



Bahagia di Usia Lansia dengan Jiwa yang Sehat sesuai Ajaran Islam; Kajian Rutinan Ibu-ibu Masjid Darussyifa Al-Musri

Fariha Najibah Al-anwari¹, Izulhaq Lukmanul Hakim², Muhibudin Wijaya Laksana³

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: najibahfariha17@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: izulhaqlukmanulhakim@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: muhibudinwijayalaksana@uinsgd.ac.id

Abstrak

Dalam Islam, bahagia di usia lanjut atau lansia adalah hal yang dianjurkan. Agama Islam mengajarkan untuk menghormati dan merawat orang-orang yang telah mencapai usia lanjut dengan penuh kasih sayang dan penghormatan. Namun, penting untuk diingat pula bahwa bahagia di usia lanjut dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan faktor eksternal, tetapi juga dengan keadaan hati dan hubungan dengan Allah. Dengan mengamalkan nilai-nilai agama dan menjalani kehidupan yang bermakna, seseorang dapat mencapai kebahagiaan di usia lanjut sesuai dengan ajaran Islam. Dalam penelitian ini mengenai makna hidup dan arti kebahagiaan pada lansia di kajian rutinan Ibu-ibu Masjid Darussyifa Al-Musri untuk mengetahui bagaimanakah makna hidup serta arti kebahagiaan pada lansia. Tentunya lansia yang hadir pada kajian rutinan tersebut mengalami berbagai macam perubahan dalam kehidupannya sehingga akan berdampak pada kebermaknaan hidup lansia tersebut. Kebermaknaan hidup merupakan hal yang terpenting untuk menunjang proses penemuan arti kebahagiaan saat menjalani kehidupannya. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan menggunakan metode kajian atau ceramah. Harapan yang diinginkan dengan dilaksanakannya program kerja ini dapat mengingatkan kembali akan kesehatan jiwa yang dimana harus senantiasa disiram dengan keimanan, juga bisa menjadi manusia yang bahagia di usia lansia dengan jiwa yang sehat sesuai ajaran islam.

Kata Kunci: Bahagia, Jiwa Sehat, Ajaran Islam, Lanjut Usia

Abstract

In Islam, being happy in old age or the elderly is something that is recommended. Islam teaches to respect and care for people who have reached old age with great affection and respect. However, it is also important to remember that happiness in old age in Islam is not only related to external factors, but also to the state of the heart

and relationship with Allah. By practicing religious values and living a meaningful life, a person can achieve happiness in old age in accordance with Islamic teachings. In this research, the meaning of life and the meaning of happiness in the elderly is carried out in a routine study by the mothers of the Darussyifa Al-Musri Mosque to find out what the meaning of life and the meaning of happiness are in the elderly. Of course, the elderly who attend the routine study experience various kinds of changes in their lives which will have an impact on the meaning of the elderly's lives. The meaning of life is the most important thing to support the process of discovering the meaning of happiness when living one's life. The research method used is by using the study or lecture method. The hope is that by implementing this work program, it can remind people of mental health which must always be watered with faith, and that they can also become happy people in old age with a healthy soul according to Islamic teachings.

Keywords: Happiness, Healthy Spirit, Islamic Teachings, Elderly

A. PENDAHULUAN

Umur manusia adalah perkara ghaib dan merupakan rahasia Allah SWT. Tak seorangpun tahu berapa panjang usia yang dijatahkan untuknya. Dewasa akhir (late adulthood) atau dalam arti lanjut usia, biasanya merujuk pada tahap siklus kehidupan dewasa akhir yang dimulai pada usia 60 tahun. Menurut Fatimah (2010) mengatakan bahwa penuaan merupakan perubahan yang berhubungan dengan waktu yang dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup. Dengan bertambahnya umur lansia pada umumnya lebih mudah mengalami berbagai macam masalah psikologis, salah satunya ialah lansia mengalami kesepian, dan cenderung merasa tersisihkan dari orang lain. Kesepian merupakan suatu masalah yang dapat memberikan dampak negatif yang akan mempengaruhi psikologis lansia tersebut Winningham & Pike (2008).

Kebahagiaan merupakan konsep subjektif bagi individu yang memiliki tolak ukur berbeda tentang kebahagiaan. Kebahagiaan terdiri atas kepuasan akan masalah, optimis akan masa depan, dan kebahagiaan di masa kini. Kebahagiaan di masa usia lanjut ada tiga kebahagiaan yaitu penerimaan, pengasih dan juga penghasilan. Apabila lansia tidak memenuhi ketiga kebahagiaan tersebut, maka tidak mungkin seorang lansia bisa hidup bahagia. Salah satu yang dapat menentukan kebahagiaan lansia adalah kedekatan dengan keluarga, dan juga keselarasan perilaku dengan ajaran agama yang menghasilkan pada diri manusia yang baik dapat memunculkan perasaan bahagia. Perasaan bahagia akibat peristiwa religius juga memperlihatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia mereka karena telah berhasil mencapai apa yang mereka harapkan.

