

## **PENDAMPINGAN PASTORAL MEMBENTUK LANSIA BAHAGIA DAN PRODUKTIF**

**Gidion Gidion**

(Dosen Prodi S2 Teologi STT Kristus Alfa Omega Semarang: [gideonjosila@gmail.com](mailto:gideonjosila@gmail.com))

### **Abstrak**

Masa lansia menimbulkan kekuatiran yang mendalam, sebab menurunnya kesehatan, kemampuan fisik dan psikis sehingga mempunyai tingkat ketergantungan yang tinggi pada orang lain. Lansia bahagia dan produktif hanya dapat tercapai bila terpenuhinya kebutuhan *psychological well being*. Gereja yang peduli pada lansia adalah gereja yang menghargai usia lanjut sebagai berkat dari Allah. Kajian literatur dan survei lapangan digunakan dalam menepohong berbagai permasalahan lansia, untuk merumuskan bentuk-bentuk pendampingan pastoral yang perlu segera dilakukan gereja bagi lansia, agar terbentuk lansia yang bahagia dan terus produktif bagi lingkungannya. *Psychological well being* pada lansia dapat terpenuhi bila gereja memberikan pendampingan pastoral penerimaan diri, membangun kemandirian, pengembangan pribadi, tujuan hidup, hubungan sosial dan penguasaan lingkungan.

Kata Kunci: Pastoral, Lansia, Gereja, *Psychological Well Being*

### **Abstract**

*The elderly period causes deep scare, because health, physical and psychological abilities decline, resulting in a high level of dependence on other people. Cheerful and beneficial seniors can only be achieved if their psychological well-being needs are met. A church that cares for the elderly is a church that values old age as a blessing from God. Literature review and field surveys are used to examine various problems of the elderly, to design forms of pastoral assistance that the Church needs to immediately implement for the elderly, in order to create elderly people who are happy and continue to be productive for their environment. Psychological well-being in the elderly can be fulfilled if the church provides pastoral assistance in self-acceptance, building independence, personal development, life goals, social relationships, and mastery of the environment.*

Keywords: Pastoral, Elderly, Church, *Psychological Well Being*

## **A. PENDAHULUAN**

Permasalahan psikologis pada lansia tidak dapat terelakkan bilamana para lansia tidak berhasil keluar dari masalah-masalah yang disebabkan keberadaannya sebagai lansia. Beberapa permasalahan yang muncul di antaranya rasa tersisih, merasa tidak dibutuhkan lagi, tidak ikhlas menerima kenyataan bahwa penyakit tidak kunjung sembuh, kesedihan karena kematian pasangan, ketergantungan pada orang lain, merupakan sebagian kecil dari masalah yang harus dihadapi para lansia. Richard Morgan menyebutkan bahwa masa lansia sering menimbulkan kekuatiran hidup yang sangat dalam, hal ini disebabkan karena semakin menurunnya daya tahan dan kemampuan fisik dan psikis sehingga mempunyai tingkat ketergantungan yang tinggi akan orang lain.<sup>1</sup> Beberapa masalah lain yang turut memperparah kondisi ini adalah depresi karena beban pikiran yang berat, *post power syndrome*, kesepian atau merasa sendiri. Perasaan negatif seperti inilah yang memicu munculnya

---

<sup>1</sup> Richard L. Morgan, *Tetap Ceria Di Usia Senja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999), 3.

banyak permasalahan dalam kehidupan para lansia. Erikson mengatakan, apabila lansia tidak mencapai tingkat kebijaksanaan dalam melewati fase ini, maka akan timbul rasa sesal, rasa muak dan putus asa.<sup>2</sup> Pada fase ini lansia sedang menghadapi permasalahan yang kompleks, yang mengganggu perkembangan psikologinya.

Jika seorang lansia mampu memenuhi perkembangan psikologinya dengan baik, maka lansia tersebut akan merasakan *psychological well being* dalam hidupnya. Adapun *psychological well being* merupakan suatu keadaan dimana seseorang berusaha untuk berpikir positif tentang diri mereka sendiri meskipun mereka juga menyadari akan keterbatasan-keterbatasan dirinya. Konsep *psychological well being* diperkenalkan oleh Bernice Neugarten pada tahun 1961<sup>3</sup> yang diartikan sebagai kondisi psikologis yang dicapai oleh seseorang berhubungan dengan teori kepuasan hidup.

*Psychological well being* yang baik tampak dari kebahagiaan dan kesejahteraan, ketahanan mental, hubungan sosial yang sehat, dan pengembangan kualitas karakter dan moral.<sup>4</sup> Lansia membutuhkan peran konkrit gereja dalam mendampingi para lansia mencapai kebahagiaan di masa lansia. Para lansia mungkin tidak lagi sebagai pemegang otoritas dalam Gereja, penampilannya tidak menarik, jumlahnya sedikit, namun masih bisakah gereja memberi perhatian pada lansia? Para lansia yang mengalami *psychological well being* memiliki potensi untuk tetap berperan penting di masyarakat, secara khusus dalam gereja. Gereja memiliki peran penting, menghantar para lansia menjadi pribadi yang bijaksana dalam merespon kondisi sebagai lansia. Apa yang gereja dapat lakukan untuk membentuk para lansia memiliki *psychological well being*? Inilah yang menjadi fokus pembahasan tulisan ini.

Beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk menemukan solusi dalam menangani permasalahan lansia. Junaidi sebelumnya telah meneliti pendampingan iman yang relevan bagi lansia, yang didasarkan pada pelayanan lansia di Paroki Keluarga Kudus.<sup>5</sup> Koerniawan sebelumnya juga telah melakukan penelitian untuk menguji hubungan spiritualitas dengan stres lansia; penelitian ini membuktikan bahwa tingkat spiritualitas lansia yang baik sebagai faktor penyebab rendahnya tingkat

---

<sup>2</sup> Erik H Erikson, *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia*, Terj. Agus Cremers (Jakarta: Gramedia, 1989), 89.

<sup>3</sup> Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan PSYCHOLOGICAL WELL BEING," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* xi, no. 1 (2016): 57–80.

<sup>4</sup> Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being.," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.

<sup>5</sup> Junaidi, "Model Pendampingan Iman Yang Relevan Bagi Kaum Lansia Di Wilayah St. Bernadetta Banteng Baru Paroki Keluarga Kudus Banteng-Yogyakarta," *Repository.Usd.Ac.Id* (2014): 1–90, [https://repository.usd.ac.id/3468/2/101124051\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/3468/2/101124051_full.pdf).

stress pada lansia.<sup>6</sup> Matillah juga telah melakukan penelitian untuk menguji hubungan antara tingkat spiritualitas dengan kemampuan mengatasi perasaan kesepian secara psikologis.<sup>7</sup> Penelitian-penelitian yang telah ada ini hanya berfokus mengamati satu aspek yaitu peran spiritualitas lansia, dan tidak melihat keseluruhan aspek yang mempengaruhi kebutuhan psikologis lansia. Keunikan dari penelitian ini terletak pada upaya mengkombinasikan teori pemenuhan *psychological well being* dengan pendampingan pastoral, sehingga disajikan langkah-langkah konkret pendampingan pastoral yang membentuk lansia bahagia dan produktif.

## **B. METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang berupaya menemukan peran konkret gereja sesuai teori pembentukan *psychological well being* pada lansia. Gidion menjelaskan bahwa studi literatur merupakan pembahasan tentang topik penelitian yang bersumber dari buku-buku dan jurnal ilmiah.<sup>8</sup> Penelitian ini diawali dengan melakukan studi literatur tentang *psychological well being* pada lansia, dan menemukan relevansinya dalam pelayan pastoral. Penulis melakukan pengumpulan informasi literatur tentang masalah dan kebutuhan lansia, dan *psychological well being*. Berdasarkan analisis literatur, diperoleh enam dimensi yang menentukan tercapainya *psychological well being* (dalam tulisan ini disebut sebagai kondisi lansia yang bahagia dan produktif). Selanjutnya dilakukan pengamatan lapangan terhadap pelayanan pastoral kepada lansia di Gereja Bethel Tabernakel Kristus Alfa Omega Semarang. Data lapangan tentang pelayanan pastoral pada lansia kemudian digunakan untuk memperjelas tentang peran apa saja yang dapat dilakukan oleh pelayanan pastoral guna membentuk lansia bahagia dan produktif. Penulis juga melakukan wawancara terstruktur pada sepuluh orang lansia untuk mengkonfirmasi kesesuaian kebutuhan lansia dengan pelayanan pendampingan pastoral yang menjadi hasil dari penelitian ini.

## **C. PEMBAHASAN**

### **1. Dimensi *Psychological Well Being***

Huppert mengatakan bahwa *psychological well being* adalah hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Orang-orang

---

<sup>6</sup> Dheni Koerniawan and Uci Candrawulan, "Hubungan Spiritualitas Dengan Stres Lansia Di Puskesmas Pakjo Palembang," *Elisabeth Health Jurnal* 3, no. 2 (2018).

<sup>7</sup> Ulfi Bini' Matillah, "Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember," *Digital Repository Universitas Jember* 1, no. 2 (2018): 34.

<sup>8</sup> Gidion, *Research Methodology; Penulisan Skripsi Tesis & Karya Ilmiah* (Yogyakarta: Magnum, 2019), 28.

dengan *psychological well being* yang tinggi memiliki perasaan senang, mampu, mendapat dukungan dan puas dengan kehidupannya.<sup>9</sup> Ryff dalam tulisannya menyusun enam dimensi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu sebagai berikut:<sup>10</sup>

Pertama, dimensi penerimaan diri. Lansia dapat memahami dan menerima berbagai keberadaan dirinya, termasuk kualitas baik maupun buruk, dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya baik saat ini maupun di masa lalu. Kedua, dimensi otonomi (kemandirian). Otonomi adalah rasa kebebasan seseorang untuk terlepas dari norma-norma yang mengatur kehidupan sehari-hari, mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain, memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku, serta mampu mengevaluasi diri. Ketiga, dimensi pengembangan pribadi. Dimensi ini ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari kemampuan dan potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki kemampuan yang bertambah. Setiap manusia memiliki minimal satu kemampuan yang dapat manusia kembangkan dan tingkatkan. Apabila tidak dikembangkan maka manusia tidak dapat merubah situasi dan hidup kearah yang lebih baik lagi bahkan bisa terpuruk. Tetapi apabila potensi diri dikembangkan dengan tujuan yang baik, maka potensi manusia tersebut akan ditambahkan.

