Juni 2014.
- Mahallî, Jalâl al-Dîn dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi. *Tafsîr Jalâlain*, Kairo: Dar al-Hadîts, t.th.\_\_\_\_
- Mahardika, Nur. *Buku Ajar Kesehatan Mental*, Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017.
- Mahdawi, Iman. *100 Ide Cemerlang Dalam Mendidik Anak*, diterjemahkan oleh Nashirul Haq dari Judul *100 Fikrah Dzahabiyah Litarbiyah Thiflik*, Bandung: IBS, 2007.
- Marâghi, Ahmâd Musthafa. *Tafsîr al-Marâghi*, Kairo: Musthafa al-Halabi, 1946.
- Marliana, Thika. “Melatih Berpikir Positif Di Masa Tua, dalam <https://golantang.bkkbn.go.id/melatih-berpikir-positif-di-masa-tua>, Diakses pada 09 November 2023.
- Marni, Ani dan Rudy Yuniawati. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta" Dalam *Jurnal Empathy*, Vol. 3, No 1, Juli 2015.
- Martin, Robin Ann. *Alternatives in Education: An Exploration of Learner-Centered, Progrssive, and Holistik Education*, New Orleans: Educational Resources Information Center, 2002.
- Maryam, Siti *et al.*, "Model Pendidikan Islam bagi Lansia di Daarut Tauhiid Bandung", dalam *jurnal Tarbawy*, Vol. 1, No. 2, Tahun 2014.
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality: Motivasi dan Kepribadian*, diterjemahkan oleh Ahmad Fawaid Maufur dari judul *Motivation and Personality*, Yogyakarta: Cantrik Pustaka, 2018.
- Maylasari, Ika *et al.* *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019.
- Mentri Kesehatan, *Permenkes no. 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia*.
- , *Permenkes no. 67 tahun 2015 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat*.
- , *Permenkes no. 79 tahun 2014 tentang penyelenggaraan pelayanan geriatri di rumah sakit*.
- Mentri Sosial, *Permensos No. 19 tahun 2012 tentang pedoman pelayanan sosial lanjut usia*.

- . *Permensos No. 5 tahun 2018 tentang standar nasional rehabilitasi sosial lanjut usia*.
- . *Permensos No. 6 tahun 2012 tentang penghargaan kesejahteraan lanjut usia*
- Miller, Jhon P. *Teaching From The Thinking Heart: The Practice Of Holistic Education*, Charlotte: IAP, 2014.
- Mohiuddin, Abdul Kader. "Skin Aging & Modern Age Anti-aging Strategies", dalam *Global Journal of Medical Research: B Pharma, Drug Discovery, Toxicology & Medicine*, Volume 19 Issue 2, Version 1.0, Year 2019.
- Mpoki John dan Mwaikokesya, "*Undergraduate Students' Development of Lifelong Learning Attributes in Tanzania*". *Disertasi*. Glasgow: School of Education College of Social Sciences, University of Glasgow 2014.
- Mubârakfûrî, Muâhmmad bin Abdurrahmân bin Abdurrahîm, *Tuhfah al-Ahwadzî bisyarh jâmi' al-Tirmidzî*, Beirût: Dâr al-Fikr, t.th.
- Mubârakfûrî, Shâfiyurrahman. *Sirah Nabawiyah*, diterjemahkan oleh Kathur Suhardi dari judul *al-Rahîq al-Makhtûm Bahtsun fî al-Sîrah al-Nabawiyah*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1997.
- Morgan, Clifford T. *et al. Introduction to Psychology*, New York: McGraw-Hill Book Company, 1989.
- Muhammad, Tasnim. "Pola Pendidikan Islam Bagi Usia Lanjut" dalam *jurnal Jurnal at-Tarbiyah*, Vol. I, No. 2, Desember 2016.
- Muhammad, Abu al-Qa'qâ' bin Shâlih. *125 Kiat Salaf Menjadikan Waktu Produktif*, diterjemahkan oleh Izzuddin al-Karimi dari judul *125 Thariqah Lihifzi al-Waqt*, Surabaya: Pustaka Elba.
- Munâwî. *al-Taisîr Bisyarh al-Jâmi' al-Shaghîr*, Riyâdh: Maktabah Imâm Syâfi'î, 1988.
- . *Faidh al-Qadîr Syarh al-Jâmi' al-Shaghîr*, Mesir: al-Maktabah al-Tijâriyah al-Kubra, 1937
- Murniasih, Endah. "Penyebab Sarcopenia, Kehilangan Massa Otot pada Lansia", dalam <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-lansia/penyebab-sarcopenia-kehilangan-massa-otot-pada-lansia>. Diakses pada 03 Juni 2023.
- Muslim bin al-Hajjâj Abû al-Husain al-Qusyairî. *Shahîh Muslim*, Riyâdh: Dâr al-Thayyibah, 2006.
- Mustari, Andhie Surya. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019.
- Muthahhari, Murtadha. *Membumikan Kitab Suci: Manusia dan Agama*, diterjemahkan oleh Haidar Bagir, Bandung: Mizan, Jakarta: ICAS, 2007.

