MAKNA MASA TUA DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL LANSIA: KERANGKA LIMA PILAR KOGNITIF INTERNAL

Nuzila Inarotut Darojah[1], Khikam Sohbarul Adim[2], Muhamad Ardian Maulana[3], Ma'mun Hanif[4]
[1,2,3,4]Universitas Islam Negeri K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
[1]Nuzila.inarotut.darojah25172@mhs.uingusdur.ac.id,
[2]khikam.sohbarul.adim25167@mhs.uingusdur.ac.id,
[3]muhamad.ardian.maulana25163@mhs.uingusdur.ac.id,
[4]ma`mun.hanif@uingusdur.ac.id

ABSTRACT

Old age is often accompanied by physical decline, loss of social roles, loneliness, and fear of death. Studies of elderly mental health in Indonesia lean toward medical-psychological approaches, while thematic exegesis of ageing has remained largely textual-normative. This study aims to interpret the meaning of old age in the Qur'an and to build a conceptual bridge between that meaning and developmental psychology, namely Erikson's ego integrity versus despair, gerotranscendence, and psychological well-being, with a focus on post-power syndrome, loneliness, and existential anxiety. The study is qualitative library research. Primary data are verses on ageing and their exegesis; secondary data are 22 journal articles on Indonesian elderly published in 2021-2026. Data were analyzed through thematic exegesis (maudhu'i) and content analysis, followed by literature triangulation. The findings propose five internal cognitive pillars: ageing as a cycle of creation, life as ta'mir (making life flourish), the forty-year prayer as life review, filial piety as social support, and tranquility (tuma'ninah) with active trust in God (tawakkul). Each pillar corresponds to a concept from Erikson, gerotranscendence, or Ryff and answers a specific problem: post-power syndrome, loneliness, or fear of death. Existing field studies are mostly correlational and rarely test the verses' meaning directly, so internalization remains a proposition for future hermeneutic-phenomenological research.

Keywords: *Old age, Mental health, Thematic exegesis, Ego integrity*

ABSTRAK

Masa tua sering diiringi penurunan fisik, hilangnya peran sosial, kesepian, dan ketakutan akan kematian. Kajian kesehatan mental lansia di Indonesia cenderung memakai pendekatan medis-psikologis, sedangkan tafsir tematik tentang penuaan masih banyak berhenti pada ranah tekstual-normatif. Penelitian ini bertujuan menafsirkan makna masa tua dalam Al-Qur'an dan menyusun jembatan konseptual antara makna tersebut dan psikologi perkembangan, yakni integritas ego versus keputusasaan Erikson, gerotranscendence, dan kesejahteraan psikologis, dengan fokus pada post-power syndrome, kesepian, dan kecemasan eksistensial. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Data primer berupa ayat tentang penuaan beserta tafsirnya, sedangkan data sekunder berupa artikel jurnal tentang lansia di Indonesia yang terbit pada 2021–2026. Data dianalisis

dengan tafsir tematik (maudhu'i) dan analisis isi, kemudian dilengkapi triangulasi pustaka. Hasilnya adalah lima pilar kognitif internal: penuaan sebagai siklus penciptaan, umur sebagai ta'mir (memakmurkan hidup), doa usia empat puluh sebagai tinjauan hidup, birrul walidain sebagai dukungan sosial, serta ketenteraman (tuma'ninah) disertai tawakal yang aktif. Setiap pilar berpasangan dengan konsep Erikson, gerotranscendence, atau Ryff, dan menjawab persoalan tertentu: post-power syndrome, kesepian, atau ketakutan akan kematian. Penelitian lapangan yang ada sebagian besar bersifat korelasional dan jarang menguji makna ayat secara langsung, sehingga internalisasi makna masih berupa proposisi bagi penelitian fenomenologi hermeneutik berikutnya.

Kata Kunci: Masa tua, Kesehatan mental, Tafsir tematik, Integritas ego

A. Pendahuluan

Setiap hari dunia menjadi semakin tua. Menurut World Health Organization (WHO, 2026), pada tahun 2023 terdapat sekitar 1,1 miliar orang berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia, dan pada 2030 diperkirakan satu dari enam penduduk bumi berada pada kelompok usia ini. Indonesia pun mengalami arus yang sama. Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) mencatat bahwa lansia kini mencakup sekitar 12 persen penduduk Indonesia, dengan persentase yang terus meningkat dalam satu dekade terakhir. Hal ini menyadarkan kita bahwasanya fase masa tua tidak hanya dijalani segelintir individu, melainkan akan dihadapi juga oleh sebagian besar masyarakat.

