

Pendidikan Lansia Perspektif Al-Qur'an

Hartono

SMA Muhammadiyah 25 Pamulang

E-mail: hartono2006@gmail.com

Article History:

Received: 05 Desember 2025

Revised: 15 Desember 2025

Accepted: 20 Desember 2025

Keywords: Pendidikan,
Lansia, perspektif al-Quran

Abstract: Penelitian ini membahas Pendidikan Lansia Perspektif Al-Qur'an, sebuah topik yang relevan di tengah peningkatan populasi lansia. Latar belakang penelitian ini adalah pandangan umum yang sering mengabaikan kebutuhan pendidikan lansia, padahal Islam menekankan pentingnya belajar seumur hidup. Tujuan penelitian adalah untuk mengeksplorasi dan menganalisis prinsip-prinsip pendidikan lansia yang bersumber dari Al-Qur'an serta relevansinya dalam konteks modern. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Data dikumpulkan dari Al-Qur'an, hadis, dan literatur terkait untuk kemudian dianalisis secara interpretatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memandang lansia sebagai individu yang perlu terus diberdayakan secara spiritual, intelektual, dan sosial. Pendidikan lansia tidak hanya terbatas pada pengajian, tetapi juga meliputi pengembangan diri, peningkatan kualitas ibadah, dan kontribusi sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan lansia berdasarkan perspektif Al-Qur'an sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan lahir dan batin, serta menjadikan mereka teladan dan sumber hikmah bagi generasi muda.

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah orang yang sudah mencapai usia 60 tahun sampai meninggal. (Hurlock, 2002). 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 (Mustari, 2014). Untuk mempersiapkan masa lansia dengan baik, maka kajian tentang pendidikan lansia adalah studi yang penting untuk dilakukan, mengingat tua adalah sebuah fase hidup yang akan dilalui oleh semua manusia yang berusia panjang. Bill Hinson mengatakan bahwa kehidupan sebelum 60 tahun tidak lain hanya pemanasan. 2012 (Dewi Pandji, 2012).

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 relationships* 88%), keamanan keuangan (*financial security* 86%), dan penghormatan (*respect* 85%) (www.norc.org).

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 sebagaimana dipaparkan Ika Maylasari (2019) [1] 1 dari 4 (25%) lansia Indonesia mengalami sakit. [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 (Ika Maylasari, 2019). Sementara 4 dari sepuluh (40%) rumah tangga lansia belum mapan secara ekonomi. [5] 1 dari 3 (33,3%) lansia tidak memiliki jaminan kesehatan (Dewi Pandji, 2012).

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 (Heather Summers & Anne Watson, 2007). 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 dikalangan lanjut usia di Amerika Serikat mencapai 80 per 100.000 penduduk (Dadang Hawari, 1997)

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), atau menjadi lansia SMART (sehat, mandiri, aktif, produktif) sebagaimana diprogramkan kementerian kesehatan (Ika Mulyasari, 2019).

LANDASAN TEORI

Berbagai kondisi kelanjutusiaan, 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*). Pendidikan seumur hidup (*life long education*) adalah pendidikan atau proses belajar sejak dalam kandungan sampai kematian (*continuing learning*). Pendidikan seumur hidup (*lifelong education*) merupakan bagian dari perintah agama Islam karena berkenaan dengan upaya untuk memahami al-Qur'an, hadis, fiqh ibadah, *mu'âmalah*, dan lain-lain yang dibutuhkan dalam menjalani ajaran Islam (Yusuf, 2012).

Banyak sekali manfaat belajar bagi lansia, menurut Mahatir Muhammad, lansia yang 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 (www.liputan6.com).

Menurut Komaruddin Hidayat (2015), tetap belajar diusia tua akan menghantarkan manusia pada pengenalan yang semakin mendalam terhadap Tuhan dan ketuhanan, sehingga mereka semakin bersifat bijaksana dan mampu membawa keteduhan. Senada dengan Komarudin, Tasnim Muhammad (2016) berpendapat bahwa, Bila seseorang terus menjalani proses pembelajaran, tetap bekerja dan belajar, maka kualitas kehidupannya menjadi terjaga. Bahkan menjadi lebih baik. Terwujudnya kualitas kehidupan usia lanjut yang baik merupakan satu tujuan dari pendidikan dalam pandangan Islam. Sementara itu menurut Martha Tyler John (1988), 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 meningkatkan kesehatan mental dan fisik, dan mengurangi permasalahan ekonomi.

