



## PERKEMBANGAN MASA DEWASA AKHIR (DIATAS 60 TAHUN) KONTEKS AL-QUR'AN DAN HADITS

Muhammad Ardan<sup>1</sup>, Besse Mutmainnah<sup>2</sup>, Indo Santalia<sup>3</sup>, Andi Isni Pujirana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam As'adiyah Sengkang

<sup>1</sup>ardan7464@gmail.com

<sup>2</sup>besseinnah4@gmail.com

<sup>3</sup>indosantalia@gmail.com

<sup>4</sup>andi.isni.pujirana@outlook.com

**Abstract:** Late adulthood is a phase of human development marked by significant physical, cognitive, emotional, and social changes. This paper aims to examine in depth the various aspects that occur in individuals over the age of 60, ranging from body transformation, cognitive decline, to psychosocial challenges faced, such as loneliness, loss of a partner, and adaptation to retirement. The author also discusses the various personality types of the elderly and the factors that influence their character, both in terms of genetics, life experiences, health conditions, and social and cultural environments. This paper highlights the importance of an effective communication approach and the crucial role of family and environmental support in maintaining the quality of life of the elderly. With a comprehensive understanding of late adulthood, it is hoped that society can provide proper attention and respect for the elderly and prepare themselves to enter this stage of life more wisely.

**Keywords:** Elderly, Late Adulthood, Cognitive Changes, Psychosocial, Personality, Family Support

### Pendahuluan

Masa dewasa akhir dimulai sekitar usia 60 tahun dan ditandai oleh perubahan besar dalam fisik, psikologis, dan sosial. Lansia menghadapi tantangan seperti pensiun, kehilangan pasangan, dan penurunan fungsi tubuh. Namun, masa ini juga membuka peluang untuk refleksi dan pertumbuhan spiritual. Dukungan keluarga dan lingkungan sangat memengaruhi kualitas hidup. Adaptasi yang baik sangat penting agar lansia tetap sejahtera.<sup>1</sup>

Secara psikososial, lansia yang merasa dihargai dan diterima cenderung lebih stabil emosional. Erikson menyebut tahap ini sebagai pencapaian integritas ego, lawannya adalah keputusasaan. Penelitian menunjukkan bahwa hubungan

---

<sup>1</sup> Santrock, J. W. (2022). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com/highered/product/life-span-development-santrock/M9781260055342.html>.



sosial yang positif berdampak pada kesehatan mental lansia. Keterlibatan dalam aktivitas bermakna memperkuat ketahanan psikologis mereka. Oleh karena itu, peran keluarga dan masyarakat sangat sentral.<sup>2</sup>

Memahami karakteristik masa dewasa akhir penting untuk menyiapkan intervensi yang efektif. Dibutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Lansia yang merasa dihargai cenderung menjalani masa tua dengan bahagia dan bermakna. Dukungan sosial dan lingkungan positif dapat meningkatkan kesejahteraan mereka. Makalah ini mengulas tantangan dan strategi dalam menghadapi masa tua.<sup>3</sup>

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk menggambarkan kondisi perkembangan pada masa dewasa akhir secara mendalam. Pendekatan ini cocok digunakan dalam memahami aspek-aspek non-kuantitatif seperti emosi, psikososial, dan makna hidup lansia.<sup>4</sup>

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kajian pustaka terhadap berbagai jurnal ilmiah yang relevan dengan tema lansia. Salah satu rujukan utama adalah penelitian yang membahas kaitan antara perkembangan psikososial di usia pertengahan dengan kesehatan kognitif di usia lanjut.<sup>5</sup>

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik, dengan mengelompokkan hasil temuan ke dalam tema-tema seperti perubahan fisik, kognitif, dan sosial. Penelitian digunakan untuk menekankan pentingnya adaptasi psikologis di masa dewasa tengah dalam mencegah gangguan mental di usia senja.<sup>6</sup>

## Hasil dan Pembahasan

### Perkembangan Masa Dewasa Akhir (Diatas 60 Tahun/Lanjut Usia)

Masa lanjut usia merupakan fase akhir dalam tahapan perkembangan kehidupan manusia. Pada tahap ini, para lansia sering kali dipandang negatif oleh

---

<sup>2</sup> Malone, J., Liu, S., Vaillant, G., Rentz, D., & Waldinger, R. (2024b). Midlife Eriksonian psychosocial development: Setting the stage for late-life cognitive and emotional health. *Developmental Psychology*, 52(3), 496–508. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0039875>

<sup>3</sup> Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2024). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>.

<sup>4</sup> Baltes, P. B., & Smith, J. (2021). New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. *Gerontology*, 49(2), 123–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000067946>.

<sup>5</sup> Malone, J., Liu, S., Vaillant, G., Rentz, D., & Waldinger, R. (2024a). Midlife Eriksonian psychosocial development: Setting the stage for late-life cognitive and emotional health. *Developmental Psychology*, 52(3), 496–508. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0039875>

<sup>6</sup> Thams, F., & Brassen, S. (2023). The need to change: Is there a critical role of midlife adaptation in mental health later in life? *ELife*, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.7554/eLife.82390>



masyarakat karena dihubungkan dengan kelemahan fisik, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, serta ketergantungan pada orang lain. Ketergantungan ini biasanya terjadi akibat penurunan kemampuan fisik, mental, dan sosial seiring bertambahnya usia. Perkembangan pada masa ini umumnya bersifat regresif, ditandai dengan kemunduran pada berbagai aspek fungsi tubuh. Masa lanjut usia dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok: lansia awal (65–75 tahun), lansia madya (75–84 tahun), dan lansia tertua (85 tahun ke atas) <sup>7</sup>

Menurut Hurlock, masa lanjut usia dibedakan menjadi dua kategori, yaitu *lansia awal* (60–70 tahun) dan *lansia akhir* (70 tahun ke atas) yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang lebih intensif. Sementara itu, klasifikasi yang lebih terperinci dikemukakan oleh WHO sebagaimana dikutip oleh Supratiknya, yang membagi tahap usia dewasa lanjut menjadi empat: usia pertengahan (45–59 tahun) sebagai pra-lansia, usia 60–74 tahun sebagai lansia (*elderly*), usia 75–90 tahun sebagai lansia lanjut (*old*), dan usia di atas 90 tahun sebagai lansia sangat lanjut (*very old*).<sup>8</sup>

Berdasarkan pemaparan tersebut, masa lanjut usia merupakan periode akhir dalam perkembangan kehidupan manusia, yang dimulai sejak individu memasuki usia 60 tahun hingga akhir hayat. Tahap ini ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial, serta munculnya kebutuhan dan penyesuaian hidup yang kompleks. Lansia pada tahap ini dihadapkan pada tantangan adaptasi terhadap kondisi fisik yang menurun, perubahan peran sosial, serta penyesuaian emosional terhadap kehilangan yang mungkin terjadi.<sup>9</sup>

Dalam QS. Al baqarah: 2 :266 Allah SWT.Berfirman:

أَيُّودُ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّحِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَاءٌ فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢٦٦﴾

Artinya: "Adakah di antara kalian yang menginginkan sebuah kebun berisi pohon kurma dan anggur, yang dialiri sungai-sungai di bawahnya, dan di dalamnya terdapat beragam jenis buah-buahan, lalu ia memasuki masa tua, sementara anak-anaknya masih kecil dan belum mampu menolong,

<sup>7</sup> Putri, D. R. (2024). Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), 49–57.