- Mutia, Melza. "Pengembangan Modul Pendidikan Kesehatan dalam Peningkatan Perilaku Sehat Lanjut Usia di Kota Pariaman Sumatera Barat," *Disertasi*. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, 2021.
- Naftali, Ananda Ruth *et al.* "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia Menghadapi Kematian", dalam *Jurnal Buletin Psikologi UGM*, Vol. 25, No. 2, tahun 2007.
- Nahdlatul Ulama, *Ahkamul Fuqaha: Solusi Problematika Aktual Hukum Islam Keputusan Muktamar, Munas, dan Konbes Nahdlatul Ulama*, Surabaya: Diantama, 2004.
- Naisâbûrî, Muhammad bin Abdullâh al-Hâkim. *al-Mustadrak 'alâ al-shahîhain*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 2002.
- Nasâ'i, Abû Abdu al-Rahmân. *Sunan al-Nasâ'i*, Aleppo: Maktabah Mathbu'ah Islami, 1986.
- Nasution, Harun. *Islam ditinjau dari berbagai aspek*, Jakarta: UI Press, 1975.
- Nata, Abuddin. *Filsafat Pendidikan Islam*, Pamulang: Gaya Media Pratama, 2005.
- Natawijaya, Andry. "Sehat Rohani dan Jasmani" dalam <https://www.kompasiana.com/andrynatawijaya/5dac350c097f367f702f6fc2/sehat-rohani-dan-jasmani?page=1>. Diakses pada 08 April 2020.
- Nawawî, Abû Zakariyâ Muhyi al-Dîn Yahya bin Syaraf. *al-Majmû' Syarh al-Muhadzdzab*, Beirut: Dâr al-fikr, t.th.
- Riyadush Shalihin*, diterjemahkan oleh Izzudin Karimi dari judul *Riyâdh al-Shâlihîn*, Jakarta: Darul Haq, 1992.
- Syarh Shahîh Muslim*, Beirut: Dâr ihyâ al-Turâts al-Arabî, 1392.
- NIA, "Understanding the Dynamics of the Aging Process National institute on aging", dalam <https://www.nia.nih.gov/about/aging-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging>. Diakses pada 16 Maret 2020.
- NORC, "Perceptions Of Aging During Each Decade Of Life After 30," dalam *Jurnal West Health Institute*, NORC at the University of Chicago, Maret 2017.
- Nurcholis, Hanif. *et al. Pembangunan Masyarakat Desa dan Kota*, Tangerang Selatan: Penerbit Universitas Terbuka, 2017.
- Nurunnisa, Euis Cici dan Husni. "Nilai-Nilai Pendidikan Sosial Perspektif Abdullah Nâsih Ulwân dan Relevansinya terhadap Tujuan Pendidikan Nasional", dalam *Jurnal Tarbiyah al-Aulad*, vol. 1 No. 1, 2016.
- Nzinga, Edward. "Methodological Limitations on the Implementation of Adult Basic Education Curriculum in Kenya", dalam *Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, vol. 5, no. 8, Juli 2017.