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. John P Miller Miller merumuskan bahwa pendidikan holistik adalah pendidikan yang mengembangkan seluruh potensi secara harmonis (terpadu dan seimbang). 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*) (Shâlih Abd al-Azîz, t.th), 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. (Kiki Muhamad Hakiki, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif (*qualitative research*), analisis data bersifat induktif, serta hasil penelitian kualitatif ini lebih menekankan pada makna (Sugiyono, 2012). Penelitian ini termasuk penelitian perpustakaan (*library research*). sumber data diperoleh dari al-Quran, hadis, buku tafsir, syarah hadis dan dan berbagai buku yang dapat 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 tematis (*mawdhû'î*). Abd al-Hay al-Farmawî dalam bukunya *al-Bidayah fi al-Tafsîr al-Maudhû'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,

Pada tafsir tematis (*mawdhû'i*) semua aspek diperhatikan sehingga topik yang sedang dibahas benar-benar dimengerti dengan baik. (Ahmad Sayyid al-Kûmi, 1992).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai kitab petunjuk, al-Qur'an hadir untuk pedoman hidup bagi semua usia, tak terkecuali bagi 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*, *syai'bah*, dan *dha'f*. Pada ketujuh term yang digunakan tersebut sekaligus menggambarkan secara umum tentang problematika yang dihadapi lansia.

No	Term Lansia	Ayat al-Quran	Problematika
1	<i>al-syaikh</i> berarti orang yang sudah tampak jelas tua usianya, banyak uban muncul padanya (Ibnu Manzûr, tth.)	Term <i>al-syaikh</i> 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.	fisiknya sudah sangat lemah, sulit untuk punya keturunan (anak) sebagaimana dialami oleh Nabi Ibrâhîm, Kadang mengidap penyakit berat seperti dialami Nabi Ya'qûb AS sebagaimana dijelaskan surat Yûsuf/12: 85. Secara sosial mereka dihormati dan dimuliakan oleh masyarakat.
2	<i>al-kibâr</i> berarti ketuaan atau lanjut usia. (Atabik & Ahmad Zuhdi Muhdlor, 1996)	Term <i>al-kibar</i> , 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.	Tidak dapat lagi bekerja seperti pada waktu masih muda, Banyak tergantung dengan orang lain
3	<i>al-'ajûz</i> berarti tua renta lemah, tidak berdaya (Atabik & Ahmad Zuhdi Muhdlor, 1996)	Kata <i>al-'ajûz</i> 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	Lemah fisiknya karena sudah tua renta seperti dialami Sarah saat berusia 99 tahun (Wahbah al-Zuhaili, 2009). Keras kepala dan sulit diberi masukan seperti terjadi pada istri Nabi Lûth (HAMKA, 1989).

		Nabi Ibrâhîm .	
4	<i>ardzal al-'umr</i> berarti usia tua yang menjadikan hidup seseorang tidak berkualitas lagi sehingga menjadikan yang bersangkutan tidak merasakan lagi kenikmatan hidup, bahkan boleh jadi bosan hidup (M. Quraish Shihab, 2022)	Term <i>ardzal al-'umr</i> digunakan al-Qur'an dalam surat al-Nahl/16: 70 dan surat al-Haj/22: 5.	Tak berdaya fisik dan psikis karena otot dan urat nadinya mengendor dan daya kerja sel-selnya menurun, sehingga pada akhirnya dia menjadi pikun
5	<i>mu'ammâr</i> , merupakan <i>isim fâ'il</i> dari <i>'amara</i> yang berarti <i>thawîl al-'umr</i> / orang yang berumur panjang (Ibnu Manzûr, tth.)	Term <i>mu'ammâr</i> bagi lansia terdapat pada surat Fâthir/35: 11	Pada saat itu, organ-organ tubuh manusia mencapai titik paling lemah dalam menjalankan fungsi-fungsinya sehingga manusia kembali menjadi tidak berdaya.
6	<i>Syaibah</i> dipakai untuk menerangkan ketuaan dan keadaan lanjut usia (Atabik & Ahmad Zuhdi Muhdlor, 1996).	Term <i>Syaibah</i> terdapat pada surat Maryam/19: 4, Surat al-Rum/30: 54, dan Surat al-Muzammil/73: 17.	Uban bertabur, biasanya diikuti gigi mulai gugur, kulit mulai kendur, ingatan mulai mundur.
7	<i>Dha'f</i> berarti lemah, lawan dari kuat (Abâdî, 1989).	Term <i>dha'f</i> untuk lansia terdapat pada surat al-Rûm/30: 54	Lemah fisik, lemah ingatan, bahkan pikun

