



## Menggapai Keberkahan di Usia Senja

Nuraeni

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

\* insi.jtmekar@gmail.com

### Abstrak

Proses tumbuh kembang hingga mencapai usia senja adalah sebuah keniscayaan, walaupun tidak semua insan yang lahir ke dunia ini sampai pada masa tua, kecuali manusia yang sudah dikendaki oleh Allah SWT untuk berusia panjang. Usia panjang adalah sebuah keberkahan yang harus diupayakan dengan menambah amal kebaikan di dunia untuk menjadi bekal di kehidupan akhirat kelak, untuk menjadi manusia yang memiliki kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup seorang manusia bukanlah sesuatu yang didapatkan tanpa usaha, melainkan butuh perjuangan dan proses yang panjang untuk menggapainya, sepanjang usia manusia tersebut. Kualitas hidup seorang muslim tidaklah hanya sekedar dalam ukuran pencapaian materi; prestasi karir, jabatan, pendidikan yang tinggi serta memiliki anak-anak yang tumbuh mapan secara ekonomi. Ukuran kualitas hidup seorang muslim adalah seseorang yang berproses untuk tumbuh dan berkembang secara sehat, matang, dan mandiri yang terimplikasi dalam fisik dan psikologi yang sehat dan kuat, lahir dan batin, memiliki aqidahnya yang lurus, serta kualitas ibadah yang baik, akan menjadikan seseorang matang secara spiritual sebagai *abdullah* dan *khalifah*. Kematangan spiritualisme akan menjadikan seorang lansia memiliki konsep diri yang positif dan hal tersebut akan mempermudah untuk menjalani masa tua. Kematangan spritual akan menjadi tameng yang akan membentenginya dari perbuatan sia-sia yang dapat mengurangi keberkahan usia.

**Kata kunci:** Menggapai; Berkah; Usia Senja.

### Abstract

*The process growth of humans kind until old age is a necessity, although not all people who are born into this world reach old age, except for humans who have been willed by Allah SWT for long life. Long life is a blessing that must be endeavored by adding to the good deeds in the world to become provisions in the afterlife, to become humans who have a good quality of life. The quality of life of a human being is not something that is obtained without effort, but requires a long struggle and process, throughout the life of the human being. The life quality of a Muslim is not just a measure of material attainment; career achievement, position, high education and having children who are growing up economically. The measure life quality of a Muslim is someone who is in the process of growing and developing in a healthy, mature, and independent manner which is implicated in physically and psychologically being healthy and strong, physically and mentally, having a straight aqidah (faith), and good quality of worship, will make a person spiritually mature as servant of Allah and caliph. The maturity of spiritualism will make an elderly person have a positive self-concept and*

*this will make it easier to live in old age. Spiritual maturity will be a shield that will fortify him from futile deeds that can reduce the blessings of his life.*

**Keywords :** *Effort; Blessing; Old age.*

## I. PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah sebuah keniscayaan, namun tidak semua orang yang lahir ke dunia dapat mencapai umur sampai ke masa tua, kecuali orang-orang yang telah ditakdirkan oleh Allah SWT. Masa tua ditandai dengan penurunan-penurunan fungsi fisik dan psikologi. Dalam psikologi perkembangan manusia, tahapan-tahapan dalam rentang perkembangan manusia akan dimulai dari pranatal, bayi, kanak-kanak (2-12 tahun), remaja (13-18 tahun), dewasa; dewasa awal (18-40 tahun), dewasa pertengahan, (40-60 tahun) dan dewasa akhir sampai ke masa tua, dan lanjut usia (60-meninggal). Dan masa tua ini adalah akhir dari rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan meninggal dunianya seseorang. Dengan demikian selesai sudah rentang masa perkembangan seorang manusia.<sup>1</sup>

Adapun dalam psikologi Islami, tahapan-tahapan dalam rentang perkembangan manusia dimulai dari alam syahadah (alam persaksian), alam kandungan, lahir; bayi, tamyiz-dewasa, menjadi tua dan meninggal dunia. Tetapi rentang kehidupan manusia tidak berakhir dengan meninggal dunianya seorang manusia, sebab setelah seseorang meninggal dunia, dia akan dibangkitkan kembali menuju alam lain yaitu alam *barzakh*. Di alam *barzakh* inilah manusia bertanggung jawabkan segala perbuatannya selama kehidupannya di dunia. Jika baik tindak tanduk amal ibadahnya selama hidup di dunia, maka baik pula balasan yang diterimanya dari Allah SWT.<sup>2</sup> Dia akan beroleh kesenangan sambil menunggu hari kiamat, dimana semua makhluk akan dimatikan dan kemudian dibangkitkan kembali. Oleh karenanya usia yang panjang yang dikaruniakan Allah SWT kepada seseorang tidaklah hanya sebatas pencapaian kebaikan dan prestasi dunia semata, melainkan bagaimana seseorang mempergunakan usianya untuk mencapai tujuan akhir yaitu surga Allah SWT.<sup>3</sup>