- Palit, Ignasia D. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe", dalam *Jurnal Kesmas*, Vol. 10, No. 6, Juni 2021.
- Pandji, Dewi. *Menembus Dunia Lansia: Membahas Kehidupan Lansia Secara Fisik Maupun Psikologis*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2012.
- Panjaitan, Canadian Z. *Tetap Bugar Sampai Tua: Terobosan Baru Untuk Mencapai Usia Maksimum*, Bandung: Indonesia Publishing House, 1991.
- Paskaleva, Diana and Stoilka Tufkova. "Social and Medical Problems of the Elderly", dalam *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, Vol. 6, no. 3, 2017.
- "Pendidikan Sejak Dini Persiapkan Lansia Bermartabat" dalam, <https://www.kemendiknas.go.id/pendidikan-sejak-dini-persiapkan-lansia-bermartabat>. Diakses pada 10 November 2023.
- Pollan, Michael. *Fakta Mengejutkan Makanan Modern: Memperbaiki Pola Makanan Menuju Hidup Sehat Alami*, diterjemahkan oleh Rani S. Ekawati dari judul *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals*, Jakarta: Mizan, 2010.
- Pradiansyah, Arvan. *The 7 Laws of Happiness; Tujuh Rahasia Hidup Bahagia*, Bandung: Kaifa, 2010.
- Pratiwi, Aniza. "Manfaat Merawat Tanaman untuk Kesehatan Mental," dalam <https://www.kompas.com/home/read/2022/04/08/113300476/simak-manfaat-merawat-tanaman-untuk-kesehatan-mental?page=all>. Diakses pada 30 Mei 2023.
- Presiden Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah No. 43 tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia*.
- , *Keppres No. 52 tahun 2004 tentang komisi nasional lanjut usia*.
- , *PP No. 43 tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia*, Pasal 4 dan Pasal 5.
- Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi*, Jakarta: Penerbit Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017, edisi 11.
- Qarni, Âid bin Abdullâh. *Jadilah Wanita Paling Bahagia*, diterjemahkan oleh Bahrûn Abu Bakar dan Ihsan Zubaidi, Bandung: IBS, 2005.
- Qathân, Mannâ' Khalîl, *Mabâhith fî 'Ulûm al-Qur'ân*, Riyâdh: Masyurât al-'Ashr al-Hâdits, 1977.
- Qurthubî, *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Kutub al-Mishriyah, 1964.
- Quthb, Sayyid. *Fî Zhilâl al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Syurûq, 1992.