Berbagai problematika kelanjut usiaan bisa diatasi dengan pendidikan, karena proses pendidikan berlangsung seumur hidup (*life long education*) (unesdoc.unesco.org) dan berhubungan dengan sistem keseluruhan sebagai suatu kesatuan yang utuh (*holistic*) (KBBI, 1988). Pendidikan sebagaimana disampaikan Hernowo (2016) adalah salah satu bidang paling penting dalam kehidupan. Ketika pendidikan dikombinasikan dengan al-Quran sebagaimana disampaikan Abuddin Natta (2013) akan menjadi begitu ideal, dimana ranah yang dibahas tidak hanya berbicara tentang aspek *antrophosentrisme* tetapi juga *theosentrisme* sebagai upaya membentuk manusia yang utuh.

Pendidikan lansia perspektif al-Quran yang menjadi temuan dari penelitian penulis mencakup empat hal yaitu: pendidikan fisik, pendidikan mental, pendidikan spiritual dan pendidikan sosial. Keempat hal tersebut berhubungan erat dengan keseimbangan hidup (*life balance*). Dimana kalau keempat hal tersebut terpenuhi dengan baik maka lansia akan menjadi pribadi yang kuat lahir batin sampai akhir usia.

Pendidikan Fisik (al-Tarbiyah al-Jismiyyah)

Fisik (jasmani, badan, tubuh, raga) (KBBI, 1988) adalah rumah bagi ruh. 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 (Azim Jamal, 2015). Jerry D. Gray dalam buku *Rasulullah Is My Doctor* mengatakan bahwa kunci kebahagiaan adalah pencerahan spiritual dan kesehatan yang baik Jerry D. Gray, 2013).

Laporan penelitian Mental Health Foundation tahun 2011 menyebutkan bahwa peningkatan kesehatan termasuk salah satu hal terpenting yang bisa membantu menangkalkan demensia (gangguan daya ingat), dan berkontribusi pada penurunan depresi, kecemasan dan kesepian (Richard Waller, 2018).

Sehat dalam pandangan agama sebagaimana ditulis Qurais Shihab (2007), 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.

Rentan terhadap serangan penyakit merupakan salah satu ciri penuaan yang sering ditemui (Andhie Surya Mustari, 2019). Agar kesehatan terjaga, fisik tetap bugar, dan tetap terhindar dari penyakit, maka lansia harus berolahraga teratur, berobat saat sakit, memberdayakan otak, dan mengontrol makanan.

Olahraga teratur sangat penting bagi kesehatan. 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 porsi sedang setiap hari, anda akan menambahkan rata-rata hingga empat tahun ke dalam kehidupan Anda." (Michael Kidd & Leanne Rowe, 2007).

Para ulama seperti Amr bin Hârîts berkata: "Hai manusia, berjalanlah, karena akhir nasib kalian suatu hari tidak lagi bisa berjalan". (Ibnu Hisyâm, 2000). Dalam penelitian yang dilakukan Ignasia D. Palit tahun 2021 ditemukan bahwa, aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kualitas hidup. mengurangi nyeri pada tubuh, penurunan risiko cedera, dan meningkatkan kesehatan fisik dan emosional (Ignasia D. Palit, 2021).