Keempat, dimensi tujuan hidup. Lansia memiliki keyakinan yang memberikan perasaan bahwa terdapat tujuan dan makna di dalam hidupnya, baik masa lalu maupun saat ini. Kelima, dimensi hubungan sosial. Lansia mampu bersikap hangat dan percaya dalam membangun hubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami penerimaan dalam hubungan positif dengan orang lain. Keenam, dimensi penguasaan lingkungan. Lansia mampu memilih, menciptakan atau mengelola lingkungan agar berjalan seiring dengan kondisi psikologis dirinya dalam rangka pengembangan diri.

Pemenuhan kebutuhan pada enam aspek di atas menjadi acuan dalam mengenali pendampingan pastoral yang konkret pada lansia. Pemenuhan pada kebutuhan jasmani semata tidak memberikan jaminan kebahagiaan pada lansia, sebab psikologi lansia memiliki kebutuhan yang cukup beragam. Aspek penerimaan diri dengan banyaknya keterbatasan pada lansia, aspek kemandirian ditengah kecenderungan untuk bergantung pada orang lain, aspek pengembangan kepribadian, semua ini perlu terus ditumbuhkan pada diri lansia. Pikiran merupakan medan perang bagi lansia dalam merebut kebahagiaan, kondisi spiritualitas dan kondisi jasmani yang baik adalah faktor pendukung memenangkan peperangan itu.

## 2. Peran Gereja Membentuk *Psychological Well Being*

---

<sup>9</sup> Felicia A Huppert, "Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences," *Applied Psychology: Health and Well-Being* 1, no. 2 (2009): 137–164.

<sup>10</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."

Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* adalah dukungan sosial. Penelitian Mishra di India menyatakan bahwa lansia yang memiliki dukungan sosial lebih tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi pula.<sup>11</sup> Pada umumnya, individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi merupakan individu yang mendapat dukungan sosial yang baik, memiliki *focus of control* internal (kendali individu), dan berada di lingkungan yang baik.<sup>12</sup> Dukungan sosial dapat diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian, sehingga meningkatkan kesejahteraan hidup penerimannya.<sup>13</sup> King mengatakan bahwa dukungan sosial memberi pesan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati.<sup>14</sup> Jadi dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis, sebagai bentuk perhatian, penghargaan, atau bantuan dalam bentuk lainnya pada para lansia.

Menurut Apollo dan Cahyadi manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi, dan simptom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Orang-orang yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, yaitu mempunyai *self esteem* yang tinggi dan *self concept* yang lebih baik, serta kecemasan yang jauh lebih rendah.<sup>15</sup> Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit pada lansia. Dukungan sosial itu dapat membantu lansia mengatasi *stressor* dalam menghadapi masa transisi, dukungan sosial juga dapat membantu memperkuat fungsi kekebalan tubuh, mengurangi respons fisiologis terhadap stres dan memperkuat fungsi tubuh merespon penyakit kronis. Sarafino membedakan empat jenis dukungan sosial antara lain:<sup>16</sup> Pertama, dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan ini menyediakan rasa nyaman, ketentraman hati, perasaan dicintai bagi seseorang yang mendapatkannya. Kedua, dukungan penghargaan, aspek ini terjadi lewat ungkapan penghargaan positif atau pernyataan setuju dengan gagasan atau perasaan. Ketiga, dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung berupa jasa, waktu, dan uang. Adanya dukungan ini membantu individu dalam menyelesaikan masalah

---

<sup>11</sup> Swati Mishra et al., "Predicting Effect of Social Support on Psychological Wellbeing in Elderly," *Indian Journal of Health and Wellbeing*, no. 5. Vol. 10 (2014): 1188–1190.

<sup>12</sup> Lia Aryani, "Peran Psychological Well-Being Dan Social Support Yang Berasal Dari Rekan Kerja Terhadap Self-Determination Guru Dalam Upaya Memperoleh Sertifikasi," *Jurnal Psikologi Perkembangan*, no. 2013 (2014): 1–19.

<sup>13</sup> Doyle Paul Jhonson, *Teori Sosiologi: Klasik Dan Modern, Jilid 1, Penerj, Robertus MZ, Lawang Jakarta: PT Gramedia* (Jakarta: Gramedia, 1988), 472.

<sup>14</sup> L King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif, Jakarta: Salemba Humanika* (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), 226.

<sup>15</sup> Apollo and Andi Cahyadi, "Widya Warta," *Widya Warta* 02, no. I (2012): 261–262.

<sup>16</sup> E P Sarafino and Edward, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. United States of American* (John Wiley & Sonc, Inc, n.d.), 103.

dan memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggung jawabnya. Keempat, dukungan informatif, mencakup memberi nasihat, petunjuk petunjuk, saran-saran, dan informasi. Dukungan seperti ini akan membantu lansia dalam mencari alternatif pemecahan masalahnya.