- Rachman, Ani. "Manfaat Tumbuhan bagi Manusia dan Lingkungan" dalam <https://www.kompas.com/skola/read/2022/09/02/120000669/manfaat-tumbuhan-bagi-manusia-dan-lingkungan?page=all>. Diakses pada 9 Juni 2023.
- Rahman, Mohammad Shafiur. "Food and Nutrition: Links and Gaps between Tradition and Evidence Based Science", Dalam *Jurnal Revelation and Science*, Vol. 1, No. 1, tahun 2011.
- Rando, Thomas A. "Stem Cells, Ageing and the Quest of Immortality", Dalam *Jurnal Nature*, Vol. 441, 29 Juni 2006.
- Republik Indonesia, *Undang-Undang Dasar Negara Rpublik Indonesia Tahun 1945*.
- Richard Waller, *et al.* "Adult education, Mental Health And Mental Wellbeing", dalam *International Journal of Lifelong Education*, vol. 37, no. 4, 2018.
- Ridha, Muhammad Râsyd. *Tafsîr al-Manâr*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1994.
- Rif'an, Ahmad R. *From School to Heaven*, Yogyakarta: MyBook, 2011.
- "Revolusi Industri 4.0", dalam <https://aptika.kominfo.go.id/2020/01/revolusi-industri-4-0/>. Diakses pada 20 Maret 2021.
- Robandi, Imam. *Man-Getsu: Menabur Semangat Menebar Manfaat*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2015.
- Sabila, Husna "Menua dan Menurunnya Massa Otot pada Lansia", dalam <https://www.geriatri.id/artikel/1196/menua-dan-menurunnya-massa-otot-pada-lansia>. Diakses pada 03 Juni 2023.
- Sabila, Husna. "Baik untuk Kesehatan Pikiran Lansia: Stop Rokok sampai Tidur Siang", dalam <https://www.geriatri.id/artikel/1177/baik-untuk-kesehatan-pikiran-lansia-stop-rokok-sampai-tidur-siang>, diakses pada 09 November 2023.
- Said, Alamsyah dan Andi budiman Jaya. *95 Strategi Mengajar Multiple Intellegences*, Jakarta: Kencana, 2015.
- Saihu, "Pendidikan Sosial yang Terkandung dalam Surat At-Taubah Ayat 71-72" Dalam *jurnal Edukasi Islami*, Vol. 09 No. 01, Februari 2020.
- Salim, Emil. *Lingkungan Hidup dan Pembangunan*, Mutiara: Jakarta, 1983.
- Saniei, Mansooreh dan Hossein Baharvand. "Human Embrionic Stem Cell Science in Muslim Context: Ethics of Human Dignity and Ethics of Healing, Dalam *AME Journal*, Vol. 4, No.1, 2018.
- Santoso, Hadi. "Ingin Awet Muda? Ikutin 4 Tips dari Titiek Puspa Ini Yuk", dalam <https://www.idntimes.com/health/fitness/hadi-santoso/ingin-awet-muda-ikutin-4-tips-dari-titiek-puspa-ini-yuk-clc2/4>. Diakses pada 11 Agustus 2020.
- Saputra, Andrian. "Anjuran Olahraga dalam Islam", dalam <https://islamdigest.republika.co.id/berita/rn8gz4430/anjuran-olahraga-dalam-islam>. Diakses pada 12 Juni 2023.

- Setyowati, Sri. *et al.* “Spiritualitas Berhubungan dengan Kesepian Pada Lanjut Usia” dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 4, No 1, Februari 2021.
- Shâbûnî, Muḥammad Alî. *al-Tibyân fî ‘Ulûm al-Qur’ân*, Karachi: Maktabah al-Busyrâ, 2011.
- Shehab, Maghdy. *et al.* *Ensiklopedi Kemukjizatan al-Qur’an dan Sunnah*, diterjemahkan oleh Luthfi Arif dari judul *al-I’jâz al-‘ilmi fî al-Qurân wa al-Sunnah*, Jakarta: Nayla Moona,
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- , *Membumikan Al-Qur’an*, Bandung : Mizan, 2007.
- Shmidt, Bernhard (ed.). *Learning Across Generation In Europe: Contemporary Issues In Older Adult Education*, Rotterdam: Sense Publisher, 2014.
- Sibâ’î, Musthafa. *al-Sunnah wamakânatuhâ fî al-Tasyrî‘ al-Islâmî*, t.tp: Dâr al-Warâq, t.th.
- Sindî, Nûr al-Dîn. *Hâsyiyah al-Sindî Alâ Sunan al-Nasâ’i*, Halb: Maktab al-Mathbu’ât al-Islâmiyah, 1986.
- Sirjâni, Raghib. *Sumbangan Peradaban Islam Pada Dunia*, diterjemahkan oleh Sonif dari *Ishâmat al-Muslimîn Fî al-Hadhârah al-Insâniyah*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2012.
- “Sorogan dan Bandongan Metode Khas Pesantren”, [Tajuk] dalam <https://republika.co.id/berita/o5ar464/sorogan-dan-bandongan-metode-khas-pesantren>. Diakses pada 6 Juni 2023.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suhartono, “Konsep Pendidikan Seumur Hidup dalam Tinjauan Pendidikan Islam”, dalam *Jurnal Pendidikan Islam Al-I’tibar*, vol. 3, no. 1, tahun 2017.
- Sulaiman, Muhammad Reza. “Resep Mahathir Mohamad Tetap Bugar dan Awet Muda di Usia 92 Tahun”, dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4015718/resep-mahathir-mohamad-tetap-bugar-dan-awet-muda-di-usia-92-tahun>. Diakses pada 11 Agustus 2020.
- Sulasman dan Setia gumilar. *Teori-Teori Kebudayaan*, Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Summers, Heather & Anne Watson. *The Book Of Happiness: 21 Hari yang Mengubah Hidup*, diterjemahkan oleh Catherine Konggidinata dari judul *The Book of Happiness: Brilliant Ideas to Transform Your Life*, Jakarta: Gramedia, 2007.
- Sutanto, Edi. *Pemimpin Cinta; Mengelola Sekolah, Guru, dan Siswa dengan Pendekatan Cinta*, Bandung: Kaifa, 2015.