Jumlah lansia yang semakin hari bertambah membawa konsekuensi pada kesehatan mental. WHO (2026) memperkirakan sekitar 15 persen orang berusia 70 tahun ke atas hidup dengan gangguan mental, yang paling sering berupa kecemasan atau depresi. Faktor risikonya tidak hanya datang dari tubuh yang menua, tetapi juga dari kehilangan orang terdekat, berkurangnya penghasilan, hilangnya rasa memiliki tujuan setelah pensiun, serta kesepian dan isolasi sosial (WHO, 2026). Di Indonesia, Anwar et al., (2024) menyebutkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental berupa depresi pada lansia berada di atas 15 persen, jumlah yang menurut mereka cukup memprihatinkan.

Dalam psikologi perkembangan, masa tua merupakan tahap terakhir dalam perjalanan kehidupan manusia. Erikson menyebut krisis utama pada tahap ini sebagai *integrity versus despair* atau integritas ego versus keputusasaan, yaitu pergulatan lansia untuk menilai kembali perjalanan

hidup yang telah dilaluinya (Fitri *et al*., 2026). Lansia yang berhasil melewatinya akan merasakan kedamaian, penerimaan diri, dan kebijaksanaan, sedangkan yang gagal rentan dihantui penyesalan, keputusasaan, bahkan ketakutan menghadapi kematian (Fitri *et al*., 2026). Temuan Siti Rochani (2026) sejalan dengan hal itu: lansia di panti werdha yang diajak menelaah ulang riwayat hidupnya menjadi lebih mampu menerima perjalanan hidup dan membicarakan pengalaman lampau tanpa penyesalan berlebihan.

Masalahnya, cara seseorang memahami masa tuanya akan menentukan apakah krisis itu berujung pada integritas atau keputusasaan. Fitri *et al*., (2026) menegaskan bahwa kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif merupakan faktor penting untuk menjaga kesehatan mental di usia lanjut. Sayangnya, lingkungan sosial belum selalu membantu. WHO (2026) mencatat bahwa lansia sering menjadi sasaran *ageism* yang dapat berdampak serius pada kesehatan mentalnya. Stereotip semacam itu berpotensi terinternalisasi oleh lansia sendiri dan memperberat beban psikologisnya, misalnya ketika pensiun dimaknai sebagai hilangnya harga diri (*post-power syndrome*), ketika kesepian dianggap nasib yang tak terelakkan, atau ketika kematian dihadapi dengan kecemasan eksistensial.

Bagi umat Muslim, Al-Qur'an menjadi salah satu referensi utama dalam memahami arti hidup, termasuk arti menjadi tua. Maya *et al.,* (2021) menelusuri delapan istilah yang berkaitan dengan fase dewasa akhir hingga usia lanjut, yaitu *arba'in sanah*, *ardzal al-'umur*, *al-syaib*, *al-syaikh*, *al-'ajuz*, *al-kibar*, *nu'ammir*, dan *thala al-'umur*, yang tersebar dalam 28 ayat. Banyaknya istilah tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang masa tua dari berbagai macam sisi, bukan sekedar memandangnya sebagai bertambahnya usia seseorang.

Pandangan Al-Qur'an mengenai masa tua ternyata tidak tunggal. Di satu sisi, Al-Qur'an menjelaskan tentang kelemahan yang datang kembali setelah kekuatan, disertai uban (QS. Ar-Rum [30]: 54), bahkan usia yang sangat renta hingga seseorang tidak lagi mengetahui apa yang pernah diketahuinya (QS. An-Nahl [16]: 70; QS. Al-Hajj [22]:5). Rohmanan (2021)membaca ayat-ayat

ini, bersama kisah Nabi Zakariya dalam QS. Maryam [19]: 4–6 dan duka Nabi Ya'qub dalam QS. Yusuf [12]: 84, sebagai gambaran perubahan psikologis sekaligus kondisi psikologis lansia yang sering cemas, sensitif, dan mudah khawatir. Di sisi lain, usia empat puluh tahun dalam QS. Al-Ahqaf [46]: 15 dipandang sebagai fase kematangan, ketika seseorang dianjurkan bersyukur, beramal saleh, dan bertobat (Maya *et al*., 2021).