Gereja sebagai lembaga rohani berperan penting dalam memberikan dukungan-dukuangan sosial kepada lansia seperti; dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif. Mengacu pada teori dimensi kesejahteraan psikologis, maka dukungan sosial yang dapat gereja berikan di antaranya adalah pendampingan penerimaan diri, membangun kemandirian, pengembangan pribadi, tujuan hidup, hubungan sosial dan penguasaan lingkungan.

a. Pendampingan Penerimaan Diri

Gereja perlu memberikan pendampingan penerimaan diri pada lansia, yang bertujuan agar lansia dapat memahami dan menerima berbagai kondisi diri termasuk kondisi baik maupun buruk, dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya baik saat ini maupun di masa lalu.

1) Pendampingan penyesuaian diri

Harvigurst mengatakan bahwa lansia perlu melakukan penyesuaian diri seiring dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatannya, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.<sup>17</sup> Penyesuaian ini memerlukan pendampingan untuk membantu lansia tetap berpikiran positif dalam proses penyesuaian itu. Pemikiran positif dapat membantu lansia untuk mengevaluasi pengalaman-pengalaman hidup, merasakan kepuasan dan kesejahteraan dalam hidupnya.<sup>18</sup> Gereja perlu mendampingi lansia untuk memberikan dorongan semangat dan pikiran positif pada lansia.

Salah satu kegemaran lansia adalah bercerita tentang keberhasilan-keberhasilan di masa lalu dan kemudian memberikan nasehat bagi orang yang mendengarkan. Untuk itu para pelayan Tuhan perlu memberikan waktu untuk menyenangkan para lansia dengan mendengarkan apa yang disampaikan. Ini yang dibutuhkan para lansia karena lansia berada pada fase perkembangan psikologi sebagai pemberi nasehat dan petunjuk bagi generasi di bawahnya. Hal ini bisa meningkatkan gairah hidup serta harga diri bagi lansia. Gereja harus mampu menghargai, menyemangati, dan membuat lansia tetap merasa dihargai sebagai orang tua. Hal ini dilakukan dengan menyediakan waktu untuk mengajak lansia berbicara dari hati ke hati, sehingga

---

<sup>17</sup> E P Sarafino and Edward, 909.

<sup>18</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being."

lansia dapat mengungkapkan segala keluhan kesahnyanya. Melalui komunikasi ini gereja akan memahami apa yang lansia rasakan dan dapat mencari penyebab permasalahannya. Selain itu gereja juga dapat meningkatkan rasa percaya diri lansia dengan melibatkan mereka dalam pelayanan sehingga lansia akan merasa dihargai dan diakui keberadaannya.

## 2) Pembimbingan Rohani

Ellison menjelaskan adanya korelasi antara religiusitas dengan *psychological well being*, dimana pada individu dengan religiusitas yang kuat, lebih tinggi tingkat *psychological well beingnya* dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup.<sup>19</sup> Kerohanian yang hidup memberikan hikmat pada jiwa manusia, dan kerohanian yang hidup bekerja memulihkan pikiran manusia yang terganggu oleh munculnya berbagai permasalahan. Jiwa yang sehat akan memberikan imun pada tubuh untuk menjadi sehat dan kuat. Gidion mengatakan bahwa pikiran yang sehat adalah cerminan dari iman yang sehat.<sup>20</sup> Gereja sebagai lembaga rohani berperan penting dalam mendampingi pertumbuhan iman lansia. Para lansia perlu secara konsisten diajak dalam ibadah-ibadah, agar pikirannya diterangi oleh karya Roh Kudus, yang pada akhirnya memampukan lansia bijaksana dalam menerima keberadaan dirinya.

Gereja sebagai lembaga *social support* mempunyai peran dalam meningkatkan kualitas penerimaan diri para lansia. Gereja dapat melibatkan lansia dalam aktivitas keagamaan, ini akan meningkatkan tujuan hidup lansia, dan hal ini efektif mengatasi depresi pada lansia.<sup>21</sup> Komitmen religius yang baik mempunyai hubungan positif dengan kemampuan membangun hubungan baik dengan orang lain.<sup>22</sup> Semakin baik komitmen religius seseorang maka semakin baik pula tingkat hubungan lansia itu dengan lingkungannya. Jadi melalui kegiatan-kegiatan agama, maka ini dapat meningkatkan rasa solidaritas kelompok dan memperkuat ikatan kekeluargaan.<sup>23</sup> Gereja adalah wadah bagi para lansia untuk merasakan pengalaman saling menerima dan diterima.

---

<sup>19</sup> Trankle, "Adolescence Religiosity And Psychological Well Being," n.d., <http://www.charis.wk.edu/publications/charis53/Trankle.pdf>.

<sup>20</sup> Gidion, "Kritik Terhadap Paham Fideisme Dan Sekularisme Tentang Penggunaan Iman Dan Pikiran," *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Pastoral* 1, no. 1 (2020): 37–50.

<sup>21</sup> Abikusno Nugroho and Yuda Turana Adhi Santika, "Gambaran Kesehatan Lansia Di Indonesia" *Buletin Jendela, Semester 1*," n.d.

<sup>22</sup> Inger Furseth and Pål Repstad, *An Introduction to the Sociology of Religion: Classical and Contemporary Perspectives, Second Edition, An Introduction to the Sociology of Religion: Classical and Contemporary Perspectives, Second Edition* (Burlington: Ashgate Publishing Company, 2023), 35.