- Suyûthi, *al-Durru al-Mantsûr fî al-Tafsîr bi al-Maktsûr*, Beirût: Dâr al-Fikr, t.th.
- Sya'râwî, Muḥammad Mutawalli. *Qashash al-Anbiyâk*, Kairo: Dâr al-Quds, 2005.
- , Muḥammad Mutawalli. *Tafsir al-Sya'rawi*, Kairo: Akhbâr al-Yaum, 1991.
- Syahrastâni, Abû al-Fath muḥammad bin Abdul Karîm. *al-Milal wa an-Nihâl*, Beirût: Dâr al-Kitâb al-'Ilmiyah, 1992.
- Syalabi, A. *Sejarah dan Kebudayaan Islam*, Jakarta: Al-Husna Zikra, 1997.
- Syaltut, Maḥmûd. *al-Islâm Aqîdah wa Syarî'ah*, Kairo: Dâr al-Syurûq, 2001.
- Syaukânî, Muḥammad bin Ali bin Muḥammad. *Fath al-Qadîr al-Jâmi' Bainâ Fanni al-Riwâyat wa al-Dirâyah min 'ilmi al-Tafsîr*, Beirût: Dâr al-Ma'rifah, 2007.
- Tafsir, Ahmad. *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Pendidikan Islam*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2003.
- Tandra, Hans. *Lebih Muda 20 Tahun*, Yogyakarta: Rapha Publishing, 2020
- Tanju Deveci, *et al.* "Andragogical And Pedagogical Orientations of Adult Learners Learning English As A Foreign Language", Dalam *jurnal New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, Vol. 21, No. 3, 2007.
- Thabarî, Muḥammad Ibnu Jarîr. *Jâmi' al-Bayân an Ta'wîl Âyi al-Qur'ân*, Beirût : Muassasah al-Risâlah, 2000.
- Thabrânî, Abû al-Qâshim. *al-Mu'jam al-Shaghîr*, Beirût: al-Maktab al-Islâmî, 1985.
- , *al-Mu'jam al-Ausath*, Kairo: Dâr al-Haramain, t.th.
- Tirmidzî, Muḥammad bin Îsa bin Tsaurah al-Tirmidzî, *Sunan al-Tirmidzî*, Mesir: Musthafa al-Bâbi al-Ḥalabi, 1975.
- Torres, Rosa-María. *Lifelong Learning*, Stockholm: Sida, 2003.
- Toynbee, Arnold A. *Study of History*, London: Oxford University Press, 1972.
- Tsugane, Shoichiro. "Why has Japan Become the World's Most Long lived Country: Insights From A Food and Nutrition Perspective", dalam *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 75, tahun 2021.
- Turana, Yuda. *Investasikan Otak Anda*, Jakarta: Gramedia, 2016,
- Ulwân, Abdullâh Nâshih. *Tarbiyah Al-Aulâd fî al-Islâm*, Kairo: Dâr al-Salâm, 1992.
- "Understanding the Dynamics of the Aging Process National institute on aging", dalam <https://www.nia.nih.gov/about/aging-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging>. Diakses pada 16 Maret 2020.