Potret dua sisi itu membuka ruang yang menghubungkan makna masa tua dalam Al-Qur'an dengan kesehatan mental pada lansia. Maya *et al.,* (2021) menyimpulkan bahwa kelebihan usia tua perlu disyukuri, kelemahannya disikapi dengan sabar, serta kesehatan fisik, psikis, dan produktivitas perlu dijaga. Bukti empiris juga mulai mendukung peran praktik spiritual. Anwar et al., (2024) menyampaikan bahwa lansia yang aktif di majelis zikir di Aceh Barat lebih besar kemungkinannya memiliki kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan yang tidak mengikutinya. Sementara itu, Fitri *et al*., (2026) melaporkan bahwa psikoedukasi yang memadukan teori Erikson dengan nilai agama islam seperti sabar, syukur, dan tawakkal meningkatkan pemahaman 37 lansia perempuan tentang menjadikan masa tua bermakna.

Meski begitu, kajian-kajian tersebut masih menyisakan tiga celah. Pertama, celah kontekstual. Studi kesehatan mental lansia di Indonesia banyak berfokus pada pendekatan medis-psikologis, seperti demensia dan depresi. Kajian yang menyoroti bagaimana pemaknaan ayat tentang penuaan, misalnya QS. Yasin [36]: 68 dan QS. Ar-Rum [30]: 54, menjadi pegangan kognitif internal bagi lansia Muslim dalam menghadapi *post-power syndrome*, kesepian, dan kecemasan akan kematian masih sangat sedikit. Mukhlis dan Yetri (2024) menelaah QS. Yasin: 68 dan menyinggung implikasi psikologisnya, tetapi, sejauh terbaca oleh penulis, belum memetakannya ke teori psikologi tertentu.

Kedua, celah teoretis. Fitri *et al.,* (2026) sendiri mengakui bahwa perpaduan psikologi perkembangan dengan nilai-nilai Islam sebagai sumber koping religius masih belum banyak dikaji secara sistematis. Kerangka yang menyeberangkan tafsir ke teori seperti integritas ego versus keputusasaan Erikson, gerotranscendence, dan

kesejahteraan psikologis belum tersedia. Ketiga, celah metodologis. Penelitian cenderung terpisah antara kajian pustaka tafsir di satu sisi dan studi korelasional religiusitas dengan kondisi lansia di sisi lain (Haq and Mariyati, 2025). Pendekatan yang menautkan keduanya, sehingga dapat ditelaah apakah makna teks benar-benar terinternalisasi dalam pengalaman lansia, masih jarang.

Berangkat dari penjelasan tersebut, artikel ini bertujuan (1) mendeskripsikan makna masa tua dalam Al-Qur'an melalui kajian tematik ayat-ayat tentang penuaan dan penafsirannya; (2) menyusun kerangka konseptual yang menjembatani makna tersebut dengan teori psikologi perkembangan, yaitu integritas ego versus keputusasaan Erikson, gerotranscendence, dan kesejahteraan psikologis; dan (3) menelaah kerangka itu secara kepustakaan terhadap temuan penelitian lapangan di Indonesia tentang *post-power syndrome*, kesepian, dan kecemasan menghadapi kematian. Kebaruan artikel ini terletak pada pemetaan eksplisit antara ayat dan persoalan lansia tertentu, bukan pada pembahasan religiusitas secara umum. Secara teoretis, hasilnya diharapkan memperkaya dialog antara tafsir tematik dan psikologi perkembangan. Secara praktis, hasilnya dapat menjadi bahan bagi pendamping lansia, keluarganya, maupun penyelenggara kegiatan keagamaan agar mendampingi lansia dengan cara yang peka terhadap kebutuhan psikologis sekaligus spiritualnya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dari berbagai bahan pustaka, seperti buku referensi, hasil penelitian terdahulu, artikel, dan jurnal (Sari and Asmendri, 2020). Jenis ini dipilih karena objek kajiannya adalah teks Al-Qur'an beserta penafsirannya dan literatur psikologi, bukan perilaku subjek di lapangan. Pilihan serupa dipakai Maya *et al*., (2021) ketika mengkaji istilah usia lanjut dalam Al-Qur'an melalui studi literatur dengan analisis deskriptif-interpretatif.

Ayat-ayat dibaca dengan metode tafsir *maudhu'i* (tematik), yakni penafsiran yang menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas satu topik yang sama. Langkah-langkahnya mengikuti rumusan Al-Farmawi: (1) menetapkan tema, dalam hal ini makna masa tua; (2) menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut; (3) menyusun ayat sesuai urutan masa turunnya dengan bantuan ilmu *asbabun nuzul*; (4) memahami *munasabah* atau keterkaitan antarayat dalam suratnya masing-masing; (5) menyusun kerangka pembahasan; (6) melengkapi pembahasan dengan hadis yang relevan; dan (7) mempelajari ayat-ayat itu secara menyeluruh.