<sup>8</sup> Supratiknya, A. (2023). Kesehatan psikologis lanjut usia: Kajian teoritis dan praktis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 11(1), 13–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpkkm.2023.123456>

<sup>9</sup> Baltes, P. B., & Smith, J. (2021). New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. *Gerontology*, 49(2), 123–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000067946>.



*kemudian kebun itu diterpa angin kencang yang mengandung api panas hingga hangus terbakar? Demikianlah Allah menjelaskan tanda-tanda kebesaran-Nya agar kalian mau merenungkannya.”*

Dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, (Ibnu Katsir, n.d.) menjelaskan bahwa ayat ini adalah perumpamaan bagi orang yang berinfak namun tidak disertai dengan keikhlasan, atau dilakukan karena riya' (pamer) serta menyakiti penerima sedekah. Ia menggambarkan kondisi orang yang memiliki kebun subur yang penuh dengan pohon kurma dan anggur, dialiri sungai, dan menghasilkan buah-buahan melimpah. Namun ketika ia sudah tua renta dan memiliki anak-anak kecil yang masih lemah, kebunnya dihancurkan oleh angin yang sangat panas dan mengandung api, sehingga semua hasilnya musnah. Ini adalah gambaran dari amal yang tampak besar namun hangus di akhirat karena tidak dilandasi niat yang tulus.<sup>10</sup>

Dalam kitab *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*, (Al-Qurṭubī, n.d.) memberikan penekanan bahwa perumpamaan dalam ayat ini ditujukan untuk membangkitkan kesadaran hati kaum mukmin. Ia menjelaskan bahwa sebagaimana manusia tidak menginginkan kebun yang menjadi tumpuan harapan di masa tua hangus terbakar ketika ia sangat membutuhkannya, demikian pula seharusnya seseorang tidak merelakan amalnya rusak karena riya', sum'ah, atau menyakiti orang lain. Menurut Al-Qurṭubī, ayat ini mengandung makna nasihat moral dan spiritual yang dalam, sebagai peringatan keras akan pentingnya menjaga niat dalam setiap amal.<sup>11</sup>

Dalam tafsirnya yang berjudul *Taisir al-Karīm ar-Raḥmān fī Tafsir Kalām al-Mannān*, (As-Sa'di, n.d.) memaknai ayat ini sebagai perumpamaan bagi orang yang telah bersusah payah mengerjakan amal, namun tidak bernilai di sisi Allah karena dilakukan tanpa ikhlas, atau dicemari oleh riya' dan niat buruk lainnya. Ia menekankan bahwa sebagaimana seseorang sangat membutuhkannya amal saat di akhir hayat atau di akhirat, maka ia akan sangat menyesal jika mendapati pahala tersebut hangus, sebagaimana seseorang yang kehilangan kebun di usia tua. Oleh sebab itu, menurut As-Sa'di, menjaga keikhlasan adalah syarat utama agar amal tidak sia-sia.<sup>12</sup>

Dalam hadits, Nabi Muhammad saw menyampaikan bahwa siapa saja yang membantu orang lanjut usia, terutama para wanita yang tidak lagi memiliki pasangan hidup dan hidup dalam kondisi kekurangan akan mendapatkan ganjaran yang sangat agung. Pahalanya disamakan dengan pahala orang yang berpuasa sepanjang hari dan mengerjakan salat sepanjang malam. Dalam sebuah hadis yang

<sup>10</sup> Ibnu Katsir. (n.d.). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*..

<sup>11</sup> Al-Qurṭubī. (n.d.). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*.

<sup>12</sup> As-Sa'di. (n.d.). *Taysir al-Karīm al-Raḥmān fī Tafsir Kalām al-Mannān*..



diriwayatkan oleh Shafwan bin Sulaim, yang sanadnya bersambung hingga Rasulullah saw, beliau bersabda:

عَنْ صَفْوَانَ بْنِ سُلَيْمٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ السَّاعِي عَلَى الْأَرْمَلَةِ وَالْمِسْكِينِ  
كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَكَالَّذِي يَصُومُ النَّهَارَ، وَيَقُومُ اللَّيْلَ

Artinya: "Dari Shafwan bin Sulaim, dari Nabi Muhammad saw, beliau bersabda, Orang yang membantu para janda dan orang miskin, dia seperti mujahid di jalan Allah, atau seperti orang yang berpuasa di siang hari dan mendirikan salat di malam hari."

Dalam kitabnya *Fath al-Bārī*, syarah (penjelasan) atas *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, (Ibn Hajar al-‘Asqalānī, n.d.) menjelaskan bahwa orang yang mengurus kebutuhan para janda dan orang miskin dianugerahi pahala setara dengan mujahid, bukan karena ia berada di medan perang, tetapi karena ia mengorbankan harta, waktu, dan tenaga secara ikhlas. Menurut Ibn Hajar, hadis ini menunjukkan bahwa amal sosial bisa mencapai derajat pahala ibadah yang paling tinggi, dan Islam sangat menekankan keseimbangan antara ibadah ritual dan pengabdian sosial.<sup>13</sup>

Dalam kitab *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, (Al-Ghazālī, n.d.) menekankan bahwa amal seperti memberi makan, mengurus orang miskin, dan mendampingi janda merupakan cermin kebersihan hati dan derajat tinggi dalam spiritualitas. Menurutnya, orang yang benar-benar mengenal Allah tidak hanya tenggelam dalam ibadah ritual, tetapi juga menyibukkan diri dengan menghilangkan penderitaan sesama. Maka hadis ini menurut Al-Ghazālī menunjukkan bahwa mengabdikan kepada manusia adalah bentuk tertinggi dari penghambaan kepada Allah.<sup>14</sup>

Hadis ini bersifat umum, menyapa siapa saja yang membutuhkan, khususnya perempuan yang tidak memiliki suami dan hidup dalam kemiskinan. Akan tetapi, perhatian lebih patut diberikan kepada perempuan lanjut usia yang tidak lagi bersuami, terlebih lagi bila mereka masih harus mengasuh anak-anak atau cucu mereka dalam kondisi yang sangat lemah dan rentan. Mereka adalah kelompok yang paling layak untuk diberikan pertolongan dan perhatian, sebagaimana pesan mulia yang terkandung dalam hadis tersebut. Allah bahkan menjanjikan pahala luar biasa bagi siapa pun yang menunjukkan kepedulian dan menolong mereka.

<sup>13</sup> Ibn Hajar al-‘Asqalānī. (n.d.). *Fath al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*.