Proses penggunaan usia dengan baik sesuai tuntunan agama Islam, memang tidaklah mudah, butuh proses yang sangat panjang sepanjang hidup yang dialami oleh setiap manusia. Terkadang seorang manusia berada dalam titik dimana perilakunya bahkan hidupnya tidak sesuai dengan syariat Islam, akan tetapi setiap manusia atau individu berkemampuan untuk terus meningkatkan kebaikan di dalam dirinya sesuai dengan yang diinginkan oleh syariat Islam. Seorang manusia muslim dan seluruh ummat muslim pada umumnya, memiliki tujuan hidup jangka panjang dan jangka pendek. Dimana tujuan jangka pendek dalam kehidupan di dunia ini adalah menjadi insan

---

<sup>1</sup> Yudrik Jahja. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana. 2011. Hal: 318.

<sup>2</sup> AliahB. Purwakania Hasan. *Psikologi Perkembangan Islami (Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari PraKelahiran Hingga Pascakematian*. Jakarta: PT. RajaGrafindo. 2006. Hal: 334-338

<sup>3</sup> Imas Kania Rahman. *Psikologi Manusia. Sesi 01*. Kuliah Psikologi Islam. Senin, 13 April 2020 (10.30-12.00). online.

berkualitas yang *kâmilah* yaitu sebagai hamba Allah SWT yang juga sebagai pemegang mandat sebagai *khalifah* di muka bumi. Adapun tujuan jangka panjang seorang manusia muslim adalah mencapai surga Allah SWT. Oleh karenanya penggunaan usia sangatlah menentukan kualitas hidup seseorang bahkan berimbas pada tujuan jangka panjang, yaitu surga Allah SWT.<sup>4</sup> Sebagaimana sabda Rasulullah SAW tentang bagaimana seseorang menggunakan usianya yang panjang:

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرَةَ، عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَيُّ النَّاسِ خَيْرٌ؟ قَالَ: مَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَحَسَنَ عَمَلُهُ. قَالَ: فَأَيُّ النَّاسِ شَرٌّ؟ قَالَ: مَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَسَاءَ عَمَلُهُ<sup>5</sup>

Imam At-Tarmidzi meriwayatkan dari Abdullah bin Abi Bakr, dari ayahnya, dia berkata: "Wahai Rasulullah, sipakah manusia yang terbaik? Berkata Rasulullah: Sebaik-baik manusia adalah orang yang panjang umurnya dan bagus amal perbuatannya. Maka sipakah manusia yang buruk itu? Berkata Rasulullah; Seburuk-buruk manusia adalah orang yang panjang umurnya namun buruk amal perbuatannya. (HR. At Thirmidzi dari Abdullah bin Abu Bakr).

Berdasarkan hadis di atas bahwa keutamaan penggunaan umur dalam ketaatan terhadap syariat Islam memiliki kedudukan sebagai manusia terbaik. Sebab orang yang baik amal perbuatannya akan bertambah pula kebajikannya seiring bertambahnya usia dan menjadi tinggi derajatnya. Kesempatan bertambah usia yang diberikan oleh Allah SWT merupakan lahan untuk terus menambah kebaikan-kebaikan yang akan menjadi bekal hidupnya di dunia dan bekal hidup sesudah kematian di dunia. Maka jelas bahwa manusia yang baik adalah yang hari ini lebih baik dari pada hari kemarin. Sebaliknya orang yang buruk amal perbuatannya adalah orang yang tidak menggunakan usianya untuk menambah kebaikan-kebaikan sesuai syariat Islam.

Demikian ditinggikannya derajat orang-orang yang diberikan usia yang panjang dan menggunakannya untuk menambah amal kebaikan, baik untuk tujuan jangka pendek di dunia maupun untuk tujuan jangka panjang sesudah kehidupan di dunia. Tetapi tidak dapat dinafikan bahwa ada juga sebagian bahkan banyak orang yang menyia-nyiakan karunia usia yang panjang dengan hanya mengejar prestasi, kemapanan ekonomi dan semua tujuan-tujuan yang bersifat jangka pendek, hanya sebatas duniawi. Dan orang-orang inilah yang dihukumi sebagai orang yang merugi, bahkan disebut sebagai seburuk-buruk manusia. Maka patutlah jika Allah SWT bersumpah demi waktu di dalam Qs. Al 'Asr:1-3:

وَالْعَصْرِ  
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ  
إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

*Demi masa*

*Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,*

*kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati*

<sup>4</sup> Imas Kania Rahman. *Psikologi Manusia. Sesi 01*. Kuliah Psikologi Islam. Senin, 27 April 2020 (10.00-12.00). online.