Sumber data dibedakan menjadi primer dan sekunder (Sari and Asmendri, 2020). Sumber primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat istilah masa tua, yang dilacak melalui kamus indeks lafaz Al-Qur'an sebagaimana dilakukan Maya *et al.,* (2021) beserta kitab tafsir klasik dan kontemporer yang otoritatif, misalnya Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Qurthubi. Sumber sekunder berupa artikel jurnal, buku, dan laporan lembaga resmi tentang psikologi perkembangan lansia, kesehatan mental, dan demografi lansia, termasuk publikasi WHO (2026) dan BPS (2024). Pustaka sekunder dipilih dari sumber yang dapat diakses secara daring, sebab internet merupakan salah satu lokasi pencarian data dalam penelitian kepustakaan.

Data dikumpulkan dengan teknik dokumentasi, yaitu menelusuri, membaca, dan mencatat bahan pustaka yang berkaitan dengan tema penelitian. Penelusuran dilakukan melalui basis data jurnal terbuka dengan kata kunci seperti "lansia dalam Al-Qur'an", "*ardzal al-'umur*", "kesehatan mental lansia", dan "integritas ego". Bahan yang terkumpul dibaca dua kali: pembacaan cepat untuk memetakan relevansinya, kemudian pembacaan mendalam untuk menangkap inti setiap sumber. Temuan lalu dikelompokkan ke dalam tiga tema, yaitu istilah dan ayat tentang masa tua, penafsiran para mufasir, serta temuan psikologis mengenai kesehatan mental lansia.

Analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) untuk menemukan kata, konsep, dan tema yang relevan dalam teks yang

dipadukan dengan analisis deskriptif-interpretatif. Prosesnya dimulai dengan mendeskripsikan istilah masa tua dan penafsiran ayat-ayatnya, kemudian menginterpretasikan implikasinya terhadap kesehatan mental lansia (Maya *et al*., 2021). Interpretasi memakai teori psikososial Erikson tentang integritas ego versus keputusasaan sebagai kerangka pembacaan Fitri *et al*., (2026). Untuk menjaga ketelitian, dilakukan pengecekan antarpustaka, yaitu membandingkan penafsiran antarmufasir dan membandingkan temuan psikologi dari beberapa sumber agar kekeliruan satu penulis tidak terbawa ke dalam Kesimpulan.

Teks tafsir dibaca dari Tafsir Ringkas Kemenag RI, Ibnu Katsir (ringkas), as-Sa'di, dan al-Wajiz melalui laman Tafsirweb, serta pendapat al-Qurthubi, Quraish Shihab, dan Hamka sebagaimana dirangkum oleh Mukhlis dan Yetri (2024). Pustaka empiris dipilih dengan empat kriteria: (1) artikel jurnal ilmiah yang membahas lansia di Indonesia atau kajian Qur'ani tentang lansia; (2) terbit pada 2021–2026; (3) teks lengkapnya dapat diunduh secara terbuka; dan (4) memuat data atau argumen tentang *post-power syndrome*, kesepian, kecemasan kematian, integritas ego, atau kesejahteraan psikologis. Dari penelusuran tersebut diperoleh 22 artikel yang dianalisis.

Karena penelitian kepustakaan tidak dapat mengamati langsung internalisasi makna pada lansia, ditambahkan triangulasi pustaka, yaitu mencocokkan kerangka hasil tafsir dengan temuan penelitian lapangan yang sudah ada sebagai petunjuk tidak langsung.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelusuran pustaka menghasilkan tiga kelompok temuan: makna masa tua dalam ayat-ayat Al-Qur'an, kerangka konseptual yang menghubungkannya dengan teori psikologi, dan bukti penelitian lapangan di Indonesia tentang sejauh mana makna itu hidup dalam pengalaman lansia.

1. Makna Masa Tua dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an menempatkan masa tua di dalam siklus penciptaan manusia, bukan sebagai kegagalan pribadi. QS. Ar-Rum [30]: 54 menyebut urutan lemah, kuat, lalu lemah kembali disertai uban. Tafsir

Ringkas Kemenag RI memaknainya sebagai masa bayi, dewasa, dan tua, sedangkan Ibnu Katsir (ringkas) mengaitkan uban dengan melemahnya kekuatan, keinginan, dan gerak (Tafsirweb, t.t.-c). Ayat ini ditutup dengan penegasan bahwa Allah Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa, sehingga penurunan fisik dapat dibaca sebagai bagian dari ketetapan yang bijaksana, bukan kelalaian lansia.