Materi yang diberikan pada kajian rutin ada 2 pertemuan yaitu pengaruh syukur terhadap tenangnya jiwa dan kisah inspiratif Luqmanul Hakim. Pada materi pertemuan pertama yaitu membahas tentang pengaruh syukur terhadap tenangnya jiwa. Seligman (2005) mengungkapkan bahwa syukur (gratitude) merupakan salah satu dari kajian psikologi positif tersebut, yang

berarti mengucapkan terima kasih atas anugerah yang diberikan. Imam al-Qusyairi mengatakan, "hakikat syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah yang di buktikan dengan ketundukan kepada-Nya. Jadi, syukur itu adalah mempergunakan nikmat Allah menurut kehendak Allah sebagai pemberi nikmat. Karena itu, dapat dikatakan bahwa syukur yang sebenarnya adalah mengungkapkan pujian kepada Allah dengan lisan, mengakui dengan hati akan nikmat Allah, dan mempergunakan nikmat itu sesuai dengan kehendak Allah.

Pada materi pertemuan kedua yaitu kisah inspiratif Luqmanul Hakim. Seperti yang kita ketahui Kajian di dalam Al-Quran terutama dalam surat Luqman ayat 12-19 sarat dengan nilai-nilai pendidikan dan metode pendidikan yang tergambar dalam nasehat Luqman terhadap anaknya.

Dari kedua pembahasan diatas, itu merupakan gambaran materi yang penulis sampaikan ketika melaksanakan kajian dan dari latar belakang diatas pula dapat disimpulkan bahwa dalam Islam, bukan usia panjang yang terpenting, melainkan keberkahan usia. Keberkahan ditandai dengan bagusnya amal ibadah dan akhlaq serta karya yang bermanfaat bagi generasi sesudahnya.

B. METODE PENGABDIAN

Metodologi pengabdian dalam KKN Regular Sisdamas UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang terletak di Kampung Kubang, RT 03 RW 06 Desa Puncaksari, Kecamatan Sindangkerta, Kabupaten Bandung Barat adalah sisdamas atau berbasis terlebih kepada Pemberdayaan Masyarakat. Adapun dalam Metodologi Pengabdian ini dilakukan secara langsung kelapangan dengan memperhatikan unsur-unsur yang berlaku di masyarakat. Kemudian dalam pemberdayaan masyarakat dilakukan beberapa langkah yang mana dalam langkah tersebut berupa tahapan yaitu Observasi, Refleksi sosial, Pelaksanaan Program Kerja dan tahapan yang terakhir yaitu tahap Evaluasi.

Dalam tahapan pertama yaitu Observasi yang dimana peneliti terjun langsung ke lapangan dengan mengikuti kegiatan pengajian rutin ibu-ibu tersebut yang mana bertujuan untuk mengetahui situasi dan kondisi di tempat tersebut. Kemudian yang selanjutnya adalah Refleksi Sosial dimana dalam tahapan ini peneliti berdiskusi dengan DKM masjid dan sebagian ibu-ibu untuk mengetahui keadaan dan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan ketika pengajian berlangsung, sehingga peneliti mendapatkan gambaran judul apa yang cocok untuk disampaikan kepada ibu-ibu lanjut usia. Tahap yang selanjutnya adalah pelaksanaan program kerja yang dimana peneliti mengisi kajian tersebut secara langsung dengan tema yang diambil adalah "Bahagia di Usia Lansia dengan Jiwa yang Sehat sesuai Ajaran Islam". Dari tema tersebut peneliti melaksanakan program kerja sebanyak dua kali, di minggu pertama membahas tentang "Pengaruh Sabar dan Syukur Terhadap Tenangnya Jiwa" dan di minggu kedua membahas tentang "Meneladani Kisah Inspiratif Lukmanul Hakim; pengajaran kepada anaknya melalui Keledai tunggangannya." Dan yang terakhir adalah