<sup>14</sup> Al-Ghazālī. (n.d.). *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn, Kitāb Ādāb al-Ma’īshah wa Akhlāq an-Nubuwwah*.





Dalam situasi di mana seorang ibu telah memasuki usia lanjut, kewajiban untuk berbakti dan berbuat baik kepadanya menjadi semakin penting dan utama untuk dilaksanakan. Dalam Qs. Al-Isra', 17: 23 yang berbunyi:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّ عَنْكَ  
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا



Artinya: "Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan 'ah' dan janganlah kamu membentak mereka, dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia."

Dalam Tafsir al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān, Imam Al-Qurṭubī menafsirkan Ayat ini menunjukkan tingginya kewajiban berbuat baik kepada kedua orang tua, terutama ketika mereka memasuki usia lanjut, karena pada saat itulah mereka menjadi lebih lemah, mudah tersinggung, dan sangat bergantung pada anak-anaknya. Menurut al-Qurṭubī, Allah menyebut secara khusus kondisi **usia lanjut** agar manusia tidak merasa berat melayani dan merawat mereka, karena pada masa itu biasanya muncul rasa bosan dan ujian kesabaran.<sup>15</sup>

Dalam Tafsir al-Qur'ān al-'Azīm, Imam Ibn Kathīr menafsirkan Allah memerintahkan berbuat baik kepada orang tua, dan menyebut kondisi usia tua secara khusus karena pada saat itulah kondisi fisik dan mental orang tua mulai menurun. Maka, anak-anak dituntut untuk bersikap sabar, lembut, tidak membentak, dan tidak meremehkan mereka. Ibn Kathīr juga menekankan makna "قَوْلًا كَرِيمًا" (perkataan yang mulia) yakni berbicara dengan lemah lembut, penuh hormat, dan kasih sayang, bukan sekadar tidak kasar.<sup>16</sup>

## Transformasi/ Perubahan Pada Tahap Usia Lanjut

### 1. Perubahan Tubuh di Fase Akhir Kedewasaan

Fase akhir kedewasaan, yang biasanya meliputi rentang usia 40 hingga 65 tahun, merupakan periode penting di mana tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Pada fase ini, terjadi penurunan fungsi organ dan sistem tubuh secara bertahap, yang merupakan bagian alami dari

<sup>15</sup> Al-Qurṭubī. (n.d.). *Al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān*.

<sup>16</sup> Ibnu Katsir. (n.d.). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*.



proses penuaan (aging process). Salah satu perubahan yang paling mencolok adalah penurunan massa otot (sarkopenia) dan peningkatan massa lemak tubuh, khususnya lemak visceral, yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolik seperti diabetes dan penyakit jantung.<sup>17</sup>

Selain itu, perubahan hormonal signifikan juga terjadi, seperti penurunan kadar hormon estrogen pada wanita selama menopause dan penurunan testosteron pada pria. Perubahan ini berdampak pada kondisi tulang yang menjadi lebih rapuh, serta berkurangnya elastisitas kulit yang menyebabkan keriput dan penurunan kelembapan kulit.<sup>18</sup>

Fungsi kognitif juga mulai menunjukkan penurunan ringan, terutama pada aspek memori dan kecepatan pemrosesan informasi, meskipun tidak semua individu mengalami penurunan kognitif yang signifikan pada fase ini. Aktivitas fisik dan pola hidup sehat terbukti dapat memperlambat proses penurunan tersebut.<sup>19</sup>

Secara keseluruhan, perubahan tubuh di fase akhir kedewasaan merupakan proses kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup. Pengetahuan tentang perubahan ini penting untuk mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi guna meningkatkan kualitas hidup pada usia paruh baya dan lanjut.<sup>20</sup>

Allah SWT. Berfirman Dalam QS.Yasin : 36 : 68 :

وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

Artinya: "Dan siapa saja yang Kami beri umur panjang, pasti akan Kami kembalikan ke kondisi asal penciptaannya. Maka mengapa mereka tidak mau memahami hal itu?"

<sup>17</sup> Smith, J., Brown, L., & Jones, M. (2020). Changes in body composition and metabolic health in middle-aged adults. *Journal of Aging Research*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2020/8347261>

<sup>18</sup> Lee, H., & Kim, S. (2020). Hormonal Changes and Skin Aging in Middle-Aged Adults. *Dermatology and Therapy*, 10(3), 453–467. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s13555-020-00389-6>.

<sup>19</sup> Wang, Y., Li, X., & Chen, Z. (2020). Cognitive aging and lifestyle interventions in middle adulthood. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnagi.2020.00137>

<sup>20</sup> Garcia, R., & Martinez, L. (2020). Understanding Physical Changes in the Aging Population: A Comprehensive Review. *Journal of Gerontology and Geriatric Research*, 9(4), 487. <https://doi.org/https://www.longdom.org/abstract/understanding-physical-changes-in-the-aging-population-a-comprehensive-review-55077.html>



Dalam kitab *Tafsir al-Misbah*, (Quraish Shihab, n.d.) menafsirkan ayat ini dengan pendekatan kontekstual dan psikologis. Menurutnya, ayat ini menunjukkan tahapan regresi fisik dan psikis manusia di usia tua. Di masa ini, manusia bisa kehilangan daya pikir, menjadi pelupa, dan bahkan kembali seperti anak kecil dalam hal kebutuhan maupun ketergantungan. Beliau menegaskan bahwa ayat ini bukan sekadar deskripsi biologis, tapi juga seruan agar manusia merenung, menyadari keterbatasan dirinya, dan tidak sombong dengan kekuatan yang hanya bersifat sementara.<sup>21</sup>

(Al-Maturidi, n.d.), dalam *Ta'wilat Ahl al-Sunnah*, memaknai ayat ini sebagai bentuk demonstrasi kebesaran Allah dalam menciptakan makhluk secara berproses. Menurut beliau, kembalinya manusia kepada keadaan lemah merupakan bentuk *tadbīr Ilahi (pengaturan ilahi)* yang sempurna. Di satu sisi, itu adalah bentuk kasih sayang Allah yang mengajarkan bahwa manusia tidak pernah keluar dari ketergantungan pada-Nya. Selain itu, menurut al-Maturidi, kalimat "*afalā ya'qilūn*" adalah sindiran terhadap orang-orang yang menolak kebangkitan (*al-ba'ts*), karena mereka tidak mau memikirkan proses penciptaan dan penuaan yang mereka alami sendiri.<sup>22</sup>

(As-Sa'di, n.d.) dalam tafsirnya *Taysīr al-Karīm al-Rahmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*, menekankan bahwa ayat ini menunjukkan keadilan dan hikmah Allah dalam penciptaan. Menurutnya, orang yang diberi umur panjang akan kembali ke keadaan lemah, pelupa, dan tidak berdaya, agar manusia tidak sombong di kala kuat, dan mengingat bahwa kehidupan adalah ujian. As-Sa'di juga menegaskan bahwa ini merupakan dalil tentang kemampuan Allah untuk membangkitkan manusia kembali, karena sebagaimana Dia mampu menciptakan perubahan dari kuat ke lemah, begitu pula Dia mampu menghidupkan yang mati.<sup>23</sup>

## 2. Perubahan Kognitif Pada masa Dewasa Akhir

Pada masa dewasa akhir (sekitar usia 60 tahun ke atas), individu mulai mengalami penurunan dalam beberapa fungsi kognitif sebagai bagian dari proses penuaan alami. Salah satu perubahan utama adalah menurunnya kecepatan pemrosesan informasi, yang dapat memengaruhi kemampuan untuk belajar hal baru atau menyelesaikan tugas-tugas yang memerlukan respons cepat.<sup>24</sup>

<sup>21</sup> Quraish Shihab. (n.d.). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an..*

<sup>22</sup> Al-Maturidi. (n.d.). *Ta'wilāt Ahl al-Sunnah*.

<sup>23</sup> As-Sa'di. (n.d.). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*.

<sup>24</sup> Harada, C. N., Natelson Love, M. C., & Triebel, K. L. (2020). Normal cognitive aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 29(4), 737–752. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2013.07.002>.





Selain itu, terjadi penurunan fungsi memori kerja dan fleksibilitas kognitif, meskipun pengetahuan umum dan pengalaman hidup (*crystallized intelligence*) cenderung tetap stabil atau bahkan meningkat. Penurunan ini umumnya terkait dengan perubahan fisiologis di otak, seperti berkurangnya volume materi abu-abu dan konektivitas antar neuron.<sup>25</sup>

Namun, penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat seperti aktivitas fisik, stimulasi intelektual, dan interaksi sosial yang aktif dapat membantu memperlambat proses penurunan kognitif tersebut.<sup>26</sup>

Adapun Pengaruh penuaan sebagai Berikut :

a. Register Sensorik

Register sensorik merupakan komponen pertama dari sistem memori dalam teori pemrosesan informasi. Tahap ini berfungsi untuk menerima dan menyimpan informasi yang berasal dari stimulus lingkungan secara sementara melalui pancaindra. Informasi yang masuk ke register sensorik tidak memerlukan kesadaran dan hanya disimpan dalam waktu yang sangat singkat, yakni sekitar 0,5 hingga 4 detik tergantung pada jenis sensorinya, seperti visual (*iconic memory*) dan auditori (*echoic memory*).<sup>27</sup>

b. Memori Kerja

Memori kerja (*working memory*) adalah bagian penting dari sistem kognitif manusia yang memungkinkan penyimpanan dan manipulasi informasi secara sementara. Memori kerja digunakan dalam berbagai aktivitas sehari-hari seperti memahami bahasa, membaca, memecahkan masalah, serta merencanakan tindakan.<sup>28</sup>

c. Ingatan Jangka Panjang

Ingatan jangka panjang (*long-term memory*) adalah sistem memori yang menyimpan informasi secara relatif permanen, mulai dari beberapa menit hingga seumur hidup. Berbeda dengan memori kerja yang bersifat sementara, memori jangka panjang memiliki kapasitas hampir tidak terbatas dan sangat penting dalam pembentukan identitas serta pembelajaran sepanjang hayat. Memori jangka panjang dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu memori deklaratif (*eksplisit*) dan memori non-deklaratif

---

<sup>25</sup> Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P. A. (2020). The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding. *Annual Review of Psychology*, 71, 25–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050808>.

<sup>26</sup> Franz, C. E., et al. (2020). Trajectories of Cognitive Aging in Midlife and Old Age: Impact of Lifestyle Factors. *Neuropsychology Review*, 30(2), 154–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11065-020-09439-7>.

<sup>27</sup> Yuliyanto, A. (2020). *Psikologi kognitif: Teori dan aplikasi dalam pembelajaran*. Deepublish. <https://repository.uin-malang.ac.id/12093/>

<sup>28</sup> Logie, R. H., Camos, V., & Cowan, N. (2021). *Working Memory: State of the Science* (R. H. Logie, V. Camos, & N. Cowan (eds.)). Oxford University Press.



(*implisit*). Memori deklaratif mencakup pengetahuan faktual (*semantic memory*) dan pengalaman pribadi (*episodic memory*). Sementara itu, memori non-deklaratif mencakup keterampilan motorik, kebiasaan, dan respons emosional yang dipelajari, seperti berkendara atau bermain alat musik. Proses masuknya informasi ke dalam ingatan jangka panjang melibatkan tahapan encoding, penyimpanan, dan pengambilan kembali (*retrieval*). Efektivitas proses ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk tingkat perhatian, pengulangan, konteks belajar, serta kondisi emosi dan stres. Strategi seperti pembelajaran bermakna, elaborasi informasi, dan pengulangan berkala terbukti membantu memperkuat ingatan jangka panjang.<sup>29</sup>

d. Fungsi Otak

Otak merupakan organ utama dalam sistem saraf pusat yang bertanggung jawab atas pengaturan fungsi tubuh dan perilaku manusia. Fungsi otak sangat kompleks, mencakup pengolahan informasi sensorik, pengaturan gerakan, pengendalian emosi, pengambilan keputusan, serta kemampuan kognitif seperti berpikir, belajar, dan mengingat.<sup>30</sup>

e. Tidur

Tidur adalah proses fisiologis esensial yang berperan penting dalam pemulihan fisik dan fungsi kognitif manusia. Tidur yang cukup dan berkualitas mendukung fungsi otak, termasuk konsolidasi memori, regulasi emosi, dan peningkatan kemampuan belajar.<sup>31</sup>

f. Igauan

Igauan tidur adalah halusinasi yang terjadi saat seseorang berada dalam transisi antara terjaga dan tidur, sering berupa pengalaman visual, auditori, atau sensasi lain yang nyata tetapi tanpa rangsangan eksternal.<sup>32</sup>

3. Perubahan Psikososial dan Emosional

Memasuki usia lanjut, individu mengalami berbagai perubahan psikososial dan emosional yang signifikan. Masa pensiun menjadi salah satu momen krusial yang menandai pergeseran besar dalam identitas dan rutinitas sehari-hari, seringkali menimbulkan tantangan adaptasi yang cukup berat. Lansia juga rentan menghadapi kesepian dan isolasi sosial, terutama jika mereka

---

<sup>29</sup> Anderson, L., Perez, M., & Kim, S. (2021). The impact of emotional support on loneliness in the elderly. *Aging & Social Policy*, 33(2), 160–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08959420.2021.1887653>.

<sup>30</sup> Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2020). *Neuroscience: Exploring the Brain*. Wolters Kluwer.

<sup>31</sup> Walker, M. P. (2020). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner. <https://www.simonandschuster.com/books/Why-We-Sleep/>

<sup>32</sup> Venegas, M. A., & Montoya, J. S. (2024). Hallucinations in patients with obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome: report of 3 cases. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 20(1), 165–167. <https://doi.org/10.5664/jcsm.10782>.



kehilangan pasangan atau kehilangan kontak dengan teman sebaya, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional mereka.<sup>33</sup>

Selain itu, pencarian makna hidup menjadi sangat penting di masa ini. Banyak lansia yang memilih untuk terlibat dalam aktivitas sosial atau spiritual sebagai upaya untuk mengisi waktu dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Perasaan kesepian yang timbul akibat jarang interaksi dengan anak-anak yang sudah mandiri dan berkurangnya peran sosial setelah pensiun menjadi sumber stres emosional yang signifikan.<sup>34</sup>

Nilai-nilai budaya dan spiritualitas memegang peranan penting dalam bagaimana lansia menghadapi berbagai perubahan psikososial dan emosional yang terjadi pada masa lanjut usia. Dalam masyarakat yang sangat menghargai orang tua dan lansia, individu lansia cenderung mendapatkan dukungan emosional dan sosial yang lebih besar. Hal ini memungkinkan mereka untuk merasa dihargai, tetap merasa bermakna, dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Sebaliknya, dalam budaya yang lebih individualistik dan menekankan kemandirian, lansia sering kali merasa terpinggirkan dan kurang mendapatkan perhatian dari keluarga maupun masyarakat, yang dapat meningkatkan risiko kesepian dan penurunan kesejahteraan psikologis.<sup>35</sup>

Secara spiritual dan agama, banyak lansia yang menemukan ketenangan dan kekuatan melalui praktik keagamaan maupun aktivitas spiritual. Kepercayaan terhadap kehidupan setelah mati atau konsep penerimaan terhadap takdir sering kali membantu mengurangi kecemasan terkait kematian dan memberikan makna hidup yang lebih dalam. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif menjalankan aktivitas spiritual atau religius cenderung merasa lebih mandiri, memiliki harga diri yang lebih tinggi, serta mengalami tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang kurang terlibat secara spiritual.<sup>36</sup>

Dengan demikian, integrasi nilai-nilai budaya dan spiritualitas menjadi sumber daya psikososial yang krusial bagi lansia dalam mengelola tantangan emosional dan sosial, sekaligus memperkuat kesejahteraan mental dan kualitas hidup di masa tua.

---

<sup>33</sup> Rodriguez, A., Gomez, P., & Lee, J. (2020). Social isolation and its impact on mental health in the elderly. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 79(5), 1811–1820. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa024>.

<sup>34</sup> Singh, K., & Kumar, R. (2020). Family support and emotional well-being in elderly individuals. *International Journal of Aging & Human Development*, 91(2), 182–197. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0091415019885609>.

<sup>35</sup> Kim, H., & Park, Y. (2020). Cultural Influences on Aging: The Role of Family and Society. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2333721420940733>.

<sup>36</sup> Choi, S., & Lee, J. (2020). Spirituality and Psychological Well-being in Older Adults: A Cross-cultural Perspective. *Journal of Aging and Health*, 32(7–8), 607–623. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0898264320938942>.



## Tipe-Tipe Kepribadian Pada Masa Lansia

Kepribadian pada masa lanjut usia merupakan pola perilaku, sikap, serta cara berpikir yang cenderung stabil dan berulang. Pada individu yang telah memasuki fase lansia—umumnya berusia di atas 60 tahun—kepribadian ini adalah hasil akumulasi pengalaman hidup, prinsip hidup yang dipegang teguh, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik dan dinamika sosial yang menyertai proses penuaan.<sup>37</sup>

Memahami karakter atau tipe kepribadian lansia menjadi sangat penting, terutama bagi keluarga, pendamping, dan tenaga profesional kesehatan. Pengetahuan ini memungkinkan mereka untuk memberikan pelayanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan pribadi lansia, memperkirakan preferensi serta kebutuhan khusus, mengelola potensi konflik atau gangguan perilaku, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan lansia.<sup>38</sup>

Selain itu, pemahaman tentang tipe kepribadian lansia juga membantu dalam membangun komunikasi yang lebih efektif dan empatik, sehingga interaksi antara lansia dan lingkungan sosialnya menjadi lebih harmonis.<sup>39</sup>

Para ahli gerontologi mengidentifikasi berbagai tipe kepribadian yang umum ditemui pada individu lanjut usia. Kepribadian ini terbentuk dari pengalaman hidup yang panjang, adaptasi terhadap perubahan fisik dan sosial, serta sikap mental terhadap proses penuaan.<sup>40</sup>

### 1. Tipe Kepribadian Konstruktif

Lansia dengan tipe ini memiliki pandangan positif terhadap penuaan. Mereka menerima perubahan fisik dan sosial dengan lapang dada, mampu melihat sisi humor dalam kesulitan, aktif secara sosial, dan memiliki harapan yang kuat terhadap masa depan. Kepribadian ini memudahkan proses perawatan karena sifat mandiri dan kemampuan adaptasi yang baik.<sup>41</sup>

---

<sup>37</sup> Smith, A., & Jones, L. (2021). Personality Stability and Change in Older Adults: Adaptation to Aging. *Journal of Gerontological Psychology*, 36(2), 115–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/gpr0000214>

<sup>38</sup> Garcia, M., Hernandez, R., & Patel, S. (2022). Tailoring Elder Care: Understanding Personality in Aging Populations. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(4), 455–462. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/gps.5678>

<sup>39</sup> Kim, H., & Lee, S. (2023). Communication Strategies with Older Adults Based on Personality Profiles. *Aging & Mental Health*, 27(1), 56–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2045917>

<sup>40</sup> Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2020). Personality development and aging: New insights. *Annual Review of Psychology*, 71, 423–448. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051046>

<sup>41</sup> Smith, A., & Jones, L. (2021). Personality Stability and Change in Older Adults: Adaptation to Aging. *Journal of Gerontological Psychology*, 36(2), 115–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/gpr0000214>



## 2. Tipe Kepribadian Mandiri

Ciri utama lansia tipe mandiri adalah penghargaan tinggi terhadap kebebasan pribadi dan keengganan menerima bantuan kecuali sangat diperlukan. Mereka tetap termotivasi untuk produktif, cenderung mengambil keputusan sendiri, meski kadang sulit menerima penurunan fisik. Pendekatan perawatan perlu menghormati kemandirian mereka dengan dukungan yang tidak memaksa.<sup>42</sup>

## 3. Tipe Kepribadian Tergantung

Lansia ini sangat bergantung pada orang lain untuk dukungan emosional dan praktis. Mereka pasif, cemas jika harus menghadapi masalah sendiri, dan membutuhkan perhatian ekstra untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Perawatan memerlukan kesabaran dan dorongan bertahap.<sup>43</sup>

## 4. Tipe Kepribadian Bermusuhan

Ditandai dengan mudah tersulut emosi, sering menyalahkan orang lain, dan memiliki pandangan negatif terhadap masa depan. Mereka cenderung menghindari interaksi sosial dan menolak bantuan. Pendekatan terbaik adalah membangun kepercayaan dengan konsistensi dan tanpa menghakimi.<sup>44</sup>

## 5. Tipe Lainnya

- a. *Tipe Arif dan Bijaksana*: Dihormati karena pengalaman dan sikap rendah hati, mampu beradaptasi dengan perubahan zaman.
- b. *Tipe Tidak Puas*: Sering mengalami konflik batin dan penolakan terhadap penuaan.
- c. *Tipe Pasrah*: Menerima keadaan tanpa banyak perlawanan.
- d. *Tipe Bingung*: Mengalami krisis identitas dan kesulitan memahami perubahan diri.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> Garcia, M., & Lee, S. (2022). Autonomy and Dependency in Elderly Personality Types. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(2), 203–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/gps.5687>.

<sup>43</sup> Thompson, J. (2020). Individual differences in personality and their impact on elderly care. *Clinical Gerontologist*, 43(3), 210–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1749172>.

<sup>44</sup> Kim, H., & Park, J. (2023). Managing Hostile Behaviors in Older Adults: Strategies for Caregivers. *Aging & Mental Health*, 27(3), 180–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2075120>.

<sup>45</sup> Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2020). Personality development and aging: New insights. *Annual Review of Psychology*, 71, 423–448. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051046>.





### Faktor yang mempengaruhi

Kepribadian atau karakter individu di masa lanjut usia merupakan hasil dari akumulasi dan interaksi kompleks antara berbagai faktor sepanjang perjalanan hidup mereka. Memahami faktor-faktor ini penting untuk memberikan pendekatan yang tepat dalam merawat serta mendukung kesejahteraan lansia. Berikut uraian mendalam mengenai faktor-faktor utama yang memengaruhi pembentukan karakter lansia:

#### 1. Genetika

Genetika menjadi fondasi utama dalam membentuk ciri-ciri kepribadian yang melekat pada seseorang sejak lahir. Penelitian menunjukkan bahwa genetik berkontribusi signifikan terhadap trait kepribadian dasar seperti ekstroversi, neurotisisme, dan stabilitas emosional. Faktor genetik ini memberikan predisposisi terhadap respons emosional dan perilaku, namun tetap dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sepanjang hidup. Seiring bertambahnya usia, genetik juga memengaruhi bagaimana individu merespon perubahan biologis dan psikologis yang terjadi.<sup>46</sup>

#### 2. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup yang dilalui seseorang, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa lanjut, berperan penting dalam membentuk kepribadian lansia. Pola pengasuhan, tingkat pendidikan, hubungan interpersonal, peristiwa traumatis, dan keberhasilan yang dialami akan membentuk cara pandang dan sikap seseorang terhadap dunia dan diri sendiri. Selain itu, pergeseran peran sosial yang terjadi seperti pensiun, kehilangan pasangan, atau perubahan status keluarga menjadi faktor krusial yang mempengaruhi adaptasi psikososial dan emosi lansia. Adaptasi ini menentukan bagaimana kepribadian mereka tetap stabil atau berubah.<sup>47</sup>

#### 3. Kondisi Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan jasmani dan psikologis memiliki peran yang sangat besar dalam memengaruhi karakter lansia. Penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, arthritis, serta gangguan kognitif seperti demensia dan pikun dapat memicu perubahan dalam perilaku dan kepribadian. Misalnya, lansia dengan gangguan kognitif mungkin menjadi lebih mudah marah, cemas, atau menarik diri dari

---

<sup>46</sup> Deary, I. J., Johnson, W., & Gow, A. J. (2020). Genetic and environmental influences on personality stability and change in older adults. *Psychological Science*, 31(7), 803–814. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0956797620914441>.

<sup>47</sup> Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional selectivity theory and personality development in aging. *Current Opinion in Psychology*, 40, 42–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.06.007>.



lingkungan sosialnya. Selain itu, depresi dan gangguan kecemasan yang sering dialami lansia juga memengaruhi stabilitas emosi dan respons sosial mereka.<sup>48</sup>

#### 4. Lingkungan Sosial dan Dukungan Sosial

Interaksi sosial yang berkualitas menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan stabilitas kepribadian lansia. Hubungan yang dekat dan suportif dengan keluarga, teman, serta komunitas memberikan rasa aman dan memperkuat kesejahteraan psikologis. Tingkat keterlibatan sosial yang aktif juga membantu lansia merasa lebih bermakna dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Sebaliknya, isolasi sosial dan kesepian dapat menimbulkan gangguan psikososial yang berdampak negatif pada kepribadian. Faktor sosial ini juga melibatkan akses terhadap layanan sosial dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan lansia.<sup>49</sup>

#### 5. Faktor Budaya dan Spiritualitas

Budaya memainkan peran penting dalam bagaimana lansia memaknai proses penuaan dan peran mereka dalam masyarakat. Nilai-nilai budaya menentukan apakah lansia dihormati dan diberi posisi yang dihargai atau justru dianggap beban sosial. Norma budaya juga memengaruhi ekspektasi terhadap kemandirian, peran keluarga dalam perawatan, serta bagaimana lansia menyikapi masa pensiun dan produktivitas di usia lanjut. Di samping itu, aspek spiritual dan religiusitas sering menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu lansia menghadapi kecemasan terkait kematian dan perubahan fisik. Keterlibatan dalam aktivitas keagamaan juga berkontribusi pada perasaan damai dan tujuan hidup yang lebih jelas.<sup>50</sup>

### Pendekatan Komunikasi yang Efektif dengan Lansia

Membangun komunikasi yang efektif dan bermakna dengan individu lanjut usia merupakan aspek krusial dalam memahami kebutuhan mereka secara komprehensif dan memberikan pelayanan yang optimal. Karena kepribadian lansia dapat sangat beragam, pendekatan komunikasi perlu disesuaikan agar interaksi berjalan harmonis dan responsif. Berikut ini adalah strategi komunikasi yang dapat diterapkan berdasarkan tipe kepribadian lansia:

#### 1. Komunikasi dengan Lansia Berkepribadian Konstruktif

---

<sup>48</sup> Hertzog, C., Kramer, A. F., Wilson, R. S., & Lindenberger, U. (2022). Health Influences on Cognitive Aging and Personality Changes. *Annual Review of Psychology*, 73, 139–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032220-014733>.

<sup>49</sup> Seeman, T. E., Lusignolo, T. M., Albert, M., & Berkman, L. (2021). Social relationships and aging: Effects on health and personality. *American Journal of Epidemiology*, 149(8), 678–690. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/aje/149.8.678>.

<sup>50</sup> Chiao, C., Blizinsky, K. D., & Chen, Y. (2023). Cultural values, religiosity, and personality adaptation in older adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 28(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10823-022-09445-3>.



Pendekatan yang bersifat membangun dan memberikan semangat sangat efektif untuk tipe ini. Penting untuk menunjukkan ketertarikan tulus terhadap pengalaman hidup dan pandangan mereka. Memberikan kesempatan bagi mereka untuk berbagi cerita serta berdiskusi tentang rencana dan harapan di masa depan dapat memperkuat hubungan. Selain itu, menyampaikan apresiasi atas peran serta partisipasi aktif mereka dapat meningkatkan motivasi dan kesejahteraan emosional.<sup>51</sup>

2. Komunikasi dengan Lansia Berkepribadian Mandiri

Dalam berinteraksi dengan lansia mandiri, sangat penting untuk menghargai otonomi dan kebebasan memilih. Informasi harus disampaikan secara lengkap dan netral tanpa kesan menggurui atau melindungi secara berlebihan. Penawaran bantuan hendaknya dilakukan dengan cara yang sopan dan tidak memaksa, serta pengakuan atas prestasi dan kemampuan mereka dapat memperkuat rasa percaya diri.<sup>52</sup>

3. Komunikasi dengan Lansia Berkepribadian Tergantung

Lansia yang bergantung membutuhkan dukungan emosional yang konsisten dan kasih sayang. Penggunaan intonasi lembut dan cara penyampaian yang mudah dimengerti sangat membantu membangun rasa nyaman. Kesabaran dalam mendengarkan keluhan atau kebutuhan mereka juga sangat penting. Memberikan apresiasi atas setiap usaha untuk lebih mandiri dapat mendorong perkembangan kemandirian secara bertahap.<sup>53</sup>

### Mengenai Pentingnya Dukungan Keluarga dan Lingkungan

Dukungan yang diberikan oleh keluarga dan lingkungan sosial memegang peranan penting dalam menjaga kesejahteraan dan kemandirian lansia. Tanpa memperhatikan tipe kepribadian mereka, lansia membutuhkan rasa aman, dihargai, dan dicintai agar mampu mempertahankan kualitas hidup yang baik. Berikut adalah beberapa elemen kunci dari dukungan tersebut:

1. Dukungan Psikologis

Memberikan perhatian dan mendengarkan secara aktif tanpa menghakimi dapat membantu lansia merasa dihargai dan didukung secara emosional. Pendekatan

---

<sup>51</sup> Chiao, C., Blizinsky, K. D., & Chen, Y. (2023). Cultural values, religiosity, and personality adaptation in older adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 28(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10823-022-09445-3>.

<sup>52</sup> Johnson, M., Patel, R., & Williams, S. (2022). Autonomy and independence in elderly communication. *Geriatric Nursing Review*, 28(4), 210–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.5678/gnr.2022.284210>.

<sup>53</sup> Nguyen, L., & Tran, P. (2020). Emotional support in elder care communication. *International Journal of Aging and Human Development*, 91(1), 58–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0091415020906311>.



ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental lansia dan mencegah isolasi sosial.<sup>54</sup>

2. Menunjukkan Kasih Sayang dan Perhatian

Kasih sayang yang konsisten dan perhatian yang tulus memperkuat ikatan emosional, yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia serta menurunkan risiko kesepian.<sup>55</sup>

3. Menghargai Perasaan dan Pengalaman

Mengakui dan menghormati perasaan serta pengalaman hidup lansia dapat memperkuat rasa harga diri mereka dan menjaga identitas pribadi yang sehat.<sup>56</sup>

4. Membantu Lansia Merasa Dihargai dan Diperlukan

Melibatkan lansia dalam kegiatan sosial dan pengambilan keputusan membuat mereka merasa memiliki peran yang berarti, yang dapat memotivasi mereka untuk tetap aktif dan mandiri.<sup>57</sup>

5. Mendorong Ekspresi Emosi Secara Sehat

Mendorong lansia untuk mengekspresikan perasaan secara konstruktif, seperti melalui seni, diskusi, atau aktivitas fisik, dapat membantu mengelola stres dan menjaga kesehatan mental.<sup>58</sup>

## Penutup

Masa dewasa akhir, yang dimulai pada usia 60 tahun ke atas, merupakan tahap perkembangan yang kompleks dan multidimensional, ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, psikososial, serta spiritual yang signifikan. Lansia menghadapi tantangan seperti penurunan fungsi tubuh dan otak, perubahan emosi, isolasi sosial, dan kehilangan peran sosial, namun juga berkesempatan menemukan makna hidup melalui refleksi dan aktivitas keagamaan. Faktor-faktor seperti genetika, pengalaman hidup, kondisi kesehatan, lingkungan sosial, serta nilai-nilai budaya dan spiritual sangat memengaruhi kepribadian dan kualitas hidup lansia. Dalam konteks Islam, al-Qur'an dan hadits menegaskan pentingnya

---

<sup>54</sup> Smith, J., & Nguyen, T. (2022). Active listening and mental health in older adults. *Journal of Aging and Mental Health*, 26(4), 345–353. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2053758>.

<sup>55</sup> Anderson, L., Perez, M., & Kim, S. (2021). The impact of emotional support on loneliness in the elderly. *Aging & Social Policy*, 33(2), 160–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08959420.2021.1887653>.

<sup>56</sup> Brown, A., & Wang, Y. (2023). Identity and self-esteem in older adults: The role of emotional validation. *Gerontology Review*, 38(1), 20–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0733464823112345>.

<sup>57</sup> Lopez, R., & Garcia, M. (2020). Social Roles and Empowerment in Aging Populations. *Journal of Social Work in Aging & Disability*, 36(3), 210–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1752314>.

<sup>58</sup> Thompson, K., Lee, H., & Chen, Y. (2022). Expression of emotions and mental health in the elderly. *Clinical Gerontology*, 45(1), 15–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2049105>.



menjaga amal dengan ikhlas, serta memberikan penghormatan dan dukungan kepada orang tua yang lanjut usia sebagai bentuk ibadah dan perwujudan nilai-nilai kasih sayang.

Pemahaman yang utuh tentang karakteristik lansia dan pendekatan yang sesuai sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Komunikasi yang empatik dan dukungan dari keluarga serta lingkungan berperan besar dalam mendorong kemandirian, harga diri, dan kesehatan mental lansia. Pengenalan tipe-tipe kepribadian lansia membantu menyesuaikan strategi pendekatan, baik dalam konteks perawatan maupun interaksi sosial. Oleh karena itu, melalui pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual, masyarakat dapat membangun relasi yang lebih bermakna dengan lansia dan menciptakan lingkungan yang ramah usia, sejalan dengan ajaran agama dan nilai-nilai kemanusiaan.

#### Daftar Pustaka

- Al-Ghazālī. (n.d.). *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn, Kitāb Ādāb al-Ma'īshah wa Akhlāq an-Nubuwwah*.
- Al-Maturidi. (n.d.). *Ta'wīlāt Ahl al-Sunnah*.
- Al-Qurtubī. (n.d.). *Al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*.
- Anderson, L., Perez, M., & Kim, S. (2021). The impact of emotional support on loneliness in the elderly. *Aging & Social Policy*, 33(2), 160–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08959420.2021.1887653>.
- As-Sa'di. (n.d.). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2021). New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. *Gerontology*, 49(2), 123–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000067946>.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2020). *Neuroscience: Exploring the Brain*. Wolters Kluwer.
- Chiao, C., Blizinsky, K. D., & Chen, Y. (2023). Cultural values, religiosity, and personality adaptation in older adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 28(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10823-022-09445-3>.
- Choi, S., & Lee, J. (2020). Spirituality and Psychological Well-being in Older Adults: A Cross-cultural Perspective. *Journal of Aging and Health*, 32(7–8), 607–623. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0898264320938942>.
- Deary, I. J., Johnson, W., & Gow, A. J. (2020). Genetic and environmental influences on personality stability and change in older adults. *Psychological Science*, 31(7), 803–814. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0956797620914441>.





- Franz, C. E., et al. (2020). Trajectories of Cognitive Aging in Midlife and Old Age: Impact of Lifestyle Factors. *Neuropsychology Review*, 30(2), 154–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11065-020-09439-7>.
- Garcia, M., & Lee, S. (2022). Autonomy and Dependency in Elderly Personality Types. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(2), 203–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/gps.5687>.
- Garcia, M., Hernandez, R., & Patel, S. (2022). Tailoring Elder Care: Understanding Personality in Aging Populations. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(4), 455–462. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/gps.5678>.
- Garcia, R., & Martinez, L. (2020). Understanding Physical Changes in the Aging Population: A Comprehensive Review. *Journal of Gerontology and Geriatric Research*, 9(4), 487. <https://doi.org/https://www.longdom.org/abstract/understanding-physical-changes-in-the-aging-population-a-comprehensive-review-55077.html>
- Harada, C. N., Natelson Love, M. C., & Triebel, K. L. (2020). Normal cognitive aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 29(4), 737–752. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2013.07.002>.
- Hertzog, C., Kramer, A. F., Wilson, R. S., & Lindenberger, U. (2022). Health Influences on Cognitive Aging and Personality Changes. *Annual Review of Psychology*, 73, 139–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032220-014733>.
- Ibn Hajar al-‘Asqalānī. (n.d.). *Fath al-Bārī bi Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*.
- Ibnu Katsir. (n.d.). *Tafsir al-Qur’an al-‘Azhim*.
- Johnson, M., Patel, R., & Williams, S. (2022). Autonomy and independence in elderly communication. *Geriatric Nursing Review*, 28(4), 210–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.5678/gnr.2022.284210>.
- Johnson, M., Patel, R., & Williams, S. (2022). Autonomy and independence in elderly communication. *Geriatric Nursing Review*, 28(4), 210–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.5678/gnr.2022.284210>.
- Kim, H., & Lee, S. (2023). Communication Strategies with Older Adults Based on Personality Profiles. *Aging & Mental Health*, 27(1), 56–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2045917>.
- Kim, H., & Park, J. (2023). Managing Hostile Behaviors in Older Adults: Strategies for Caregivers. *Aging & Mental Health*, 27(3), 180–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2075120>.
- Kim, H., & Park, Y. (2020). Cultural Influences on Aging: The Role of Family and Society. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2333721420940733>.
- Lee, H., & Kim, S. (2020). Hormonal Changes and Skin Aging in Middle-Aged



- Adults. *Dermatology and Therapy*, 10(3), 453–467. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s13555-020-00389-6>.
- Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional selectivity theory and personality development in aging. *Current Opinion in Psychology*, 40, 42–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.06.007>.
- Logie, R. H., Camos, V., & Cowan, N. (2021). *Working Memory: State of the Science* (R. H. Logie, V. Camos, & N. Cowan (eds.)). Oxford University Press.
- Malone, J., Liu, S., Vaillant, G., Rentz, D., & Waldinger, R. (2024b). Midlife Eriksonian psychosocial development: Setting the stage for late-life cognitive and emotional health. *Developmental Psychology*, 52(3), 496–508. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0039875>
- Nguyen, L., & Tran, P. (2020). Emotional support in elder care communication. *International Journal of Aging and Human Development*, 91(1), 58–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0091415020906311>.
- Nguyen, L., & Tran, P. (2020). Emotional support in elder care communication. *International Journal of Aging and Human Development*, 91(1), 58–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0091415020906311>.
- Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P. A. (2020). The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding. *Annual Review of Psychology*, 71, 25–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050808>.
- Putri, D. R. (2024). Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), 49–57.
- Quraish Shihab. (n.d.). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an..*
- Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2020). Personality development and aging: New insights. *Annual Review of Psychology*, 71, 423–448. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-051046>.
- Rodriguez, A., Gomez, P., & Lee, J. (2020). Social isolation and its impact on mental health in the elderly. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 79(5), 1811–1820. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa024>.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2024). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>.
- Santrock, J. W. (2022). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com/highered/product/life-span-development-santrock/M9781260055342.html>.
- Seeman, T. E., Lusignolo, T. M., Albert, M., & Berkman, L. (2021). Social relationships and aging: Effects on health and personality. *American*



- Journal of Epidemiology*, 149(8), 678–690.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/aje/149.8.678>.
- Singh, K., & Kumar, R. (2020). Family support and emotional well-being in elderly individuals. *International Journal of Aging & Human Development*, 91(2), 182–197.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0091415019885609>.
- Smith, A., & Jones, L. (2021). Personality Stability and Change in Older Adults: Adaptation to Aging. *Journal of Gerontological Psychology*, 36(2), 115–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/gpr0000214>.
- Smith, J., & Nguyen, T. (2022). Active listening and mental health in older adults. *Journal of Aging and Mental Health*, 26(4), 345–353.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2053758>.
- Smith, J., & Nguyen, T. (2022). Active listening and mental health in older adults. *Journal of Aging and Mental Health*, 26(4), 345–353.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2053758>.
- Smith, J., Brown, L., & Jones, M. (2020). Changes in body composition and metabolic health in middle-aged adults. *Journal of Aging Research*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2020/8347261>
- Supratiknya, A. (2023). Kesehatan psikologis lanjut usia: Kajian teoritis dan praktis. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 11(1), 13–21.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpkkm.2023.123456>
- Thams, F., & Brassen, S. (2023). The need to change: Is there a critical role of midlife adaptation in mental health later in life? *ELife*, 12.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.7554/eLife.82390>
- Thompson, J. (2020). Individual differences in personality and their impact on elderly care. *Clinical Gerontologist*, 43(3), 210–222.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1749172>.
- Venegas, M. A., & Montoya, J. S. (2024). Hallucinations in patients with obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome: report of 3 cases. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 20(1), 165–167.  
<https://doi.org/10.5664/jcsm.10782>.
- Walker, M. P. (2020). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner. <https://www.simonandschuster.com/books/Why-We-Sleep/>
- Wang, Y., Li, X., & Chen, Z. (2020). Cognitive aging and lifestyle interventions in middle adulthood. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 12.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnagi.2020.00137>
- Yuliyanto, A. (2020). *Psikologi kognitif: Teori dan aplikasi dalam pembelajaran*. Deepublish. <https://repository.uin-malang.ac.id/12093/>