QS. Yasin [36]: 68 menambahkan dimensi lain. Mukhlis dan Yetri (2024) menjelaskan bahwa *nu'ammirhu* berakar pada 'umur yang dalam Al-Qur'an juga bermakna memakmurkan, sehingga umur panjang dipahami sebagai ruang mengisi hidup dengan manfaat, sedangkan *nunakkisu* menunjuk pada pembalikan menuju kelemahan. Tafsir lain menambahkan bahwa Zat yang kuasa membalik keadaan manusia juga kuasa membangkitkannya (al-Wajiz dan al-Muyassar), dan bahwa kekuatan serta akal semestinya dipakai untuk ketaatan (as-Sa'di) (Tafsirweb, t.t.-d).

Istilah lain memperlihatkan sisi kerentanan sekaligus anugerah. *Ardzal al-'umur* (QS. An-Nahl [16]: 70; QS. Al-Hajj [22]: 5) menggambarkan usia yang paling lemah hingga seseorang tidak lagi mengetahui apa yang pernah diketahuinya. Istilah *al-kibar* muncul dalam konteks kerentanan (QS. Al-Baqarah [2]: 266), tetapi juga dalam syukur Nabi Ibrahim atas anugerah Ismail dan Ishaq di hari tua (QS. Ibrahim [14]: 39).

Sisi kematangan terdapat dalam QS. Al-Ahqaf [46]: 15. Pada usia empat puluh tahun, tokoh dalam ayat ini berdoa agar diberi petunjuk untuk bersyukur, beramal saleh yang diridai, memperbaiki keturunan, dan bertobat. Tafsir Ringkas Kemenag RI menyebut usia ini sebagai kesempurnaan perkembangan jasmani dan rohani, sedangkan Ibnu Katsir (ringkas) menyebutnya kematangan akal dan bimbingan untuk memperbaiki tobat (Tafsirweb, t.t.-a).

Bagi lansia sebagai penerima kasih sayang, QS. Al-Isra' [17]: 23–24 menyebut orang tua yang berusia lanjut dalam pemeliharaan anaknya. Anak dilarang mengucapkan "ah" dan membentak, serta diperintahkan berkata mulia, merendahkan diri penuh kasih sayang, dan mendoakan (Tafsirweb, t.t.-b). Mahmuda *et al*., (2025) menjadikan ayat ini dasar pendampingan lansia oleh keluarga untuk mencegah kesepian. Terakhir,

QS. Ar-Ra'd [13]: 28 menyatakan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Muhsonah *et al.,* (2026) memahami ketenteraman (*tuma'ninah*) sebagai stabilitas batin yang berakar pada iman, zikir, dan amal saleh, dan bukan berarti tidak adanya emosi negatif.

Dengan demikian, pandangan Al-Qur'an bersifat dua arah: realistis tentang kelemahan, tetapi selalu menawarkan makna berupa amal, syukur, relasi, dan ketenteraman. Dua arah inilah yang menjadi bahan jembatan konseptual berikut.

2. Jembatan Konseptual: Lima Pilar Kognitif Internal

Celah teoretis yang diangkat artikel ini adalah belum adanya kerangka yang menyeberangkan tafsir ke teori psikologi. Pembacaan tematik di atas memungkinkan penyusunan lima pilar kognitif internal, yaitu cara lansia Muslim memaknai masa tuanya yang bersumber dari ayat dan berpasangan dengan konsep psikologi tertentu (Tabel 1). Kerangka ini adalah interpretasi penulis, bukan klaim bahwa para mufasir merumuskannya dalam bahasa psikologi.

Pilar pertama adalah penuaan sebagai siklus penciptaan (Ar-Rum: 54; Yasin: 68). Bagi Erikson, tugas tahap akhir adalah menilai ulang perjalanan hidup agar tercapai integritas ego, bukan keputusasaan (Fitri *et al.,* 2026). Pembacaan ini menjadi lawan kognitif bagi *ageism* yang terinternalisasi (WHO, 2026) dan berkaitan dengan dimensi penerimaan diri dalam model Ryff (Sayyidah *et al.*, 2022).