tahap evaluasi dimana setiap minggunya penulis melakukan evaluasi dari setiap kegiatan itu berlangsung.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler SISDAMAS Kelompok 290 dilaksanakan secara luring atau luar jaringan yang bertempat di Kampung Kubang, RT 03 RW 06 Desa Puncaksari, Kecamatan Sindangkerta, Kabupaten Bandung Barat. Terhitung empat puluh hari menjalankan KKN dimulai pada tanggal 11 Juli 2022 sampai 20 Agustus 2023. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu dengan metode ceramah. Ceramah adalah cara menyampaikan pembelajaran melalui penuturan secara lisan kepada Jamaah. Ceramah juga dapat diartikan sebagai ajakan untuk melakukan suatu aktivitas yang sifatnya mengarah pada kebaikan. Pelaksanaan kegiatan program kerja yang dilakukan adalah dengan mengisi kajian tersebut secara langsung dengan tema yang diambil adalah "Bahagia di Usia Lansia dengan Jiwa yang Sehat sesuai Ajaran Islam". Dari tema tersebut peneliti melaksanakan program kerja sebanyak dua kali, di minggu pertama membahas tentang "Pengaruh Sabar dan Syukur Terhadap Tenangnya Jiwa" dan di minggu kedua membahas tentang "Meneladani Kisah Inspiratif Lukmanul Hakim; pengajaran kepada anaknya melalui Keledai tunggangannya."

D. HASIL DAN PEMBAHASAN



Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler Sisdamas Moderasi Beragama Kelompok 290 mengadakan Program Kerja mengisi kajian di pengajian rutin ibu-ibu. Tema yang diangkat adalah "Bahagia di Usia Lansia dengan Jiwa yang Sehat sesuai Ajaran Islam". Tujuan diangkatnya tema tersebut adalah penulis berkeinginan untuk mengingatkan kembali akan makna dari

tema diatas, selain itu penulis pun telah melakukan observasi secara langsung dan melakukan relaksasi sosial bersama ustadz yang sering mengisi di majelis tersebut dan ibu-ibu yang sering hadir dalam kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa materi yang harus disampaikan harus yang ringan dan tidak terlalu berat karena melihat kondisi mustami' yang hadir hampir sepenuhnya ibu-ibu lanjut usia. Maka materi yang disampaikan harus diperhatikan sehingga mustami' dapat menerimanya dengan baik dan tidak mudah bosan. Selain menjelaskan materi tersebut, penulis juga menyisipkan kisah-kisah inspiratif.



Pada minggu pertama membahas tentang Pengaruh Sabar dan Syukur Terhadap Tenangnya Jiwa. Syukur ialah upaya menggunakan semua nikmat yang Allah berikan sesuai dengan apa yang Allah inginkan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. Level sikap syukur berada pada tahap *accptance* yaitu tahap menerima. Tidak semua orang dapat melakukan sikap syukur ini, kebanyakan hanya diucap dilisan saja akan tetapi hatinya bukan berada pada tahap menerima. Syukur terbagi kepada dua macam yaitu dengan syukur lisan dan syukur perbuatan. Syukur lisan yaitu dengan kita senantiasa mengucapkan kalimat-kalimat Allah, seperti *subhanallah*, *alhamdulillah*, *masyaAllah*. Sedangkan syukur dengan perbuatan ialah dengan senantiasa menggunakan kenikmatan yang Allah berikan itu untuk beribadah, bukan hanya digunakan untuk kesenangan yang bersifat duniawi.

Ketika seseorang senantiasa bersyukur maka ia akan sering menimbulkan emosi positif yang hangat, termasuk kebahagiaan, cinta, dan kegembiraan. Ketika seseorang memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang baik maka komponen yang membuat seseorang merasa sedih atau khawatir dalam hidupnya berkurang.

Pada minggu kedua, materi yang diangkat yaitu "Meneladani Kisah Inspiratif Lukmanul Hakim; pengajaran kepada anaknya melalui Keledai tunggangannya dan nasihat luqman kepada anaknya". Menurut Ibnu Abbas

dalam Mausu'ah al-Qarn al'Isyirin VIII/370 meriwayatkan bahwa Luqman Al-Hakim bukanlah seorang nabi maupun raja. Ia hanya seorang penggembala yang dimerdekan oleh majikannya. Lukmanul Hakim ialah hanya seorang tukang kayu yang hidup pada zaman Nabi Daud AS. Beliau hanya manusia biasa namun banyak sekali hikmah yang bisa diambil dari kehidupannya yang dimana Allah mengabadikannya dalam Al-quran yaitu surat Luqman.

Seperti yang kita ketahui Kajian di dalam Al-Quran terutama dalam surat Luqman ayat 12-19 sarat dengan nilai-nilai pendidikan dan metode pendidikan yang tergambar dalam nasehat Luqman terhadap anaknya. Pada surat Luqman ayat 12-19 ini terdapat sembilan metode pendidikan yang disampaikan oleh Luqman, yaitu: keteladanan, perintah dan larangan yang disertai dengan penjelasan, reward, punishment, cerita, nasehat yang menyentuh hati dan diawali dengan panggilan sayang.

Pada ayat 12 kita diperintahkan untuk bersyukur kepada Allah, ayat 13 diperintahkan kita untuk janganlah mempersekutukan Allah, ayat 14 kita diwajibkan sebagai umat manusia untuk berbuat baik kepada kedua ibu dan bapak, lalu bersyukurlah kepadaKu (Allah) dan kepada kedua ibu dan bapak. Ayat 15 menceritakan kelanjutan dari ayat 14 yaitu, dan jika keduanya memaksamu untuk menyekutukan akudengan sesuatu yang kamu tidak tahu, maka janganlah kamu taat kepada mereka; akan tetapi layanilah mereka di dunia dengan cara yang baik, turutlah jalan orang-orang yang rujuk kembali kepada Ku. Ayat 16 menjelaskan bahwa ketika kita melakukan kebaikan walau seberat biji sawi serta ia tersembunyi di dalam batu besar langit ataupun di bumi, akan Allah pertanggung jawabkan diakhir nanti. Ayat 17 menjelaskan kepada kita untuk lakukan sembahyang dan berbuat kebaikan, jauhi larangan dan bersabar atas segala bencana yang menimpa. Ayat 18 menjelaskan bahwa janganlah kamu angkuh dan sombong takabur selama di dunia. Dan terakhir ayat 19 menjelaskan kembali dari ayat 18 yaitu, untuk menjaga sikap, jangan sampai berbuat sombong.

Dari kedua pembahasan diatas, itu merupakan gambaran materi yang penulis sampaikan ketika melaksanakan kajian. Mustami' sangat antusias mendengarkan dengan fokus dan merespon ketika ada suatu pertanyaan yang dilontarkan. Harapan kami dengan dilaksanakannya program kerja ini dapat mengingatkan kembali akan kesehatan jiwa yang dimana harus senantiasa disiram dengan keimanan, juga bisa menjadi manusia yang bahagia di usia lansia dengan jiwa yang sehat sesuai ajaran islam.

E. PENUTUPAN

Pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler SISDAMAS Kelompok 290 dilaksanakan secara luring atau luar jaringan yang bertempat di Kampung Kubang, RT 03 RW 06 Desa Puncaksari, Kecamatan Sindangkerta, Kabupaten Bandung Barat. Terhitung empat puluh hari menjalankan KKN

dimulai pada tanggal 11 Juli 2022 sampai 20 Agustus 2023. Penulis dapat melaksanakan program kerja yaitu dengan mengisi kajian rutin di pengajian ibu-ibu dengan tema yang diambil adalah "Bahagia di Usia Lansia dengan Jiwa yang Sehat sesuai Ajaran Islam". Dari tema tersebut peneliti melaksanakan program kerja sebanyak dua kali, di minggu pertama membahas tentang "Pengaruh Sabar dan Syukur Terhadap Tenangnya Jiwa" dan di minggu kedua membahas tentang "Meneladani Kisah Inspiratif Lukmanul Hakim; pengajaran kepada anaknya melalui Keledai tunggangannya."

Penulis berharap dengan mengadakan program kerja ini, semoga bisa memahami ilmu yang telah diberikan dan bisa mengimplementasikan dalam kehidupan. Mulai dengan rasa syukur terhadap tenangnya jiwa dan kisah inspiratif Luqmanul Hakim, dengan menanamkan rasa bersyukur dalam diri akan ada jiwa yang tenang. Dan kisah Luqmanul Hakim yang sangat menginspirasi, banyak sekali kisah yang dapat diambil dan dijadikan pelajaran hidup.

F. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih serta puji dan syukur kepada Allah SWT, berkat rahmat karunia-nya kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Puncaksari dapat berjalan dengan lancar. Dan juga terima kasih kepada semua yang telah ikut serta dalam memberikan dukungan dalam kegiatan KKN ini. Ucapan terima kasih juga kepada dosen pembimbing lapangan yaitu Bapak Muhibudin Wijaya Laksana, S.Sos., M.Si. yang telah memberikan bimbingan arahan agar kegiatan KKN ini berjalan dengan lancar, kemudian Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Prof. Dr. H. Rosihon Anwar, M.Ag., CHS., MCE., Ketua RW yang terlibat, tokoh masyarakat Desa Puncaksari, serta seluruh elemen masyarakat yang telah menjadi bagian dalam berhasilnya kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Puncaksari. Tak lupa juga kepada teman-teman kelompok 290 yang telah sama-sama berjuang dan bertahan selama 40 hari ini.

G. Daftar Pustaka

- Akmal, & Masyhuri. (2018). Konsep Syukur. Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam, 7(2), 1–22.*
- Bahkruddinsyah, R. (2016). Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada Lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3931>*
- Fitriyasari, E. (2021). Pelaksanaan Bimbingan Dzikir Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia Di Panti Asuhan Dan Lansia Al- Hikmah Semarang [Skripsi]. In FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNNIVERISTAS.*
- Masruroh, L. (2015). Metode Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Surat Luqman Ayat 12-19). Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam, 1(1), 17. <https://jurnal.uns.ac.id/shes>*

Martin E.P. Seligman, Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2005.