Menurut Canadian (1991), 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 Hunza mayoritas orang hidup sampai 100 tahun, bahkan di tempat ini, orang-orang tua yang berusia di atas 100 tahun (*senetarian*) masih banyak aktif mendaki menuju lahan pertanian untuk bekerja.

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.

hadis agar berolahraga adalah hadis riwayat Imam Nasâi

كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ لَعِبٌ، لَا يَكُونُ أَرْبَعَةً: مَلَاعِبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ، وَمَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ
الْعَرَضَيْنِ، وَتَعَلُّمُ الرَّجُلِ السَّيَّاحَةَ "

Semua permainan yang tidak mengandung dzikrullah hanyalah permainan. Kecuali 4 permainan, seorang suami 'bermain' dengan 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/بَيْنَ الْعَرَضَيْنِ/ dimaknai oleh sebagian ulama dengan lomba lari, (3) Melatih kuda/وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ/ dimaknai dengan melatih kuda agar terampil (4) Belajar berenang/وَتَعَلُّمُ الرَّجُلِ السَّيَّاحَةَ/ dimaknai dengan berlatih renang sampai bisa berenang.

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 sebagaimana dikutip Canadian (1991) 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

Diantara isyarat al-Quran agar mengonsumsi makanan yang halal dan baik adalah sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ .

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. 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. *Thayyib* mengandung arti baik, berkualitas dan bermanfaat (Wahbah al-Zuhailî, 2009). *Thayyibah* adalah berkualitas, baik, dan memberi manfaat. Karena itu *thayyib* juga bisa bermakna bergizi, karena zatnya berguna dan bisa nutrisi semua organ tubuh dengan sempurna.

Lansia juga harus peduli dengan pengobatan. Ketika sakit datang maka harus berobat. Rasulullah SAW bersabda:

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ

"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)

Ibnu Hajar al-Asqalâni (1379) berkata tentang logika berobat sebagai berikut:

إِنَّ حُصُولَ الشِّفَاءِ بِالدَّوَاءِ إِنَّمَا هُوَ كَدَفْعِ الْجُوعِ بِالْأَكْلِ وَالْعَطَشِ بِالشَّرْبِ

Kalau ingin sehat harus berobat, ingin kenyang harus makan, ingin hilang dahaga harus dengan minum.

Mental yang sehat begitu penting bagi lansia hebat hingga akhir hayat. 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) (worldpopulationreview. Com),¹ punya program mempersiapkan orang tua yang bijaksana.

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 pikiranmu” (Dadang Hawari, 1997).

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 lanjut usia kecemasan akan jatuh sakit fisik, sedangkan pada wanita lanjut usia kecemasan akan jatuh sakit jiwa (Dadang Hawari, 1997).

Implementasi pendidikan mental bagi lansia mencakup beberapa aspek praktis. Secara kognitif, kegiatan seperti membaca Al-Qur'an dan maknanya, menghadiri majelis ilmu, atau bahkan permainan yang melatih memori (seperti teka-teki Islami atau mengingat hadits) sangat dianjurkan. Selain itu, aspek mental yang penting adalah kestabilan emosi dan penerimaan takdir. Lansia perlu terus didorong untuk berzikir dan berdoa secara teratur, yang secara ilmiah terbukti dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stres.

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 وَحَزْنِي 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 yang saat itu sudah tua renta kehilangan Yûsuf, (Ya'qûb menjawab) terhadap anak-anaknya ("Sesungguhnya aku mengadukan kesedihanku") yaitu kesusahan 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.²

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.³ Setelah itu nabi Ya'qûb memerintahkan anak-anaknya dengan penuh keakraban untuk pergi mencari Yûsuf,

²Jalâl al-Dîn al-Mahallî dan Jalâl al-Dîn al-Suyûthi, *Tafsîr Jalâlain*..., hal. 386

³Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-'Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*..., juz. 13, hal. 46.

“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 tidak membongkar aib dan kedustaan anak-anaknya. Dalam artian, Ya'qûb tidak mempermalukan mereka.

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).⁴ Menurut Komarudin Hidayat (2009), spiritual posisinya amat sentral, merupakan inti dari denyut iman dan keberagamaan.