<sup>23</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup* (Jakarta: Erlangga, 1995), 89.

Gereja perlu memfasilitasi ibadah komunitas para lansia, agar secara khusus disampaikan khotbah-khotbah yang menguatkan para lansia, dan membangun pemikiran positif terhadap keberadaannya sebagai lansia, sehingga menjadi berhikmat dalam melewati setiap permasalahan yang dihadapi di masa lansia. Para lansia yang dewasa secara rohani akan mendapatkan rasa penghargaan atas dirinya dari persekutuan pribadinya dengan Yesus Kristus dalam segala pemenuhan, talenta, dan kecukupan hidup yang disediakan-Nya, serta pemahaman bahwa Dia mempunyai kehendak dan tujuan bagi setiap orang percaya. Setiap minggu para lansia dapat diberi ayat untuk dihafalkan di minggu berikutnya, kalau mereka bisa menghafal akan diberi kupon untuk ditukar dengan barang kebutuhan sehari-hari. Menghafalkan ayat selain dapat membangun iman dengan firman yang mereka hafalkan, juga dapat meningkatkan fungsi otak dan mencegah terjadinya alzheimer.

b. Pendampingan Membangun Kemandirian

Gereja perlu memberikan pendampingan dalam membangun kemandirian lansia. Kemandirian lansia adalah rasa kebebasan lansia untuk mengatur kehidupannya sehari-hari, mampu mengambil keputusan tanpa campur tangan orang lain, memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku, serta mampu mengevaluasi dirinya sendiri. Kondisi yang semakin melemah menyebabkan berkurangnya kemandirian lansia, artinya makin besar bantuan yang dibutuhkannya. Gereja perlu membangun ketergantungan umat kepada Kristus, inilah yang kemudian membawa tiap orang percaya kepada kesatuan iman untuk saling membantu dalam menciptakan kemandirian, satu sama lain. Kemandirian adalah kemampuan untuk berkomitmen dalam upaya menyediakan kebutuhan kehidupan rohani dan jasmani bagi diri sendiri, keluarga dan sesama jemaat sebagai keluarga rohani. Mengusahakan kemandirian para lansia sebagai suatu cara untuk menerapkan iman percaya atas perintah Tuhan Yesus untuk memperdulikan orang yang sedang dalam kesusahan. Pemimpin Gereja perlu memberdayakan umat untuk menjadi berkat pada lansia, karena tugas pemberdayaan jemaat merupakan tugas Gereja.<sup>24</sup> Jemaat yang dilatih dan didorong untuk melayani lansia, mengambil peran menyatakan kehadiran Yesus yang penuh kasih bagi para lansia.

Dukungan sosial menjadi hal yang sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidup para lansia. Untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya lansia justru tetap harus melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kehidupannya. Dalam rangka membantu agar lansia tetap dapat beraktivitas dan mandiri maka dibutuhkan peran gereja untuk dapat mewadahi setiap

---

<sup>24</sup> Herika Herika, Gidion Gidion, and Disetra Fiser Manik, "Menelisik Keberhasilan Kepemimpinan Hamba Dalam Pengembalaan Berdasarkan Surat-Surat Pengembalaan," *Shift Key : Jurnal Teologi dan Pelayanan* 12, no. 1 (2022): 18–27.

kegiatan dengan fasilitas yang menunjang untuk membangun kemandirian dan meningkatkan keaktifan lansia sesuai dengan usianya.

Penuaan sel tidak dapat dihindarkan pada lansia, ini menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit. Gereja perlu memberikan pengetahuan tentang asupan makanan, jenis olahraga, serta pengetahuan pengelolaan kesehatan. Gereja dapat menyediakan cek tekanan darah seminggu sekali, dan tiap tiga bulan sekali bekerjasama dengan poliklinik terdekat melakukan cek kesehatan lengkap dan pengobatan gratis. Lansia juga menghadapi permasalahan di bidang finansial. Gereja perlu memberikan bantuan seperti sembako atau bantuan keuangan. Banyak lansia terkendala transportasi untuk hadir dalam ibadah. Adakalanya keluarga khawatir jika orang tua pergi sendirian, sedangkan keluarga tidak bisa mengantar, karena itu gereja perlu menyediakan antar jemput bagi para lansia.

Gereja juga perlu memberi lansia kegiatan yang menyenangkan agar psikologis para lansia menjadi tenang. Lansia yang kondisi kesehatan menurun semakin tertarik pada kegiatan rekreasi yang memerlukan sedikit tenaga dan kekuatan fisik. Gereja perlu mengadakan ibadah padang di lokasi yang indah yang tidak terlalu jauh. Rekreasi seperti ini bermanfaat bagi kerohanian lansia juga dapat meningkatkan gairah hidup, menghilangkan rasa bosan, bahkan dapat digunakan sebagai cara menghilangkan stress dan depresi.

#### c. Pendampingan Pengembangan Pribadi

Gereja perlu melakukan pendampingan pengembangan diri pada lansia, yang menjadikan lansia memandang dirinya sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari kemampuan dan potensi diri yang dimiliki, serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki kemampuan yang bertambah. Penelitian yang dilakukan oleh Havighurst, Neugarten, dan Tobin menemukan bahwa individu yang menua dengan baik ialah individu yang beraktivitas dan menemukan pengganti bagi perannya yang hilang.<sup>25</sup> Hal ini sejalan dengan teori aktivitas yang dikemukakan oleh Papalia yaitu semakin besar keaktifan individu, maka semakin baik pula individu tersebut untuk menjalani masa tuanya.<sup>26</sup> Menurut Ahmad, potensi-potensi yang dimiliki oleh lansia untuk tetap berperan di masyarakat di antaranya adalah berbagi dengan orang lain tentang pengalaman hidup, pengetahuan, ketrampilan maupun kebijaksanaan dalam

---

<sup>25</sup> R. J. Havighurst, B. L. Neugarten, and S. S. Tobin, *Disengagement and Patterns of Aging. Middle Age and Aging* (Chicago: University of Chicago Press, 1968), 909.

<sup>26</sup> Diane Papalia, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman, *Human Development Human Development Extension, McGraw-Hill Companies* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2009), 90.

menyikapi persoalan hidup, hal-hal ini dapat diwariskan pada generasi-generasi berikutnya.<sup>27</sup> Jadi para lansia perlu terus mendapat perhatian, sebab para lansia memiliki fungsi penting dalam masyarakat.

Gereja yang peduli pada lansia adalah gereja yang menghargai usia lanjut sebagai berkat dari Allah. Menurut Andar Ismail, salah satu kebutuhan lansia yang harus diperhatikan ialah tetap memberikan mereka peranan dalam kehidupan jemaat. Beliau mengatakan bahwa, “Kegiatan lansia seharusnya jangan hanya menjadikan mereka sebagai penerima saja, tetapi harus aktif berperan sebagai pemberi.”<sup>28</sup> Gereja perlu menyediakan ibadah komunitas para lansia, di mana para lansia dapat saling melayani dan saling menguatkan di dalamnya.

#### d. Pendampingan Tujuan Hidup

Segala sesuatu telah diciptakan melalui Dia dan untuk Dia (Kol. 1:16). Lansia perlu dibimbing untuk memahami bahwa Allah merupakan pusat dan tujuan hidup semua manusia. Sebelum dunia diciptakan, Allah ingin agar semua orang Kristen benar-benar hidup untuk kemuliaan-Nya. Orang-orang Kristen memiliki tujuan khusus yang Allah berikan kepada mereka. Gereja perlu memberikan pendampingan tentang tujuan hidup pada lansia. Lansia perlu dibina memiliki keyakinan bahwa hidupnya bermakna baik di masa lalu maupun saat ini. Gereja perlu membantu para lansia untuk melihat arti penting usia tua dalam konteks eksistensi manusia, yaitu sebagai suatu fase kehidupan yang memberi lansia kesempatan untuk tumbuh berkembang atau berarti bagi orang lain. Gereja perlu melibatkan para lansia dalam pelayanan, hal ini akan membuat lansia merasa berguna dan memberikan perasaan bahwa hidupnya bermakna, baik masa lalu maupun masa yang sedang dijalani. Gereja berperan aktif mengajak lansia untuk aktif berkomunikasi dan juga memberikan kegiatan yang positif sehingga mereka mempunyai tujuan, misi, dan arah yang membuat para lansia merasa hidup ini memiliki makna. Persekutuan komunitas lansia adalah wadah yang tepat bagi lansia saling berbagi pengalaman dan masalah. Pada persekutuan komunitas lansia, sesama lansia dapat mengevaluasi kehidupan mereka, dan memaknainya. Para lansia juga dapat dilibatkan dalam pelayanan visitasi jemaat yang sakit atau kunjungan ke panti jompo. Hal ini dapat menjadi kesempatan bagi lansia untuk mensyukuri kehidupan yang mereka jalani dan mereka merasa hidupnya lebih bermakna dengan memberi *support* dan berbagi pengalaman hidup bagi orang yang dikunjungi. Untuk membangun keyakinan para lansia pada keberhargaan dirinya maka hamba Tuhan juga perlu selalu memberikan waktu untuk lansia berbincang-bincang, baik karena ada masalah atau sekedar bercerita pengalaman.

---

<sup>27</sup> Akhmad Purnama, *Kepuasan Hidup Dan Dukungan Sosial* (Yogyakarta: B2P3KS PRESS, 2009), 3.

<sup>28</sup> Hanna Santosa and Andar Ismail, *Memahami Krisis Usia Lanjut* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009), 112.

Untuk memberikan kesempatan bagi para lansia dalam melayani, gereja dapat melibatkan para lansia mengikuti pelatihan angklung atau latihan alat musik lainnya seperti fluid, harmonika, gitar, organ, ukulele. Para lansia juga dapat dilibatkan dalam latihan paduan suara. Lansia yang suka berkumpul, beraktivitas, dan berperilaku hidup sehat, secara tidak langsung merangsang otaknya untuk tetap bekerja, maka lansia tersebut akan terasa awet muda dan penuh rasa gembira menjalani masa lansia. Semua kegiatan di atas pada dasarnya bermanfaat mengisi waktu luang dan menambah relasi serta mengaktifkan komunikasi dengan banyak orang, sehingga rasa kesepian dan kesendirian bisa diminimalisasi.

e. Pendampingan Membangun Hubungan Sosial

Semakin manusia saling mengenal, akan semakin mengetahui kelemahan masing-masing, sehingga akan semakin rentan untuk saling menyakiti. Relasi vertikal dengan Allah akan menjadi landasan bagi relasi horizontal manusia dengan sesamanya. Mengasihi berarti membuka diri untuk disakiti dan rela mengampuni orang yang menyakiti.<sup>29</sup> Karena kasih dari Allah-lah maka manusia mempunyai kekuatan untuk mengasihi meskipun sudah disakiti. Prinsip ini penting bagi lansia dalam membangun hubungan sosial yang positif.

Gereja perlu memberikan pendampingan pada lansia tentang hal membangun hubungan sosial. Para lansia perlu dibantu memiliki kemampuan bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan yaitu hubungan positif dengan orang lain.<sup>30</sup> Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial sehingga membutuhkan orang lain dalam setiap hidupnya. Begitu juga dengan lansia mereka membutuhkan orang lain untuk bertukar pikiran, saling memahami, berbagi dan saling mengasihi dengan baik. Gereja mengajak untuk bisa saling memperhatikan, mengasihi dan berbagi satu sama lain. Ibadah padang merupakan sarana mereka untuk lebih mengenal satu sama lain, karena mereka mempunyai lebih banyak waktu untuk berinteraksi satu dengan yang lain. Lansia juga dianjurkan untuk memiliki kelompok 2-4 orang di mana mereka bisa saling memperhatikan, membantu dan berbagi, kalau salah satu dari mereka ada masalah atau sakit maka kelompoknya yang akan membantu atau menyampaikan kepada pelayan Tuhan.

Para lansia juga dapat dilibatkan dalam pelayanan kunjungan ke rumah para lansia yang sakit atau yang telah lama tidak hadir dalam ibadah lansia. Kegiatan ini dapat menumbuhkan perasaan

---

<sup>29</sup> Chrisnah Ruston, "Identitas Kristen," *Buletin Pillar* (n.d.), <https://www.buletinpillar.org/artikel/identitas-kristen#hal-1>.

<sup>30</sup> Santosa and Ismail, *Memahami Krisis Usia Lanjut*, 112.

empati, kepedulian dan perhatian di antara sesama lansia. Ibadah komunitas lansia menjadi wadah bagi para lansia untuk tetap membangun hubungan sosial. Para lansia tidak lagi merasa sendirian karena berada dalam komunitas yang memiliki permasalahan dan kondisi yang sama, sehingga mereka saling merasa sebagai teman sepenanggungan untuk saling berbagi pengalaman dan saling menguatkan.

#### f. Pendampingan Penguasaan Lingkungan

Manusia diciptakan menurut gambar dan rupa Allah sehingga mempunyai kemampuan yang sama untuk berkuasa, memelihara dan mengusahakan alam semesta ini secara baik dan berkesinambungan sehingga menjamin kelangsungan makhluk hidup yang ada di bumi. Mengusahakan berarti ada daya dari manusia untuk mengelola, melestarikan, membudidayakan ciptaan-Nya serta memeliharanya. Gereja perlu memberikan pendampingan penguasaan lingkungan pada lansia, hal ini penting agar lansia mampu memilih, menciptakan atau mengelola lingkungan agar berjalan seiring dengan kondisi psikologis dirinya dalam rangka pengembangan diri.

Lansia yang diberikan kesempatan terlibat dalam pelayanan, dilatih untuk bisa mengambil keputusan bagi dirinya sendiri. Contohnya lansia yang terlibat dalam pelayanan paduan suara, dirinya harus membuat keputusan lagu apa yang akan dinyanyikan, seragam apa yang harus dipakai, memutuskan berapa anggaran seragam. Lansia juga diberi kebebasan untuk memutuskan kegiatan atau pelayanan yang mereka inginkan, mengemukakan pendapat, dan saran. Lansia juga diberi kebebasan untuk berinisiatif, misal membersihkan kursi kotor, menyiapkan amplop persembahan ibadah, mencuci gelas perjamuan. Dengan demikian mereka dapat belajar mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadinya.

#### **D. KESIMPULAN**

Bagi gereja yang masih mengabaikan pelayanan khusus pada lansia, perlu memberi perhatian dan prioritas pelayanan pada lansia. Gereja perlu selaras dengan tujuan Allah, yaitu menghargai keselamatan jiwa para lansia, tanpa memandang rupa dan harta. Gereja adalah perpanjangan tangan Allah untuk menyatakan kehadiran Yesus dalam kesulitan kompleks yang dialami para lansia. Gereja perlu menyiapkan sumber daya yang baik dalam melayani kebutuhan rohani dan kebutuhan jasmani para lansia. Pendampingan pastoral pada aspek rohani lansia, akan membantu lansia memiliki pikiran yang kondusif dalam menghadapi permasalahannya yang kompleks, hal ini juga berdampak pada kesehatan tubuh lansia. Hati (pikiran) yang gembira adalah

obat yang manjur, yang memberi kesehatan pada lansia. Namun jangan abai pada aspek jasmani para lansia, sebab pendampingan atau pertolongan pastoral pada kebutuhan jasmani lansia, sangat mempengaruhi ketenangan pikiran para lansia, yang juga berdampak pada penguatan kerohanian lansia.

Gereja perlu menyiapkan pelayanan yang baik dalam persekutuan komunitas lansia. Gereja perlu menyediakan anggaran yang cukup pada persekutuan para lansia, menyediakan pelayan atau pengelola tetap persekutuan lansia, dan memberikan fasilitas pendukung dalam pelayanan pada lansia. Gereja perlu menyediakan ruang atau kesempatan bagi para lansia untuk tetap dapat terlibat dalam pelayanan gereja, hal ini sangat membantu dalam perkembangan psikologi lansia. Gereja juga perlu mendengungkan panggilan bagi jemaat untuk terlibat dalam pelayanan kepada para lansia, membuka wawasan jemaat akan pentingnya tanggung jawab melayani para lansia. Bila semua ini dapat dilaksanakan, maka orang percaya dapat menyebut usia lanjut adalah anugerah Allah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apollo, and Andi Cahyadi. "Widya Warta." *Widya Warta* 02, no. I (2012): 254–271.
- Aryani, Lia. "Peran Psychological Well-Being Dan Social Support Yang Berasal Dari Rekan Kerja Terhadap Self-Determination Guru Dalam Upaya Memperoleh Sertifikasi." *Jurnal Psikologi Perkembangan*, no. 2013 (2014): 1–19.
- Bini'Matillah, Ulfi. "Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember." *Digital Repository Universitas Jember* 1, no. 2 (2018): 34.
- Fitriani, Annisa. "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan PSYCHOLOGICAL WELL BEING." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* xi, no. 1 (2016): 57–80.
- Furseth, Inger, and Pål Repstad. *An Introduction to the Sociology of Religion: Classical and Contemporary Perspectives, Second Edition. An Introduction to the Sociology of Religion: Classical and Contemporary Perspectives, Second Edition*. Burlington: Ashgate Publishing Company, 2023.
- Gidion. "Kritik Terhadap Paham Fideisme Dan Sekularisme Tentang Penggunaan Iman Dan Pikiran." *VOX DEI: Jurnal Teologi dan Pastoral* 1, no. 1 (2020): 37–50.
- . *Research Methodology; Penulisan Skripsi Tesis & Karya Ilmiah*. Yogyakarta: Magnum, 2019.
- H Erikson, Erik. *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia, Terj. Agus Cremers*. Jakarta: Gramedia, 1989.
- Havighurst, R. J., B. L. Neugarten, and S. S. Tobin. *Disengagement and Patterns of Aging. Middle Age and Aging*. Chicago: University of Chicago Press, 1968.
- Herika, Herika, Gidion Gidion, and Disetra Fiser Manik. "Menelidik Keberhasilan Kepemimpinan Hamba Dalam Pengembalaan Berdasarkan Surat-Surat Pengembalaan." *Shift Key : Jurnal Teologi dan Pelayanan* 12, no. 1 (2022): 18–27.
- Huppert, Felicia A. "Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 1, no. 2 (2009): 137–164.
- Jhonson, Doyle Paul. *Teori Sosiologi: Klasik Dan Modern, Jilid 1, Penerj. Robertus MZ, Lawang Jakarta: PT Gramedia*. Jakarta: Gramedia, 1988.
- Junaidi. "Model Pendampingan Iman Yang Relevan Bagi Kaum Lansia Di Wilayah St. Bernadetta

- Banteng Baru Paroki Keluarga Kudus Banteng-Yogyakarta.” *Repository.Usd.Ac.Id* (2014): 1–90. [https://repository.usd.ac.id/3468/2/101124051\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/3468/2/101124051_full.pdf).
- King, L. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika. Jakarta: Salemba Humanika, 2014.
- Koerniawan, Dheni, and Uci Candrawulan. “HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN STRES LANSIA DI PUSKESMAS PAKJO PALEMBANG.” *Elisabeth Health Jurnal* 3, no. 2 (2018).
- Mishra, Swati, Deepak Pandey, P A Joby, and Meeta Jha. “Predicting Effect of Social Support on Psychological Wellbeing in Elderly.” *Indian Journal of Health and Wellbeing*, no. 5. Vol. 10 (2014).
- Morgan, Richard L. *Tetap Ceria Di Usia Senja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1999.
- Nugroho, Abikusno, and Yuda Turana Adhi Santika. “Gambaran Kesehatan Lansia Di Indonesia” *Buletin Jendela, Semester 1*,” n.d.
- Papalia, Diane, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman. *Human Development Human Development Extension. McGraw-Hill Companies*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2009.
- Purnama, Akhmad. *Kepuasan Hidup Dan Dukungan Sosial*. Yogyakarta: B2P3KS PRESS, 2009.
- Ruston, Chrisnah. “Identitas Kristen.” *Buletin Pillar* (n.d.). <https://www.buletinpillar.org/artikel/identitas-kristen#hal-1>.
- Ryff, Carol D. “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.
- Santosa, Hanna, and Andar Ismail. *Memahami Krisis Usia Lanjut*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009.
- Santrock, John W. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga, 1995.
- Sarafino, E P, and Edward. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. United States of American*. John Wiley & Sonc, Inc, n.d.
- Trankle. “Adolescence Religiosity And Psychological Well Being,” n.d. <http://www.charis.wk.edu/publications/charis53/Trankle.pdf>.