<sup>5</sup> سنن الترمذي. أبواب الزهد عن رسول الله صلى الله عليه و سلم. باب منه: ٢٣٣٠. جامع الكتب التسعة

*supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

menurut penjelasan Sayyid Quthb dalam kitab tafsir beliau, bahwa ajaran agama Islam sangat menginginkan kebaikan dan kemuliaan bagi ummatnya, yaitu dengan jalan keselamatan lewat tatanan keimanan, amal salih, dan saling menasehati untuk kebaikan dan kesabaran, dan konsiten berada dan menunaikan kebaikan dan kesabaran tersebut. Bersabar dalam menunaikan amal salih dan tetap dalam keimanan kepada Allah SWT. Sebab martabat seorang manusia akan terangkat di dunia dan di akhirat hanya dengan keyakinan dan keimanannya atas Kuasa Allah SWT.<sup>6</sup>

Kekhususan dalam tulisan ini adalah pemaparan tentang ditinggikannya derajat orang-orang yang berusia lanjut dan kemuliaan serta penghormatan yang diberikan dari keluarga dan masyarakat. Oleh karenanya tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengungkapkan bagaimana langkah-langkah mendapatkan usia yang berkah di masa senja dan mengetahui derajat kualitas manusia yang berusia panjang, serta menghindari perbuatan-perubahan yang dapat merugikan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang ditemukan di dalam beberapa jurnal yang terdapat kesamaan diantaranya adalah jurnal yang berjudul *Makna Kematian pada Muslim Lanjut Usia*. Oleh Muzdalipah, Iredho Fani Reza, Zaharuddin, dari UIN Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, 2018. Jurnal berjudul *Kecemasan Pada Dewasa Tua (Lansia) Dalam Menghadapi Kematian*. Oleh Widia Sri Ardias, Putri Intan Purwari. Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2019 Tesis yang berjudul *Penerapan Prinsip-Prinsip Komunikasi Islam Terhadap Ketenangan Jiwa Orang Tua Lanjut Usia Pada Panti Jompo Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh*. Yang ditulis oleh Lahmuddin Lubis, Abdullah, Tisi Maulidya Putri. Pascasarjana UIN Sumatera Utara, 2017. Jurnal psikologi yang berjudul *Kualitas Hidup Lansia Ditinjau Dari Sabar Dan Dukungan Sosial*. Yang ditulis oleh Devi Maya Puspita Sari<sup>1</sup>, Canina Yustisia Dwi Lestari, Evan Chairul Putra, Fuad Nashori. Magister Psikologi, Universitas Islam Indonesia. Universitas Muhammadiyah Malang, 2018. Sebuah jurnal yang ditulis oleh seorang Dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu, yang bernama Hermi Pasmawati, yang berjudul *Pendekatan Konseling Untuk Lansia*, 2017.

## **II. METODE PENELITIAN**

Penelitian tentang tulisan Menggapai keberkahan di Usia Senja ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian adalah studi pustaka (library research), yaitu bahwa penelitian ini menggunakan jenis studi pustaka yang mana peneliti langsung berhadapan dengan teks dari buku-buku yang digunakan sebagai sumber penelitian. Peneliti tidak turun ke lapangan untuk mencari data, atau pengetahuan lain sebagai saksi mata atas saksi sebuah kejadian. Peneliti langsung berhadapan dengan data pustaka yang siap pakai. Data perpustakaan bisa berupa data

---

<sup>6</sup> Quthb, Sayyid. 2000. *Di Bawah Naungan al-Qur'an*. Penerjemah: Aunur Taufiq Shalih Tahmid. Jakarta. Robbani Press. *Tafsir Fi-Zhilalil Qur'an*. jilid 13 Juz 'Amma. Hal: 561-565

primer jika buku yang menjadi sumber referensi ditulis langsung oleh pelaku sejarah, tetapi yang umum terjadi adalah sumber data perpustakaan lebih banyak berupa data sekunder yang sesuai kepentingan penulis buku yang dijadikan referensi.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Definisi Lansia

Berbagai macam istilah yang digunakan di masyarakat untuk menyebut seseorang yang sudah tua, diantaranya adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia lanjut usia. Adapula yang menyebut lansia, atau lanjut usia, dan dalam bidang ilmu kesehatan masyarakat dikenal juga istilah usila, yang merupakan singkatan dari usia lanjut. Lansia adalah sebuah proses akhir dari proses panjang kehidupan seorang manusia. Lansia merupakan periode akhir dari rentang waktu kehidupan seorang manusia yang telah mencapai usia 60 ke atas sampai meninggal. Dimana di usia ini seorang manusia akan merasakan perubahan yang tidak dapat diabaikan, tetapi tidak pula harus terfokus seluruhnya pada perubahan tersebut. Perubahan tersebut mulai dari perubahan fisik, psikis, ekonomi, dan perubahan sosial, yang mana hal ini membutuhkan perhatian dan bantuan dari orang-orang terdekat dari lansia tersebut. Dan semua perubahan ini adalah ketentuan dari Allah SWT. Tidak seorang manusiapun yang dapat menghindarinya.<sup>7</sup>

#### Pengelompokan Lansia

Penggolongan atas penetapan batasan usia seorang lansia bagi setiap lembaga-lembaga resmi adalah berbeda-beda, diantaranya:<sup>8</sup>

- a) Pengelompokan usia lansia menurut Kementerian Kesehatan:
  1. Kelompok lansia awal, yaitu kelompok usia yang baru memasuki masa lansia, dengan kisaran umur 55 – 64 tahun.
  2. Kelompok lansia yang berusia sekitar 65 – 70 tahun.
  3. Kelompok yang termasuk kategori beresiko tinggi, yaitu seorang lansia yang berusia sekitar 70 tahun ke atas.
- b) Pengelompokan usia menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO):
  1. Kelompok yang berusia pertengahan (*middle age*), yaitu antara usia 45-59 tahun.
  2. Kelompok lanjut usia (*old*), yaitu antara usia 75-90 tahun.
  3. Kelompok yang sangat tua (*very old*), yaitu seseorang berusia di atas 90 tahun.

#### Ciri-ciri Perkembangan Lansia

---

<sup>7</sup> Yusuf Masduki. Idi Warsah. *Psikologi Agama*. Palembang: Tunas Gemilang Press. 2020. Hal:241

<sup>8</sup> Ibid. Hal: 243-244

Menurut Elizabeth B. Hurlock pada lansia terdapat beberapa ciri-ciri yang dapat terlihat, diantaranya:<sup>9</sup>

a. Berada dalam periode usia kemunduran

Faktor terbesar dari kemunduran pada lansia adalah faktor fisik dan psikologi. Dalam hal psikologi, motivasi memiliki peranan yang penting. Sebab jika seorang lansia memiliki motivasi yang rendah terhadap dirinya, maka hal ini akan semakin mempercepat proses kemunduran fisik dan psikologinya. Sebaliknya jika seorang lansia memiliki motivasi yang tinggi terhadap dirinya maka kemunduran tersebut tidak akan terasa oleh lansia tersebut. Adapun kemunduran dari segi fisik adalah penuaan secara primer, yaitu penuaan yang terjadi secara alami dengan semakin melemahnya fungsi tubuh seorang lansia, misalnya perubahan postur tubuh yang melengkung disebabkan oleh kepadatan tulang yang berkurang, dan ini juga dapat mengakibatkan *osteoporosis*. Penuaan juga dapat terlihat pada kulit yang menjadi keriput dan lebih pucat, rambut yang memutih. Selanjutnya adalah penuaan secara sekunder, hal ini terjadi disebabkan oleh faktor-faktor dari luar, seperti; faktor lingkungan, yaitu; pengaruh sinar matahari dalam hal ini adalah ultraviolet yang dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit dan gas karbondioksida yang dapat menjadi penyebab katarak, ataupun suara yang terlalu bising yang dapat menyebabkan berkurangnya fungsi pendengaran. Perubahan sistem saraf juga terjadi pada masa lansia, yaitu berkurangnya jumlah sel yang menyebabkan lansia agak lamban ketika berfikir. Penuaan juga terjadi pada alat indra yang lain seperti mata dan pendengaran, dan semua ini berpengaruh besar pada perkembangan intelektual.

b. Status Kelompok Minoritas

Pendapat-pendapat klise yang beredar di masyarakat adalah bahwa seorang lansia memiliki sikap sosial yang tidak menyenangkan, diantaranya adalah mereka cenderung mempertahankan pendapatnya dan tidak mau mendengar pendapat orang lain, sulit untuk menyesuaikan diri. Hal inilah penyebab lansia dikatakan sebagai kelompok minoritas, sebab orang-orang muda terkadang menghindari untuk berkumpul dengan lansia. Walau memang kenyataannya banyak lansia yang berkepribadian sulit karena ketidak siapannya menghadapi masa tua, yang juga disertai berbagai masalah kesehatan. Tetapi tidak sedikit pula yang berkepribadian terbuka, memiliki relasi sosial yang baik dengan teman-teman, saudara, dan anak-anaknya. Terlebih jika lansia tersebut memiliki rasa spiritualisme yang tinggi.

c. Perubahan Peran pada Lansia

---

<sup>9</sup> Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Edisi ke 5. Alih Bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga. 2018. Hal:380-400.

Perubahan peran akan terjadi seiring menuanya seseorang. Hal ini disebabkan oleh kemuduran fisik dan psikologi yang mereka alami. Perubahan paling signifikan biasanya terjadi pada perubahan tanggung jawab. Dimana sebelumnya di masa muda adalah seorang pencari nafkah dan penanggung jawab keluarga, kemudian di masa tua berubah menjadi orang yang tergantung kepada anak-anak atau keluarga sekitarnya. Di masa tua, seorang lansia juga akan melepaskan kerja sama sosial yang pernah mereka jalin semasa muda, sebab aktifitas sosial membutuhkan energi yang cukup banyak sementara seorang lansia sudah banyak mengalami kemuduran, terutama kemunduran fisik.

d. Penyesuaian diri Yang Buruk

Setiap individu yang mengalami masa penuaan memiliki berbagai macam masalah. Ada individu yang telah mempersiapkan segala sesuatunya untuk masa tuanya, termasuk persiapan secara psikologi, sehingga mereka lebih terbuka kepada keluarga, saudara, dan lingkungan sekitar. Mereka tidak merasa cemas dengan keadaan lansia mereka, sehingga mereka merasa nyaman dan tetap bahagia. Mereka pandai memmanage perasaan sedih mereka mejadi bahagia dengan berbagai cara mereka sendiri. Seperti menyibukkan diri untuk beribadah, berkebun atau berolah raga ringan. Sebaliknya mereka yang tidak siap secara psikologi akan merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri. Mereka akan merasa terbebani dengan keadaan mereka sendiri, merasa takut ditinggalkan oleh keluarga, merasa kesepian dan tidak merasa berbahagia dengan keadaan yang mereka alami, sehingga mereka menarik diri dan menjadi sulit untuk menyesuaikan diri terhadap keluarga, saudara, dan lingkungan sekitarnya.

## Lansia Dalam Perspektif Islam

### I. Tumbuh Kembang Manusia

Adapun proses tumbuh kembang seluruhnya akan dialami dan dilewati oleh setiap individu yang terlahir ke dunia, dan akan terus berproses sepanjang kehidupannya tersebut hingga berakhir dengan kematian dan kemudian terlahir kembali untuk kehidupan alam akhirat. Berbeda dengan psikologi barat yang mana proses tumbuh kembang manusia hanya berkisar pada tumbuhnya janin di rahim seorang ibu, hingga proses dewasa dan berakhir ketika individu tersebut meniggal dunia. Di dalam ajaran Islam, proses tumbuh kembang tidaklah bermula dari kelahiran seorang anak manusia, melainkan dimulai dari rangkaian-rangkaian panjang sebelum ditiupkannya ruh ke dalam janin. Berikut adalah proses perkembangan menurut Islam;<sup>10</sup>

#### 1. Alam Syahadah

---

<sup>10</sup> Imas Kania Rahman. *Psikologi Manusia. Sesi 01*. Kuliah Psikologi Islam. Senin, 27 April 2020 (10.00-12.00). online. (dosen psikologi Islami Univ. Ibn Khaldun. Bogor)

Berdasarkan surah al-A'raf:172

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا ۗ  
أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)".

Berdasarkan tafsir Imam Ibnu Katsir dalam kitab beliau, maksud ayat di atas adalah Allah SWT menyampaikan kepada manusia tentang kekuasaan-Nya mengeluarkan anak-anak keturunan Adam dari tulang sulbi mereka, dan manusia keluar dalam keadaan bersaksi kepada dirinya sendiri bahwa hanya Allah SWT, Tuhan semesta alam dan tidak ada ilah yang berhak diibadahi, kecuali Allah SWT. Dan pengambilan sumpah atau persaksian dalam ayat ini menunjukkan bahwa penciptaan manusia merupakan penciptaan atas fitrah tauhid kepada Allah SWT agar manusia tidak mempersekutukan Allah SWT dengan sesuatu apapun juga.<sup>11</sup>

## 2. Alam Kandungan

Keadaan alam kandungan, prosesnya tidak berbeda antara psilologi barat dan psikologi. Bahkan diyakini bahwa ilmu kedokteran yang diperoleh ilmuwan barat, berasal dari ilmuwan muslim. Sebab jauh sebelum ilmuwan barat menemukan ilmu *genekologi dan obstetri*, al-Qur'an telah menjelaskan tentang proses perkembangan janin dalam kandungan dibeberapa ayat al-Qur'an. Diantaranya adalah surah Ghafir: 67

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِيَتَكُونُوا سَابِقًا  
وَمِنْكُمْ مَنْ يَتُوفَىٰ مِنْ قَبْلُ وَلِيَتَّبِعُوا أَجَلًا مُّسَمًّىٰ وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

"Dialah yang menciptakanmu dari tanah, kemudian dari setetes mani, lalu dari segumpal darah, kemudian kamu dilahirkan sebagai seorang anak, kemudian dibiarkan kamu sampai dewasa, lalu menjadi tua. Tetapi di antara kamu ada yang dimatikan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) agar kamu sampai kepada kurun waktu yang ditentukan, agar kamu mengerti".

Menurut penjelasan Imam Ath-Thabari dalam kitab tafsir beliau bahwa masa untuk menjalani kehidupan bagi setiap individu adalah telah ditetapkan dan bahkan tidak dimajukan ataupun mundur walau sedetikpun. Demikian

<sup>11</sup> Alu Syaikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman. 2008. *Tafsir Ibnu Katsir*. Penerjemah, M. Abdul Goffar, Abu Ihsan al-Atsari. Jakarta. Pustaka Imam Asy- Syafi'i. *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*. Jilid 3. Hal: 603-607

pencitaannya telah Allah tetapkan sejak awal, mulai dari tanah, setetes masni menjadi segumpal darah, hingga terlahir sebagai seorang anak yang kemudian tumbuh menjadi dewasa dengan fisik yang sempurna hingga kemudian mencapai usia tua. Dimana dalam proses tersebut ada yang meninggal sebelum mencapai dewasa dan bahkan tua. Dalam proses ini Allah memberikan kesempatan untuk memikirkan bahwa proses-proses tersebut mustahil terjadi tanpa kekuasaan Allah SWT.<sup>12</sup>

### 3. Masa Bayi, Kanak-kanak, dan Tamyiz

Masa bayi merupakan masa awal kehidupan seorang manusia, yang kemudian berkembang menjadi masa kanak-kanak hingga masa tamyiz, yaitu masa akhir dari masa kanak-kanak, dimana masa ini adalah masa mempersiapkan seorang anak manusia untuk memasuki masa aqil baligh. Di masa tamyiz, seorang anak manusia telah dapat membedakan antara sebuah kebaikan dan sebuah keburukan dan telah mengenal hukum halal dan haram, serta telah melaksanakan semua ibadah-ibadah *magdah* dan *ghairu mahdah*.

### 4. Masa Baligh (Amrad)

Masa baligh (amrad) pada wanita ditandai dengan terjadinya haidh dan pada seorang pria ditandai dengan terjadinya mimpi basah. Dan di masa ini, seorang manusia telah dianggap dewasa secara hukum Islam dan telah menjadi *abdullah* yang mengemban tugas sebagai *khalifah*. Di masa ini seorang individu yang telah baligh dan telah dianggap *mukallaf* akan menanggung beban yang sama dalam hal semua hukum-hukum syariah dalam Islam (*taklif*); yaitu shalat, puasa, menutup aurat untuk wanita dan lain-lain dan telah menjadi tanggungan dosa dan pahala apabila tidak melaksanakan syariat yang telah ditetapkan dalam Islam. Dan inilah yang membedakan antara psikologi barat dan psikologi Islam, dimana di dalam ajaran agama Islam tidak dikenal adanya masa remaja.

### 5. Masa Futuh

Futih bermakna terbuka atau keterbukaan, dalam hal ini adalah keterbukaan dalam hal-hal yang bersifat spiritualisme. Sebagaimana Rasulullah SAW di usia 40 tahun, beliau diangkat menjadi seorang nabi dan rasul. Pada masa ini seorang manusia semakin matang kemampuannya dalam berfikir, bertindak, emosi, dan bijaksana. Masa futuh ini berproses hingga ke masa tua, hingga kematian dan kehidupan sesudah kematian. Dimana seorang manusia yang telah meninggal dunia akan dibangkitkan di alam kubur (alam *barzakh*).

## 2. Kualitas Manusia

---

<sup>12</sup> Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari. 2009. *Tafsir Ath-Thabari*. Penerjemah; Ahsan Askan, Yusuf Hamdani, Abdus-Shamad, Misbah. Jakarta. Pustaka Azzam. *Jami' Al Bayan Ta'wil Ayi Al Qur'an*. Jilid 22. Hal: 625-626

Setiap manusia pada periode tumbuh kembang, adalah berproses menjadi manusia sehat, matang dan mandiri yang akan menghasilkan manusia yang berkualitas. Walaupun dalam perjalanannya tidak seorang manusiapun yang benar-benar mencapai masa yang berkualitas, kecuali para nabi dan rasul serta para sahabat yang telah dijamin surga oleh Allah SWT serta orang-orang saleh yang mengikuti nabi, rasul dan para sahabat. Oleh karenanya manusia yang sehat, matang, dan mandiri, adalah manusia yang memiliki konsep diri yang positif, dan akan menghasilkan manusia yang berkualitas, dan kualitas yang dimaksud dalam Islam adalah memiliki indikasi sebagai berikut;<sup>13</sup>

#### 1. Fisik dan Psikologi

Fisik dan psikologi tidak hanya ditandai dengan fisik yang tidak sakit, akan tetapi terus berupaya menjaga kesehatan secara berkesinambungan dengan berolah raga, menjaga pola makan dan asupan makanan. Baik dari segi pengadaan dan segi pengolahan terjaga kehalalan dan kebaikannya, sampai kepada tata cara mengkonsumsi makanan tersebut sesuai dengan adab-adab dalam syariat Islam.

#### 2. Tauhid Yang Lurus

Keimanan yang lurus, yaitu mengibadahi Allah SWT tanpa menyekutukan-Nya dengan sesuatu apapun serta mengaplikasikan rukun iman dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan benar sesuai petunjuk dari Rasulullah SAW.

#### 3. Kualitas Rutinitas Ibadah

Rutinitas ibadah dapat terlihat pada implementasi rukun Islam, yaitu shalat lima waktu disertai yang sunnah, baik *sunnah mu'akkad* ataupun *ghairu mu'akkad*, serta ibadah-ibadah lainnya seperti, dzikir pagi, tilawah al-Qur'an, menghadiri majelis ilmu, dan lain-lain.

#### 4. Psikologi Yang Kuat

Psikologi yang kuat dengan akan menghasilkan individu yang matang dengan konsep diri yang positif, peka terhadap diri sendiri dan orang lain, serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

Bagi lansia yang memiliki kematangan spiritualisme dan benar-benar memahami hakikat dirinya, yaitu siapa yang menciptakannya, siapa dirinya, apa tugasnya di dunia, dan kemana dia akan kembali, akan lebih mudah untuk melakukan amalan-amalan harian yang membawanya kepada keberkahan usia. Adapun lansia yang belum memiliki kesiapan menuju kualitas yang baik, sebaiknya mempersiapkan diri dan berusaha untuk mewujudkan empat poin di atas. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah;<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Imas Kania Rahman. *Psikologi Manusia. Sesi 01*. Kuliah Psikologi Islam. Senin, 27 April 2020 (10.00-12.00). online. (Dosen Psikologi Islami Univ. Ibn Khaldun. Bogor)

<sup>14</sup> Ali bin Sa'id Da'jam. *Berkah Usia Tua*. Solo:Zamzam. 2015. Hal:79-101

1. Seorang lansia, muslim pada umumnya sebaiknya harus selalu berusaha untuk berada pada kondisi yang disukai oleh Allah SWT. Diantara amalan yang dicintai Allah SWT, adalah;
  - a. Melaksanakan ibadah-ibadah wajib, sebagai amalan fardhiyah
  - b. Berusaha memusatkan hati dan keinginan pada kebaikan-kebaikan yang menjadi bekal untuk akhirat.
  - c. Memperbanyak amalan-amalan sunnah. Seperti, shalat, puasa bagi yang tidak ada masalah dengan kesehatan, dan lain-lain.
  - d. Memperbanyak berdzikir; tahmid, istighfar, hamdallah, dan lain-lain
  - e. Rutin membaca dzikir pagi dan petang
  - f. Aktif dalam kegiatan thalabul ilmi (hadir di majelis ilmu), semasa masih mampu
  - g. Rutin membaca al-Qur'an dan mentadabburinya
  - h. Berwasiat kepada anak-anak dan keturunan agar menjadi saleh dan salehah, gemar mendoakan orang tua baik saat masih hidup atau setelah meninggal, dan membantu mentalqin orang tua ketika akan meninggal, serta mengurus jenazahnya dengan baik.
2. Menghindari amalan-amalan yang tidak sepatutnya dilakukan oleh seorang lansia, diantaranya adalah;
  - a. Berbicara dan bercanda yang berlebihan yang tiada membawa manfaat untuk akhirat, terlebih jika seorang lansia dikenal oleh banyak orang karena hal tersebut.
  - b. Mewarnai rambut yang telah berubah dengan pewarna hitam dan bertindak sebagaimana orang muda sehingga lupa pada umur yang sudah semakin tua.
  - c. Gampang memberi kesaksian tanpa terlebih dahulu memastikan sebuah kebenaran.
  - d. Melakukan hal-hal yang mubah, dengan makan, minum dan menikmati hiburan-hiburan yang melalaikan pada mengingat Allah SWT.
  - e. Banyak bepergian yang akan menguras tenaga sehingga akan melalaikan dari ibadah.
  - f. Berkumpul dengan kelompok orang-orang yang hanya menikmati kesenangan duniawi, membuat proyek-proyek yang menyita waktu dan tenaga, sebab khawatir mengalami kemiskinan, sehingga terlupa pada keadaan diri yang telah berusia senja dan tujuan hidup sesudah mati kelak.

### **3. Kedudukan Lansia**

Mencapai usia lanjut adalah sebuah anugerah yang Allah SWT berikan kepada sebagian kecil manusia. Allah SWT memberikan kedudukan yang mulia kepada lansia, dengan memerintahkan manusia yang lebih muda untuk patuh dan hormat, serta menyayangi lansia secara umum, terlebih kepada orang tua kandung. Beberapa bentuk keberkahan usia lanjut diantaranya adalah;

a. Perintah Menyayangi Lansia

sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-Isra':23-24

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ  
وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا  
وَإخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

23- "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". 24- Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil".

Menurut Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili dalam kitab tafsir beliau bahwa perintah menyembah Allah adalah bersamaan dengan perintah untuk berbakti kepada orang tua, terlebih ketika salah seorang atau keduanya telah berada pada masa lansia. Hal tersebut disebabkan pengorbanan kedua orang tua terhadap anak teramat besar. Orang tua adalah sebab dari kebahagiaan seorang anak, dengan izin Allah SWT. Oleh karenanya ketika orang tua telah berada pada masa lansia, terlarang bagi seorang anak untuk sekedar berkata "ah" ketika merawat orang tua. Sebab pada masa lansia orang tua lebih sensitif dan bahkan kebutuhan mereka akan kebaikan dari anak-anaknya lebih besar, terutama ketika mereka dalam keadaan renta dan sangat lemah, serta bersikap rendah hati dan lemah lembut serta senantiasa mendoakan keduanya. Berbakti kepada orang tua, tidak saja semasa keduanya hidup, bahkan ketika keduanya telah tiada, yaitu dengan menjalin tali silaturahmi kepada sahabat-sahabat orang tua yang masih hidup.<sup>15</sup>

b. Penghormatan Terhadap Lansia

عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ، قَالَ: لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُوقِّرْ كَبِيرَنَا، وَيَرْحَمْ صَغِيرَنَا<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Az-Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir Al-Munir*. Penerjemah: Abdul Hayyi al-Kattani, dkk. Jakarta. Gema Insani. *At-Tafsiirul-Muniir: Fil 'Aqidah wasy-Syarri'ah wal manhaj*. Jilid:8. Hal:72-73

<sup>16</sup> مسند أحمد، ٦٩٣٧. جامع الكتب التسعة

Imam Ahmad meriwayatkan dari 'Amru bin Syu'aib, dari ayahnya, dari kakeknya berkata; "Bukan termasuk golongan kami mereka yang tidak menghormati orang-orang lanjut usia di antara kami, dan tidak memuliakan orang tua di antara kami". (HR. Ahmad dari Abdullah bin Umar bin Syu'aib)

c. Memuliakan Lansia

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ<sup>١٧</sup>

Imam Abu Dawud meriwayatkan dari Abi Musa Al Asy'ari berkata, Rasulullah SAW berkata "Sesungguhnya termasuk dalam pengagungan terhadap Allah Ta'ala adalah memuliakan orang-orang lanjut usia yang muslim" (HR. Abu Dawud dari Abi Musa Al Asy'ari)

#### IV. KESIMPULAN

Proses tumbuh dan berkembang manusia dalam psikologi barat hanyalah berkisar pada pra natal sampai meninggal dunia. Dalam psikologi Islam, dimana tumbuh kembang seorang individu dimulai dari alam syahadah hingga dibangkitkan kembali di alam akhirat. Untuk mencapai kebahagiaan di akhirat kelak seorang muslim lansia membutuhkan petunjuk agar kehidupan lebih baik dari hari ke hari di sisa usianya. Oleh karenanya untuk menggapai keberkahan di usia senja membutuhkan langkah-langkah serta upaya yang berkesinambungan agar menjadi manusia yang berkualitas, dimana barometer kualitas usia seseorang yang diberi usia panjang adalah yang baik amal perbuatannya. Adapun upaya-upaya tersebut adalah berusaha untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan syariat Islam yang tentunya amalan tersebut dicintai oleh Allah SWT seperti; rutinitas shalat fardu dan sunah, berzikir, dan lain-lain serta menghindari amalan-amalan yang tidak sepatutnya yang akan menjauhkan seseorang dari mengingat Allah SWT seperti; banyak berbicara, banyak makan, banyak bepergian, dan hal-hal mubah lainnya.

#### V. DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari. 2009. *Tafsir Ath-Thabari*. Penerjemah; Ahsan Askan, Yusuf Hamdani, Abdus-Shamad, Misbah. Jakarta. Pustaka Azzam. *Jami' Al Bayan Ta'wil Ayi Al Qur'an*.
- Ali bin Sa'id Da'jam. 2015. *Berkah Usia Tua*. Solo: Zamzam.
- Aliah B. Purwakania Hasan. 2006. *Psikologi Perkembangan Islami (Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari PraKelahiran Hingga Pascakematian*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Alu Syaikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman. 2008. *Tafsir Ibnu Katsir*. Penerjemah, M. Abdul Goffar, Abu Ihsan al-Atsari. Jakarta. Pustaka Imam Asy-Syafi'i. *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir*.

<sup>17</sup> سنس أبي داود. أول كتاب الأدب. باب: في تنزيل الناس منازلهم: ٤٨٤٣. جامع الكتب التسعة

- Az-Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir Al-Munir*. Penerjemah: Abdul Hayyi al-Kattani, dkk. Jakarta. Gema Insani. *At-Tafsirul-Muniir: Fil 'Aqidah wasy-Syarii'ah wal manhaj*.
- Elizabeth B. Harlock. 2018. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Edisi ke 5. Alih Bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Imas Kania Rahman. *Psikologi Manusia. Sesi 01 dan 02*. Kuliah Psikologi Islam. Senin, 13&27 April 2020 (10.00-12.00). online.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Quthb, Sayyid. 2000. *Di Bawah Naungan al-Qur'an*. Penerjemah: Aunur Taufiq Shalih Tahmid. Jakarta. Robbani Press. *Tafsir Fi-Zhilalil Qur'an*.

جامع الكتب التسعة