Religiusitas atau penghayatan keagamaan sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental lanjut usia. Menurut Dadang Hawari (1997), berdasar berbagai penelitian yang telah dilakukan terhadap para lanjut usia ternyata:⁵

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

Pendidikan Spiritual (*al-Tarbiyah al-Rûhiyah*) pada lansia adalah menerima diri. Menerima diri maksudnya adalah menerima segala kondisi yang sedang terjadi pada diri sendiri. Lansia harus menerima kondisinya yang sudah tua dengan berbagai problematikanya. Sebuah teladan yang indah dari Nabi Zakariyâ yang menerima dengan lapang dada taqdir tua yang tengah dihadapi.

قَالَ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتِ 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.

⁴Ary Ginanjar, *ESQ; Emosional Spiritual Quotient*, Jakarta: Penerbit Arga, 2001, hal. xx.

⁵Dadang Hawari, *al-Quran; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hal. 248.

Walaupun dia sangat ingin punya anak. Ditambah pula istrinya mandul sejak mudanya. Menurut Ibnu Kastîr, Nabi Zakariyâ memiliki putra pada usia 70 tahun (Ibnu Kastîr, 1968). 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. 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 (Canadian Z Panjaitan, 1991).

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. (Ibnu Katsîr, 2000). 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 (Paul Suparno, 2008).

Selain itu, lansia harus hidup bermakna, berperan bukan baperan. 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 (Danah Zohar, 2002). Faktor di bawah ini penting untuk diperhatikan (Dadang Hawari, 1997):

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.

Pendidikan sosial (al-tarbiyah ijtimâ'iyah)

Pendidikan sosial untuk kalangan lanjut usia merupakan hak dari tiap individu. Menurut Atkinson, sebagai makhluk sosial tidak hanya harus memperoleh kesadaran sosial, tetapi juga harus mengembangkan emosi bersosialisasi. saat manusia 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.

Diantara isyarat Pendidikan sosial dalam al-Qur'an terdapat pada surat Hûd /11 ayat 72:

وَهَذَا بَعْلي 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. 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. (Quraish Shihab, 2002).

Keharmonisan keluarga bagi lansia akan 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.

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. Contohnya semangat Ya'qûb dalam mendidik anaknya. (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.

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 (Bahjat, Ahmad, 2027).

Lansia harus peduli kepada anak cucu dan generasi mendatang dengan rajin mendo'akan mereka. Lihatlah Nabi Ibrâhîm ketika diusianya senjanya selesai membangun kakkah bersama Ismail. Mereka berdua berdoa.

رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمَيْنِ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ

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. (al-Baqarah/ 2: 128).

Doa Nabi Ibrahim bukan hanya untuk dirinya dan anaknya, tapi doanya juga menyasar generasi penerus. Quraish Shihab (2002) menyebutkan makna *dzurriyah* adalah anak cucu. Beginilah seharusnya lansia bersikap.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan lansia adalah pendidikan yang bertujuan agar lansia terjaga fisik, mental, spiritual, dan sosialnya, 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.

Pada masa tua, lansia menghadapi berbagai problematika, seperti masalah fisik, mental, spiritual, dan sosial. 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.

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 ijtima'iyah*) meliputi mencintai keluarga dan menjalin kerjasama. Dengan mempraktekkan keempat hal di atas, akan terwujud kemandirian dan kebahagiaan di masa tua.

Penulis menyarankan kepada 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.

DAFTAR REFERENSI

- Abâdî, Al-Fairûz, *Al-Qâmûs al-Muhîth*, Damaskus: Muassasah al-Risâlah, 1998.
Abd al-Azîz, Shâlih, *Tarbiyah al-Haditsiyah*, Mesir: Dâr al- Ma'ârif, t.th.
Ali, Atabik & Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus al- 'Ashri*, yogyakarta: Pesantren Krapyak, 1996.
al-Kûmi, Aḥmad Sayyid & Muḥammad Aḥmad Yûsuf al-Qâsim, *Al-Tafsîr al-Maudhû'i li al-Qur'ân al-Karîm*, Kairo: t.p, 1982.
Asqalânî, Ibnu Ḥajar, *Fath al-Bâri Syarḥ Shahîḥ al-Bukhârî*, Beirût: Dar al-Ma'rifah, 1379.
Bahjat, Ahmad, *Ensiklopedi Nabi-Nabi Allah*, diterjemahkan oleh Khalifuddin Fath dari judul *Anbiyâ' Allah*, Yogyakarta: Almanar, 2007
D. Palit, Ignasia, "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.
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988.
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.
- Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia, *Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998*.
- Gray, Jerry D. *Rasulullah Is My Doctor*, diterjemahkan oleh Tetraswari, 2013.
- HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional, 1989.
- Hawari, Dadang. *al-Qur'an; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Hernowo, *Quantum Writing*, Bandung: Kaifa, 2016.
- Hidayat, Komaruddin, *Psikologi Kematian: Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, Bandung: Noura Books, 2015.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, diterjemahkan oleh Istiwidayanti dari judul *Developmen Psychology: a Life-Span Aproach*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Ibnu Hisyâm, Abû Muḥammad Abdul Mâlik, *Sîrah Nabawiyah Ibnu Hisyam*, diterjemahkan oleh Fadhli Bahri dari judul *Al-Sîrah Al-Nabawiyah li Ibni Hisyâm*, Jakarta: Darul Falah, 2000.
- Ibnu Kastîr, *Qashash al-Anbiyâk*, Kairo: Maktabah Dâr al-Ta'lif, 1968.
- Ibnu Katsîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Beirut: Dar Ibnu Hazm, 2000.
- Ibnu Manzûr, al-Afriqî. *Lisân al-Arab*, Beirût: Dâr al-Shadîr, t.th.
- Ika Maylasari dkk., *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019
- Jamal, Azim *7 Step to Lasting Happines; Kebahagiaan Sejati dalam Tujuh,Langkah*, diterjemahkan oleh Ati Cahyani. Jakarta: Zahira, 2015.
- John, Martha Tyler, *Geragogy: A theory for Teaching the Elderly*, London: The Haworth Press, 1988.
- Kidd, Michael & 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.
- 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.
- Maylasari, Ika *et al. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019.
- Miller, John P, *et al., Holistik Learning and Spirituality in Education: Breaking New Ground*, New York: State University of New York Press, 2005.
- “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.
- Muhammad, Tasnim, “Pola Pendidikan Islam bagi Usia Lanjut” dalam *Attarbiyah Journal of Islamic Culture and Education*, vol. 1, no. 2, Desember 2016.
- Mustari, Andhie Surya, *et al., Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019.
- Mustari, Andhie Surya, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2019.
- Natta, Abuddin, *Metodologi Studi Islam*, Jakarta: Rajawali, 2013.
- NORC, ”Perceptions Of Aging During Each Decade Of Life After 30,” dalam *Jurnal West Health Institute*, NORC at the University of Chicago, Maret 2017.
- 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.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Summers, Heather & Anne Watson, *The Book Of Happiness: 21 Hari yang Mengubah Hidup*, diterjemahkan oleh Catherine Konggudinata dari judul *The Book Of Happiness: Brilliant Ideas to Transform Your Life*, Jakarta: Gramedia, 2007.
- Suparno Sj, Paul, *Menjadi Orang Tua (Lansia) yang Bahagia*, Yogyakarta: Kanisius, 2008.
- UNESCO, "Conceptions and Realities of Lifelong Learning" dalam <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245626>.
- Abdul lathîf Muḥammad Khalîfah, *Dirâsât fî Sikûlîjiyyah al-Musinnîn*, Kairo: Dâr Gharîb, T.th.
- Waller, Richard, *et al.*, "Adult education, mental health and mental wellbeing", dalam *Journal of Lifelong Education*, vol. 37, No. 4, 2018.
- Yusuf, Arbaiyah, "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.
- Zuhailî, Wahbah, *al-Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa al-Syarîah wa al-Manhaj*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2009.
- Zuhailî, Wahbah *al-Tafsîr al-Wasîth*, Damaskus: Dâr al-Fikr al-Mu’âshir, 2009. SYAMILAH
- 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.