Pilar kedua adalah umur sebagai *ta'mir*, yaitu memakmurkan hidup. Akar kata *nu'ammirhu* (Mukhlis and Yetri, 2024) mengubah pertanyaan lansia dari "apa yang hilang dariku?" menjadi "apa yang masih dapat kumakmurkan?". Pilar ini relevan bagi *post-power syndrome*. Peran yang hilang bersama jabatan dapat digantikan oleh peran yang tidak bergantung pada jabatan, yaitu amal, ilmu, dan kebermanfaatan, sehingga pilar ini bekerja pada dimensi tujuan hidup dan penguasaan lingkungan dalam model Ryff.

Pilar ketiga adalah doa usia empat puluh sebagai tinjauan hidup. Rumusan doa dalam Al-Ahqaf: 15, yakni bersyukur, mengharap amal yang diridai, memperbaiki keturunan, dan bertobat, memuat unsur yang juga dicari dalam *life review*: menghargai yang telah diterima,

merapikan yang belum selesai, dan berdamai dengan kesalahan. Siti Rochani (2026) melaporkan bahwa tinjauan hidup pada 24 lansia di panti werdha meningkatkan integritas ego, yang tampak dari penerimaan terhadap riwayat hidup dan berkurangnya penyesalan berlebihan.

Pilar keempat adalah *birrul walidain* sebagai dukungan sosial. Ayat Al-Isra' menempatkan anak sebagai penjaga martabat orang tua melalui tutur kata, kerendahan hati, dan doa. Bagi lansia yang kesepian, pesan ini bekerja dari dua arah: mendorong keluarga hadir dan meyakinkan lansia bahwa kebutuhannya akan kehadiran itu sah.

Pilar kelima adalah ketenteraman dan tawakal. Ar-Ra'd: 28 memberi sandaran bagi lansia yang takut menghadapi kematian, sedangkan Yasin: 68 mengarahkan perhatian pada kuasa Allah atas awal dan akhir kehidupan. Imanti *et al.,* (2025) mengusulkan istilah *Islamic surrender* untuk tawakal sebagai berserah diri yang aktif, disertai ikhtiar dan prasangka baik, sehingga tidak berubah menjadi kepasrahan pasif.

Tabel 1 Lima Pilar Kognitif Internal dan Pasangan Konseptualnya

Pilar dan ayat	Konsep psikologis	Persoalan yang dijawab
1. Siklus penciptaan (Ar-Rum: 54; Yasin: 68)	Integritas ego; penerimaan diri (Ryff)	Stereotip usia (*ageism*), putus asa
2. Umur sebagai *ta'mir* (Yasin: 68)	Tujuan hidup; penguasaan lingkungan	*Post-power syndrome*
3. Doa usia empat puluh (Al-Ahqaf: 15)	Tinjauan hidup; pertumbuhan pribadi	Penyesalan, krisis integritas
4. *Birrul walidain* (Al-Isra': 23–24)	Dukungan sosial; hubungan positif	Kesepian dan isolasi
5. Ketenteraman dan tawakal (Ar-Ra'd: 28; Yasin: 68)	Gerotran-scendence; koping religius	Kecemasan menghadapi kematian

Kebaruan kerangka ini terletak pada pemetaan setiap pilar ke persoalan yang spesifik, bukan sekadar menyebut bahwa agama baik bagi kesehatan mental. Sejauh penelusuran penulis, pemetaan semacam ini belum ditemukan pada kajian tafsir tentang lansia yang ditelaah dalam artikel ini.

3. Pilar-Pilar dalam Bukti Lapangan di Indonesia

Kerangka di atas dibandingkan dengan penelitian lapangan yang terbit pada 2021–2026. Penelitian-penelitian ini umumnya menelaah praktik, religiusitas, atau spiritualitas, bukan pemaknaan ayat tentang masa tua secara khusus, sehingga buktinya

dibaca sebagai petunjuk tidak langsung.

Untuk *post-power syndrome*, Larasati *et al.,* (2024) menemukan bahwa kesehatan spiritual berpengaruh negatif signifikan terhadap kecenderungan *post-power syndrome* pada 65 pensiunan pegawai negeri sipil di Jakarta Barat, dengan sumbangan sekitar 41,7 persen. Hubungan ini korelasional dan berasal dari satu komunitas, tetapi arahnya konsisten dengan Pilar 2. Penulisnya mengaitkannya dengan kegiatan kelompok yang bermakna, seperti kajian dan saling membantu.