- UNESCO, "Conceptions and Realities of Lifelong Learning" dalam <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245626>. Diakses pada 28 April 2020.
- ."Lifelong Learning," dalam <https://uil.unesco.org/lifelong-learning/>. Diakses pada 05 Juli 2023.
- . *Learning to live together*, Bangkok: UNESCO Bangkok Office, 2014.
- United Nation, "World Population Ageing", dalam [https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015\\_Report.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf). Diakses pada 15 Mei 2023.
- ."Ageing Population." Dalam <http://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/>. Diakses pada 28 April 2020.
- Vashdev, Gobind. *Happiness Inside*, Jakarta: Hikmah, 2009.
- Waller, Richard, *et al.* "Adult Education, Mental Health And Mental Wellbeing", dalam *Journal of Lifelong Education*, Vol. 37, No. 4, 2018.
- West Health Institute, "Perceptions of Aging During Each Decade Of Life After 30", dalam [https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/Brief\\_WestHealth\\_A\\_2017-03\\_DTPv2.pdf](https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/Brief_WestHealth_A_2017-03_DTPv2.pdf) [www.norc.org](http://www.norc.org). Diakses pada 03 Juli 2023.
- WHO, "Connecting and Caring: Innovations for Healthy Ageing" [Berita] dalam <https://www.who.int/bulletin/volumes/90/3/12-020312/en/>. Diakses pada 21 April 2020.
- . "Ageing and Health", dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>. Diakses pada 16 Maret 2019.
- Widyastono, Herry. "Muatan Pendidikan Holistik dalam Kurikulum Pendidikan Dasar dan Menengah", dalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 18, Nomor 4, Desember 2012, vol. 18, no. 4, tahun 2012.
- Wikipedia, "Geragogy", dalam <https://en.wikipedia.org/wiki/Geragogy>. Diakses pada 06 Juli 2023.
- Yani, Indah Fitrah. "Tak Hanya Sedap Dipandang, Ini Berbagai Manfaat Memelihara Tanaman ditinjau secara medis", dalam <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/manfaat-merawat-tanaman/>. Diakses pada 30 Mei 2023.
- Yatim, Badri. *Sejarah Peradaban Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993.
- Yunus, Mahmud. *Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1978.
- Yusuf, Arbaiyah. "Long Life Education Belajar tanpa Batas" dalam *jurnal Pedagogia*, Vol. 1 No. 2, Juni 2012.

- Zahabi, Muḥammad Ḥusain, *al-Tafsîr wa Al-Mufasssirûn*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1976.
- Zamakhshari, Abû al-Qâsim Jâr Allâh Maḥmûd bin Umar. *al-Kasysyâf 'an Haqâiq al-Tanzîl wa 'Uyûn al-Aqâwîl fî Wujûh al-Ta'wîl*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1983.
- Zarnûjî, Burhân al-Islâm. *Ta'lîm al-Muta'allim thariqu al-Ta'allum*, Khartoum: al-Dâr al-Sûdâniyyah lilkutub, 2004.
- Zarqânî, Muḥammad bin Abd al-Bâqî bin Yûsuf. *Syarh al-Zarqânî 'alâ Muwattha' al-Imâm Mâlik*, Kairo: Maktabah al-Tsaqâfah al-Dîniyyah, 2003.
- Zohar, Danah dan Ian Marshal. *SQ; Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, diterjemahkan oleh Rahmani Astuti dari judul *SQ: Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, Bandung: Mizan, 2002.
- Zuhailî, Wahbah. *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*, Damaskus: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 2009.
- , *al-Tafsîr al-Wasîth*, Damaskus: Dâr al-Fikr al-Mu'âshir, 2009.
- , *Ushûl al-Fiqh al-Islâmî*, Damaskus: Dâr al-Fikr, 1986.

## RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Hartono
2. Tempat/Tgl Lahir: Talang, 31 Mei 1981
3. Alamat : Vila Dago Parangtritis blok C. 7 no. 1, Benda Baru, Pamulang, Kota Tangsel
4. HP : 081 380 861 981
5. Pekerjaan : Guru Pendidikan Agama Islam SMA Muhammadiyah 25 Setiabudi Pamulang

### 6. Pendidikan

- a. TK Al-Hidayah Talang Tahun 1987 - 1988
- b. Sekolah Dasar Negeri 38 Talang 1988 - 1994
- c. Madrasah tsanawiyah Negeri Dangung-Dangung 1994 -1997
- d. Madrasah Aliyah Keagamaan Negeri 2 Payakumbuh 1997- 2000
- e. Lembaga Ilmu Pengetahuan Islam dan Arab (LIPIA) Jakarta (D2) 2000-2002
- f. UIN Syarif Hidayatullah, Fakultas Dirasah Islamiyah (S1) 2000 – 2004
- g. Hight Institute For Hadith Sciences –Jakarta (S1) 2001 – 2005
- h. Akta IV IIQ Jakarta 2008
- i. Pasca Sarjana UIN Syarif Hidayatullah (S2) 2005- 2009
- j. Pasca Sarjana PTIQ Jakarta (S3)

### 7. Riwayat Pekerjaan

- a. Guru Pendidikan Agama Islam SMA Muhammadiyah 25 Setiabudi Pamulang (2005 – sekarang)
- b. Pimpinan pondok tahfiz putra al-Firdaus, Pamulang, Tangerang Selatan (2021- sekarang)
- c. Pengasuh Majelis Taklim Baiturrahman, al-Taubah, al-Nahl, al-Kautsar, al-Makmur, al-Taqwa, al-Barakah, Aisyiyah, Raudhatul Istiqlal, dan al-Kahfi.

### 8. Prestasi

- a. Guru Teladan SMA Muhammadiyah Pamulang 2009.

- b. Guru berprestasi perguruan Muhammadiyah Setiabudi Pamulang 2015.
- c. Guru Agama Islam Teladan 1 Kota Tangerang Selatan tahun 2015.
- d. Guru Agama Islam Teladan 2 Provinsi Banten 2015.
- e. Juara I penulisan sejarah perguruan Muhammadiyah Setiabudi Pamulang, 2016.

#### **9. Karya Tulis Yang Pernah Dipublikasikan**

- a. Buku Bahasa Arab SMA/SMK/MA Kelas X (PWM Banten)
- b. Buku Bahasa Arab SMA/SMK/MA Kelas XI (PWM Banten)
- c. Buku Bahasa Arab SMA/SMK/MA Kelas XII (PWM Banten)
- d. Buku Bahasa Arab SMP/ Kelas VII (PWM Banten)
- e. Buku Bahasa Arab SMP / Kelas VIII (PWM Banten)
- f. Buku Bahasa Arab SMP / Kelas IX (PWM Banten)
- g. Terapi Ruqyah (penerbit Alifbata Jakarta)
- h. Buku PAI kelas X KTSP (penerbit Haden Publishing, 2015)
- i. Buku PAI kelas X K. 13 (penerbit Haden Publishing, 2016)
- j. Buku PAI kelas XI KTSP (penerbit Haden Publishing, 2016)
- k. Amalan Ringan Berpahala besar (penerbit Haden Publishing, 2015)