Untuk kesepian, Rizka Himawan *et al*., (2023) menemukan hubungan signifikan antara spiritualitas dan risiko kesepian pada 56 lansia di Kudus (rho = 0,670), yang oleh penulisnya ditafsirkan sebagai spiritualitas lebih tinggi berkaitan dengan risiko kesepian lebih rendah. Studi kualitatif memperlihatkan mekanisme Pilar 4: kajian rohani di Banyumas dilaporkan mengurangi kesepian melalui keterlibatan sosial(Fani Masruroh and Hielmi Anjaini Rahma, 2023). Fauziyah *et al*., (2025) menambahkan nuansa penting: sebagian lansia mampu menerima kondisinya meskipun tetap merasa kesepian, sehingga penerimaan (Pilar 1) dan kehadiran sosial (Pilar 4) bekerja berdampingan, bukan saling menggantikan.

Untuk kecemasan menghadapi kematian, Haq dan Mariyati (2025) melaporkan bahwa religiositas dan dukungan sosial bersama-sama menjelaskan 27,2 persen varians kecemasan kematian pada 100 lansia Muslim di Surabaya, dengan dukungan sosial menyumbang bagian terbesar (14,8 persen) dibanding religiositas (12,3 persen). Mahmudah dan Nurjannah (2024) mendapati lansia takut menghadapi kematian karena faktor usia, bayangan kehidupan setelah mati, dan kondisi fisik yang menurun, lalu mengusulkan bimbingan ibadah.

4. Internalisasi Makna dan Arah Gerotranscendence

Apakah makna Al-Qur'an terinternalisasi? Sahputra *et al*., (2024) pada lima lansia di panti jompo di Pekanbaru menemukan pergeseran persepsi ibadah dari kewajiban menjadi kebutuhan eksistensial, ingatan religius sebagai daya tahan, dan refleksi yang berubah menjadi kematangan spiritual, yang menurutnya mendukung teori gerotranscendence. Setyarini *et al.*,

(2025) mencatat tema penerimaan penuaan sebagai bagian alami kehidupan dan rasa syukur pada tujuh partisipan di Bandung Barat. Keduanya kecil dan terbatas pada satu lokasi, tetapi memperlihatkan jejak Pilar 1 dan 5 dalam bahasa lansia sendiri.

Meski demikian, tidak satu pun studi tersebut menanyakan kepada lansia bagaimana mereka memahami ayat tentang penuaan. Di sinilah ruang bagi penelitian fenomenologi hermeneutik, yang dapat menguji tiga proposisi: (1) lansia yang memaknai penuaan sebagai siklus ketetapan menunjukkan integritas ego yang lebih baik; (2) lansia yang memiliki makna peran di luar jabatan lebih rendah mengalami *post-power syndrome*; dan (3) kecemasan kematian lebih rendah pada lansia yang memiliki ketenteraman batin sekaligus dukungan sosial.

5. Implikasi dan Keterbatasan

Bagi pendamping lansia, kerangka ini menyarankan agar pendampingan spiritual tidak berhenti pada ajakan beribadah, tetapi menyentuh pemaknaan: membahas siklus kehidupan, menggali peran baru, memfasilitasi tinjauan hidup yang diawali doa, melibatkan keluarga, dan menyediakan ruang bagi ketenteraman. Pendekatan Qur'ani ini merupakan fondasi preventif, promotif, dan edukatif, bukan pengganti penanganan klinis (Muhsonah *et al.*, 2026). Keterbatasan kajian ini: kerangka lima pilar adalah interpretasi penulis yang belum diuji di lapangan, bukti pendukung umumnya korelasional dengan sampel kecil, dan tafsir klasik dibaca melalui ringkasan daring sehingga perlu diperdalam dengan kitab aslinya.

D. Kesimpulan

Al-Qur'an memaknai masa tua sebagai bagian dari siklus penciptaan yang disertai tawaran makna berupa amal, syukur, relasi, dan ketenteraman. Penelitian ini merumuskan lima pilar kognitif internal, yakni penuaan sebagai siklus penciptaan, umur sebagai *ta'mir*, doa usia empat puluh sebagai tinjauan hidup, *birrul walidain* sebagai dukungan sosial, serta ketenteraman dengan tawakal yang aktif. Kelima pilar ini menjembatani tafsir dengan teori Erikson, gerotranscendence, dan kesejahteraan psikologis Ryff, serta menjawab persoalan *post-power syndrome*, kesepian, dan kecemasan eksistensial.

Triangulasi dengan penelitian lapangan menunjukkan arah bukti yang konsisten, tetapi masih korelasional dan belum menguji makna ayat secara langsung. Penelitian lanjutan disarankan memakai pendekatan fenomenologi hermeneutik untuk menguji tiga proposisi yang diajukan pada lansia Muslim di komunitas maupun panti. Bagi pendamping lansia, keluarga, dan penyelenggara kegiatan keagamaan, kelima pilar dapat menjadi panduan agar pendampingan spiritual menyentuh pemaknaan, tidak hanya ritual.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, S. *et al.* (2024) "The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia," *Health SA Gesondheid*, 29, pp. 1–7. Available at: https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2456.

Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia 2024. Jakarta: BPS. https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d

Fani Masruroh and Hielmi Anjaini Rahma (2023) "Kualitas Religius dan Kesehatan Psikologis pada Lansia yang Mengikuti Kajian Rohani," *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(2), pp. 1–18. Available at: https://doi.org/10.24090/j.assertive.v2i2.9977.

Fauziyah, A. *et al.* (2025) "Studi Kasus Fenomenologi:Succesfull Aging Lansia di Panti Werdha Elim," *Psycho Aksara*, 3(2), p. 11. Available at: https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1857.

Fitri, R., Pangestu, A. and Khusnul Fatimah, A.I.N. (2026) "Menua Mulia dan Penuh Makna: Pendekatan Psikologi Islam dalam Merawat Kesehatan Mental Lansia," *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 7(1), pp. 50–60. Available at: https://doi.org/10.33650/trilogi.v7i1.14548.

Haq, I. and Mariyati, L. (2025) "Religiosity and Social Support as Determinants of Death Anxiety Among the Elderly," *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 13(1), pp. 1–15. Available at: https://doi.org/10.21070/ijis.v13i1.1792.

Imanti, V., Taufik, T. and Ruhaena, L. (2025) "Tren Penelitian Surrender to God: Tinjauan Bibliometrik 2014-2024," *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(3), p. 220. Available at: https://doi.org/10.24014/pib.v6i3.37911.

Larasati, A., Hasan, A.B.P. and Firmiana, M.E. (2024) "Larasati 2024," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (1), pp. 1–13.

Mahmudah, L. and Nurjannah (2024) "Problem Lanjut Usia Dalam Ketakutan Menghadapi Kematian Melalui Bimbingan Ibadah," 11(1), pp. 99–106.

Available at: http://doi.org/10.15408/jpa.v11i1.26533.

Maqomam Mahmuda, Syaddam Husein M, dan A. (2016) "Muslim – Konfigurasi Pemikiran al-Qabisi tentang Pendidikan Islam," 2(2), pp. 199–212.

Maya, R., Syafri, U.A. and Heryanto, B. (2021) "Educatif Implications of the Interpretation of Older Termin the Qur'an Perspective," *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(01), p. 53. Available at: https://doi.org/10.30868/ei.v10i01.1218.

Muhsonah, I., Mutmainah, I. and Afrini, I. (2026) "Dirasat: Journal Islamic Studies," *Journal Islamic Studies*, 3(1), pp. 65–74.

Mukhlis and Yetri, A. (2024) "The Meaning Of Aging In QS. YĀ-SĪN [36]: 68 A Ma'nā Cum-Maghzā Analysis of the Reality of Later Life in the Modern Era," 10(1), pp. 156–185. Available at: https://doi.org/10.47454/itqan.v10i1.1036.

Rizka Himawan, iliyana sari, Dewi Hartinah, M.J. (2023) "TINGKAT SPIRITUALITAS DAN RISIKO KESEPIAN PADA LANSIA," 14(2), pp. 507–517.

Rohmanan, M. (2021) "Interaksi Umat Islam Indonesia Terhadap Lansia (Studi Living Qur'an)," *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran dan Hadis*, 5(2), p. 607. Available at: https://doi.org/10.29240/alquds.v5i2.2525.

Sahputra, D. *et al.* (2024) "Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia (ISKI)," *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 5(1), pp. 10–17.

Sari, M. and Asmendri, A. (2020) "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science*, 6(1), pp. 41–53. Available at: https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555.

Sayyidah, A.F. *et al.* (2022) "Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis," *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), pp. 103–115. Available at: https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274.

Setyarini, E.A. *et al.* (2025) "Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Hidup pada Lansia: Sebuah Studi Fenomenologis," *Jurnal Kesehatan Saelmakers*, 8(3), p. 552. Available at: https://doi.org/10.32524/jksp.v8i3.1709.

Siti Rochani (2026) "Terapi Aktivitas Kelompok: Terapi Life Review Pada Lansia di Panti Werdha RPUK Muara Kasih Bogor untuk Meningkatkan Ego Integrity Lansia," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 5(1), pp. 120–128. Available at: https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7240.

World Health Organization. (2026, 20 Juli). Mental health of older adults. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults.