



**PELAYANAN PASTORAL GEREJA DALAM MENGATASI TANTANGAN
KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA MELALUI PENDEKATAN KASIH,
DUKUNGAN ROHANI, DAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN**

Florence Trifosa¹, Samuel Herman²

STT Internasional Harvest Tangerang¹, STT Kharisma Bandung²

florence.trifosa@gmail.com¹, samuelherman.ps@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini membahas peran Pendidikan agama Kristen dalam mengatasi tantangan Kesehatan mental pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah Kesehatan mental pada lansia dapat ditingkatkan melalui pendekatan Pendidikan agama Kristen sebagai fondasi yang kokoh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Perhatian terhadap lansia perlu dilakukan agar terjadi peningkatan kualitas hidup para lansia, mengingat pada usia lansia banyak terjadi persoalan yang dapat menyebabkan lansia menjadi depresi, hingga mengalami keputusan karena jarang mendapat perhatian khusus. Kesehatan mental perlu menjadi perhatian dalam keluarga agar para lansia dapat mengalami kualitas hidup yang bahagia diakhir hidupnya. Pada usia lansia, pemikiran setelah usia pensiun memiliki dampak yang signifikan dari usia produktif yang biasa disibukkan dengan pekerjaan dan aktivitas yang relatif banyak berubah menjadi saat berkurangnya jenis kegiatan yang dapat dilakukan. Penurunan kegiatan ini didukung oleh berkurangnya penghasilan yang diperoleh sehingga tidak leluasa dalam melakukan hal yang diinginkan. Pendidikan Agama Kristen bagi lansia harus terus dilakukan dalam pendekatan Pembangunan karakter lansia sehingga dapat mengatasi segala gangguan kesehatan mental baik secara jasmani maupun rohani.

Kata-kata kunci: Kesehatan Mental, Lansia, Pendidikan Agama Kristen

Abstract

This research discusses the role of Christian religious education in addressing mental health challenges among the elderly. The aim of this study is to enhance the mental health of the elderly through the implementation of Christian religious education as a solid foundation. The method used in this research is qualitative research with a descriptive analysis method. Attention to the elderly is necessary to improve the quality of life for them, as there are many issues that can lead to depression and feelings of hopelessness among the elderly, especially considering that during old age, they often receive less specialized attention. Mental health needs to be a focus within families to ensure that the elderly can experience a happy quality of life in their later years. In old age, the transition from the productive phase of life, which is typically occupied with work and various activities, can have a significant impact, especially as the range of activities that can be undertaken decreases. This decline in activity is often accompanied by a reduction in income,



LOGIA: Jurnal Teologi Pentakosta

Vol. 6, No. 1 (Desember, 2024)

Available Online at: <http://sttberea.ac.id/e-journal/index.php/logia>

ISSN : 2716-4322 (Cetak) 2716-2834 (Online)

which can limit their ability to do what they desire. Christian religious education for the elderly should continue in a character development approach to address various mental health disorders, both physically and spiritually.

Keywords: Mental Health, Elderly, Christian Religious Education



PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa jumlah orang yang berusia 60 tahun atau lebih akan mengalami peningkatan dari 900 juta menjadi 2 miliar antara tahun 2015 dan 2050. Dengan adanya peningkatan jumlah lansia maka tentunya akan meningkatkan beban bagi perawatan bagi lansia. Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan ada 28,800,000 (11,34%) orang lanjut usia dari keseluruhan populasi masyarakat yang ada di Indonesia.

Banyaknya persoalan yang dihadapi oleh para lansia seperti kemampuan fisik yang menurun, mental, sosial dan psikologis menyebabkan para lansia mengalami penurunan harapan hidup. Secara alami manusia sebagai makhluk sosial pada umumnya membutuhkan perhatian seperti kasih sayang dan hal inilah yang perlu menjadi perhatian seksama bahwa lansia membutuhkan hal tersebut. Banyaknya perubahan yang terjadi pada masa ini tentunya sangat mempengaruhi keberadaan lansia bagaimana tetap mempertahankan kelangsungan hidup lansia.

Secara universal penuaan merupakan proses yang terjadi secara natural dan terjadi pada semua sistem organ tubuh manusia dan tidak semua manusia dapat secara pasti mengetahui penyebab penuaan atau kenapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda.¹ Dengan bertambahnya angka harapan hidup, lansia juga bertambah menghadapi masalah yang cukup rumit. Oleh karena itu, semakin tua seseorang, semakin banyak kemunduran yang didapatnya terutama kemampuan fisik yang mengakibatkan berkurangnya peran sosial.

Pada manusia lanjut usia (manula, usia di atas 60 tahun) sering ditemukan berbagai gangguan kecerdasan (kognitif), gangguan fungsi gerak dan rasa dan gangguan keseimbangan dan koordinasi. Orang lanjut usia banyak yang mengalami penurunan kehangatan dan penurunan spontanitas terhadap orang lain.²

Masa lansia dimulai pada usia 60 tahun dan merupakan penutup dari proses perkembangan hidup manusia. Secara natural penuaan akan terjadi bagi setiap orang dan seiring dengan penuaan yang terjadi tersebut maka otomatis organ-organ tubuh juga mengalami penurunan fungsi. Masalah yang dihadapi lansia yaitu: (1) Keterbatasan fisik menyebabkan lansia harus bergantung pada orang lain (2) Sumber ekonomi yang tidak jelas memicu perubahan gaya hidup (3) Berusaha mencari lingkungan pertemanan baru dikarenakan banyak rekan sebayanya telah meninggal dunia

¹Veni Fatmawati and M. Ali Imron, "Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 9, no. 1 (2017).

²S. M. Lumban Tobing, *Kecerdasan Pada Usia Lanjut Dan Manusia* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 1995), 1.



(4) Berusaha mencari kegiatan baru untuk mengisi kekosongan hidup (5) Berusaha memperlakukan anak-anak yang tumbuh dewasa.³

METODE PENELITIAN

Hasil penelitian maka penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan metode analisis deskriptif dengan dilengkapi kajian pustaka dari berbagai sumber bacaan atau artikel jurnal ilmiah yang terakreditasi. Kemudian peneliti membuat kesimpulan atas semua data atau informasi yang telah dikumpulkan. Metode kajian literatur adalah rangkaian proses ilmiah yang menghasilkan *output* dalam bentuk laporan untuk melakukan penelitian ilmiah atau difokuskan pada sebuah studi yang berfokus pada satu topik penelitian tertentu.⁴ Adapun setiap data yang telah kumpulan akan dipelajari dan dianalisa. Pendapat dari penulis akan dihasilkan dari setiap sumber informasi yang telah dipelajari tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Bagian istilah “Kesehatan Mental” oleh beberapa ahli yang menyatakan bahwa Kesehatan mental merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap individu untuk dapat sehat secara utuh. Kecemasan, kekhawatiran, dan juga perasaan putus asa dapat memicu terganggunya kesehatan mental.⁵ Karena itu ciri dari kesehatan mental yang baik ditunjukkan dengan tanda kemampuan individu dalam menanggapi permasalahannya dan mengendalikan kekhawatiran atau kecemasan yang dirasakan.

Pengertian kecemasan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah tidak tenteram hati yang disebabkan karena takut, atau gelisah akan suatu keadaan.⁶ Selain itu dapat diartikan juga sebagai kekhawatiran atau kebimbangan. Gangguan kecemasan merupakan sifat

³F. N. Qonita et al., “Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental Dan Kesehatan Fisik),” *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* 2, no. 1 (2021): 10–19.

⁴A Marzali, “Menulis Kajian Literatur,” *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia* 1, no. 2 (n.d.): 27.

⁵Christopher C.H. Cook, “Mental Health in the Kingdom of God,” *Theology* 123, no. 3 (2020).

⁶Nia Nur Fadilah and Dadang Rahman Munandar, “Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMP,” *Prosiding Sesiomadika* 2, no. 1b (2020).



yang paling dominan dalam kelompok gangguan psikologis. Di dalamnya mencakup gangguan fobia (menghindar karena ketakutan yang tidak rasional), gangguan kepanikan (kecemasan yang dibiarkan atau tidak diatasi), gangguan obsesif kompulsif (kecemasan yang digantikan oleh pemikiran).⁷

Menurut John W. Santrock dalam bukunya *Life-Span Development*, gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah gangguan mental yang ditandai dengan ketegangan motorik (gelisah, tremor, ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktif (pusing, jantung berdebar, berkeringat), serta pikiran dan harapan cemas.⁸ Gangguan kecemasan ditentukan oleh cara orang bereaksi dan berperilaku ketika menghadapi situasi yang sulit. Sakit kepala, tekanan darah tinggi, insomnia adalah beberapa indikator dari sensasi emosional dan fisik tersebut.⁹

Kesehatan emosi dan kedewasaan rohani tidak bisa terpisahkan.¹⁰ Kesehatan emosi atau kesehatan mental berhubungan dengan penerimaan serta keberanian individu untuk menghadapi masa lalu. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk mengenali, mengendalikan, dan menyadari perasaannya; memiliki rasa empati terhadap orang lain; dapat membangun relasi dengan lingkungannya; dapat menyatakan atau mengungkapkan perasaannya secara jelas; dan mampu untuk menyelesaikan konflik secara dewasa.

Seseorang yang sehat mental memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk mengasihi diri dan sesamanya. Artinya bukan hanya dapat membangun relasi atau hubungan dengan lingkungannya, seseorang yang sehat secara mental seharusnya juga memiliki kemampuan untuk berperilaku baik dan mengasihi orang lain.¹¹ Kualitas spiritualitas atau hubungan individu dengan Tuhan dapat sangat mempengaruhi kesehatan mental. Individu dengan spiritual yang baik dapat mengatasi permasalahan yang lansia hadapi, bersosialisasi dengan

⁷Asala Halaj et al., "Anxiety Disorders: The Relationship between Insight and Metacognition," *Psychopathology* (2024): 1–10.

⁸John W Santrock, *Life-Span Development*, 2002.

⁹Franzi Ross, "Stress vs. Anxiety – Knowing the Difference Is Critical to Your Health," *National Council for Mental Wellbeing*, last modified 2018, accessed September 13, 2023, <https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2018/06/stress-vs-anxiety/>.

¹⁰Peter Scazzero, "The Emotionally Healthy Leader (Pemimpin Yang Sehat Secara Emosi): Bagaimana Transformasi Kehidupan Batin Anda Dapat Mengubah Gereja, Pekerjaan, Dan Dunia Anda Secara Mendalam," *Literatur Perkantas Jatim*, 2020, 25.

¹¹Elieser Perpulungan Gintings, *Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya* (PBMR ANDI, 2021), 25.



baik, dan lebih cepat memulihkan keadaan mental lansia. Maka individu yang sehat secara mental cenderung memiliki kehidupan rohani atau spiritualitas yang baik.¹²

Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk dapat bersikap positif pada diri sendiri, menerima kelebihan dan kekurangannya, serta memiliki sikap bersyukur. Dengan penerimaan diri dan sikap bersyukur membuat seseorang bisa lebih mudah menerima keadaan dan terlepas dari tekanan yang dapat menyebabkan kesehatan mental terganggu.¹³ Kesehatan mental yang baik adalah kondisi dimana batin individu berada dalam keadaan tenang sehingga memungkinkannya untuk menikmati hidup. Seseorang dengan mental yang sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi yang dimilikinya secara maksimal untuk menghadapi tantangan hidup dan mampu membangun hubungan positif dengan orang lain.¹⁴

Lanjut usia adalah merupakan keadaan yang ditandai dengan kegagalan seseorang dalam menjaga keseimbangan kondisi kesehatan dan stres Fisiologis.¹⁵ Lanjut usia merupakan salah satu fase kehidupan manusia yang tidak boleh dikesampingkan dan harus dihadapi. Proses penuaan itu alami dan normal. Usia tua adalah kemunduran bertahap dari sistem organik manusia menuju akhir dari kehidupan dan kematian.¹⁶ Dalam perkembangannya, penuaan merupakan proses siklus hidup yang dimulai sejak lahir, anak-anak, orang dewasa, orang tua hingga orang lanjut usia. Semakin tua seseorang, otomatis akan terjadi penurunan kemampuan hidup dan kepekaan secara individu. Usia tua adalah periode terakhir dari siklus hidup manusia.

Usia tua merupakan tahapan kedewasaan pribadi dan kaya akan pengalaman yang diperoleh selama perjalanan hidup seseorang. Berbagai pengalaman hidup yang dihadapinya dapat memberikan manfaat bagi masyarakat yang berada disekitarnya. Oleh S. M. Herlambang dalam Forum Komunikasi Lansia mengemukakan pendapatnya sebagai berikut: Pada dasarnya,

¹²Eleonora Papaleontiou-Louca, "Effects of Religion and Faith on Mental Health," *New ideas in psychology* 60 (2021): 100833.

¹³Julianto Simanjuntak, *Membangun Kesehatan Mental Keluarga Dan Masa Depan Anak* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013), 14.

¹⁴Triani Devita Sinaga, "Pemulihan Alkitabiah Terhadap Konsep Diri Irasional Kaum Muda," *Missio Ecclesiae* 7, no. 2 (2018): 259–286.

¹⁵Arduino A. Mangoni and Stephen HD Jackson, "Age-related Changes in Pharmacokinetics and Pharmacodynamics: Basic Principles and Practical Applications," *British journal of clinical pharmacology* 57, no. 1 (2004): 6–14.

¹⁶H. Arai et al., "Japan as the Front-runner of Super-aged Societies: Perspectives from Medicine and Medical Care in Japan," *Geriatrics & gerontology international* 15, no. 6 (2015): 673–687.



lansia adalah orang-orang yang sudah lanjut usia dalam mengatasi berbagai persoalan yang telah dihadapi sepanjang hidupnya. Oleh karena itu lansia dapat menjadi mitra dalam memecahkan persoalan nasional, karena keahlian dan pengalaman serta dedikasinya tidak lebih rendah dari generasi muda.¹⁷

Persoalan Pada Lanjut Usia

Pada dasarnya, ada gangguan kesehatan mental yang bisa menghantui lansia, seperti gangguan depresi dan kecemasan. Menurut WHO, depresi mempengaruhi sekitar 5-7 persen populasi lansia dunia. Sementara itu, gangguan kecemasan memengaruhi sekitar 3,8 persen lansia. Faktanya, banyak faktor risiko yang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental di setiap titik kehidupan. Khusus untuk orang tua, lansia mungkin mengalami stres hidup yang umum terjadi pada semua orang, tetapi juga stres yang lebih umum di kemudian hari. Misalnya, hilangnya kapasitas secara signifikan dan penurunan kemampuan fungsional. Misalnya, lansia mungkin mengalami penurunan mobilitas, nyeri kronis, kelemahan, atau masalah kesehatan lainnya yang memerlukan perawatan jangka panjang.

Selain itu, lansia lebih mungkin mengalami peristiwa seperti berkabung, atau penurunan status sosial ekonomi akibat masa pensiun. Semua penyebab stres ini menyebabkan isolasi diri, kesepian, atau tekanan psikologis pada lansia, yang dapat memerlukan perawatan jangka panjang. Kesehatan mental berdampak pada kesehatan fisik, dan begitu pula sebaliknya. Contohnya, lansia yang mengidap penyakit tertentu (seperti penyakit jantung) memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi daripada lansia yang sehat. Menurut WHO, lansia juga rentan terhadap pelecehan lansia. Contohnya pelecehan fisik, verbal, psikologis, finansial, seksual, ditinggalkan, diabaikan, dan kehilangan martabat dan rasa hormat. Bukti terkini menunjukkan bahwa 1 dari 6 lansia mengalami pelecehan lansia. Hati-hati, pelecehan lansia tidak hanya menyebabkan masalah fisik saja, tetapi juga konsekuensi psikologis yang serius dan terkadang bertahan lama, termasuk depresi dan kecemasan.

¹⁷S. M. Herlambang, “‘Forum Komunikasi Lansia/ Pergeri’ Dimasa Depan,” in *Buletin Gerontologi Dan Geriatri XXXI XXXII*, 1997, 28.



Maria Bons-Strom, seorang Doktor Psikologi, mengemukakan pendapatnya tentang individu yang telah memasuki usia lanjut atau menjadi lanjut usia¹⁸. Maria Bons-Strom menyimpulkan bahwa keadaan para lanjut usia ditandai oleh penurunan kesehatan atau kualitas hidup yang menurun, perasaan isolasi sosial dari masyarakat sekitarnya, peningkatan introspeksi dan kontemplasi karena rasa kesepian, berkurangnya jumlah teman sebaya yang dapat memahami situasi lansia, dan kesadaran bahwa waktu hidup yang tersisa sudah tidak banyak.

Dari pembahasan di atas, dapat dipahami bahwa masa lanjut usia merupakan situasi yang penuh dengan tantangan dan persoalan yang harus dihadapi dan dijalani. Perubahan sosial, penurunan fisik, beban stres, dan tanggung jawab keluarga merupakan persoalan-persoalan kompleks yang harus diatasi saat memasuki usia lanjut. Berikut ini, beberapa aspek penting yang perlu menjadi perhatian terhadap masalah pada lansia.

Aspek Fisik

National Association of Chronic Disease Directors menyatakan bahwa para lansia kerap mengalami depresi karena situasi yang tidak sama ketika masih muda dulu. Contohnya adalah kekuatan fisik serta kemampuan kognitif yang tidak sama lagi. Situasi ini cenderung mengganggu pikiran lansia karena membuat mobilitas lansia terbatas. Lansia juga dapat merasa kurang semangat karena tidak lagi bisa melakukan berbagai kegiatan yang biasanya dilakukan ketika masih muda dulu. Hal ini lumrah terjadi pada orang tua yang memasuki masa pensiun. Kehilangan rutinitas dan status pekerjaan dapat otomatis akan mempengaruhi kepercayaan diri. Lebih jauh lagi, situasi ini bisa memicu orang tua mengalami rasa jenuh dan bosan dan tidak nyaman dalam keseharian tanpa diisi kegiatan. Terlebih bila orang tua tadinya punya kegiatan aktif atau sudah bekerja dalam jangka waktu sangat panjang dan memiliki pangkat tinggi. Beban pikiran juga bisa datang dari rasa kehilangan. Kepergian teman, anggota keluarga, apalagi pasangan akan mendatangkan kecemasan untuk orang tua Anda. Kesedihan yang berlarut nantinya akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan lansia. Jika dibiarkan, orang tua Anda bisa mengalami gangguan tidur dan membuat risiko berbagai penyakit fisik lainnya.

¹⁸Bons-Strom, *Apakah Pengembalaan Itu?* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2015).



Aspek Sosial

Dukungan keluarga menjadi hal yang sangat penting dimiliki oleh orang tua. Keluarga adalah kumpulan individu yang memiliki hubungan, baik dengan anak dan cucunya dapat memenuhi kebutuhan komunikasi serta interaksi yang diperlukan. Keakraban keluarga juga membantu mengatasi masalah kesepian yang dapat memicu depresi. Anda dan orang tua bisa saling bertukar pikiran untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Obrolan antara lansia dan keluarganya pun mampu melatih ingatan jangka panjang dan jangka pendek lansia. Proses tersebut terjadi ketika lansia berkomunikasi dan mengingat suatu kejadian untuk diceritakan kembali. Di saat yang sama, lansia juga menstimulasi kemampuan otaknya untuk terus mengingat kosa kata harian yang bisa cenderung lupa bila tidak ada teman bicara.

Kehadiran keluarga di dalam kehidupan lansia dapat pula menenangkan emosinya. Lansia akan merasa terus dihargai dan disayangi, meskipun kondisi fisik lansia sudah menurun. Keluarga juga mampu memberikan semangat untuk terus hidup bagi lansia. Kehadiran anak dan cucu membuat lansia berpikir positif akan masa depan. Keluarga juga dapat menjadi pemberi motivasi untuk lansia menjalani hidup sehat. Misalnya dengan menemani orang tua Anda berolahraga setiap hari atau sama-sama mengganti pola makan yang lebih baik. Keluarga dapat menjadi pengingat untuk terus menjalankan kebiasaan baik yang dibutuhkan lansia.

Aspek Psikologi

Berbagai kemunduruan akan terjadi bagi para lansia dan salah satunya adalah psikologi lansia hal ini karena berbagai situasi yang terjadi saat ini, mulai kehilangan relasi dengan banyak orang, pekerjaan tentunya akan dapat mempengaruhi fisik, mental dan sosial. Secara psikologis seiring lanjut usia akan mengalami berbagai perubahan-perubahan dalam beradaptasi terhadap lingkungan dan berbagai pengalaman lainnya. Fungsi kognitif dan psikomotorik secara tidak langsung juga mempengaruhi aktivitas para lansia karena terjadi penurunan fungsi. Jika fungsi kognitif mencakup proses aktivitas harian seperti belajar, pemahaman, pengertian, perhatian serta



lainnya maka fungsi psikomotorik akan mencakup berbagai hal yang akan berhubungan dengan adanya dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan dan koordinasi¹⁹

Adanya perubahan fisik pada lansia akan mempengaruhi juga keadaan kondisi psikologis lansia. Pada situasi ini orang lanjut usia akan cepat merasa rendah diri, mudah merajut dan gampang berputus asa. Karena penurunan kadar hormon pada wanita juga akan dapat menyebabkan sebagian wanita akan cepat tersinggung, cepat marah, suasana hati yang mudah berubah-ubah, cepat merasa tertekan, murung, sedih, kecewa, merasa tidak dibutuhkan, cepat lupa, ketidakstabilan emosi.²⁰

Aspek Spiritualitas

Adanya ketenangan, kedamaian, cinta, kasih sayang, ucapan syukur pada Tuhan, iman yang teguh adalah merupakan hasil spiritualitas yang kuat bagi kehidupan para lansia. Spritualitas menjadi aspek penting para lansia agar tetap fokus pada tujuan hidup yang dipercayakan Tuhan bagi kehidupan lansia. Para lansia tidak bisa dibiarkan sendiri dan lansia harus dapat dilibatkan dalam berbagai kegiatan rohani sehingga para lansia tetap dapat terhubung kepada Tuhan. Dengan para lansia berada di lingkungan komunitas gereja maka hal ini akan baik bagi para lansia. Ibadah akan menghubungkan lansia dengan sesamanya serta akhirnya lansia dapat mengambil bagian dalam aktivitas pelayanan gereja.²¹

Pelayanan Pastoral Gereja Pada Lanjut Usia

Gereja memiliki tanggung jawab yang besar dalam menjawab kebutuhan yang timbul seiring dengan peningkatan jumlah orang lanjut usia di zaman sekarang. Peran gereja dalam konteks ini tidak bisa diabaikan begitu saja terhadap lansia, yang pada dasarnya adalah generasi sebelumnya yang telah membantu membentuk fondasi dan nilai-nilai yang memengaruhi generasi

¹⁹Romantoh Sibarani, "Mengembangkan Pelayanan Pendampingan Pastoral Kepada Lanjut Usia Di Gereja HKBP Letare Ciledug," *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 97–119.

²⁰Hanna Santoso and Andar Ismail, *Memahami Krisis Lanjut Usia: Uraian Medis Dan Pedagogis-Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009).

²¹Sibarani, "Mengembangkan Pelayanan Pendampingan Pastoral Kepada Lanjut Usia Di Gereja HKBP Letare Ciledug."



saat ini.²² Dalam menghadapi fenomena penuaan ini, penting bagi kita semua untuk melihat lansia sebagai aset berharga dalam komunitas, termasuk dalam lingkungan gereja. Lansia bukanlah beban atau kelompok yang perlu diabaikan, melainkan individu yang memiliki pengalaman, kebijaksanaan, dan kontribusi berharga untuk diberikan.

Dalam konteks pelayanan gereja, pengembangan pelayanan pastoral kepada lansia menjadi sangat penting. Melalui pelayanan pastoral ini, gereja dapat memberikan perhatian yang berfokus pada kebutuhan lansia, membantu lansia mengatasi tantangan yang lansia hadapi, dan meningkatkan kualitas hidup lansia di masa akhir kehidupan. Pelayanan pastoral harus dirancang dan diimplementasikan dengan cermat untuk memastikan bahwa setiap lansia dalam gereja merasa didukung, dihargai, dan diberikan perhatian yang lansia butuhkan.

Kata "Pastoral" sendiri berasal dari bahasa Latin "pastor," yang secara harfiah berarti gembala. Dalam konteks pelayanan gereja, gembala adalah figur pemimpin yang bertanggung jawab untuk membimbing dan merawat kawanan jemaat, termasuk lansia, seperti seorang gembala yang merawat domba-dombanya.²³ Pendekatan ini mencakup memberikan arahan rohani, dukungan emosional, dan perhatian terhadap kebutuhan khusus lansia, seiring dengan mendukung lansia dalam perjalanan kehidupan lansia yang unik. Dengan demikian, pelayanan pastoral kepada lansia adalah manifestasi konkret dari kasih dan perhatian gereja terhadap seluruh anggotanya, mencerminkan esensi ajaran kasih yang diteach oleh Tuhan Yesus untuk saling mencintai sesama.

Landasan lain dalam pelayanan pastoral kepada jemaat, termasuk lansia, adalah kasih. Kasih harus menjadi dasar utama bagi gereja dalam menerapkan ajaran Tuhan Yesus agar hidup dalam kasih sesama. Hakikat Allah adalah kasih, dan kasih Allah kepada umat-Nya begitu besar sehingga setiap orang yang datang kepada-Nya menerima kasih karunia. Rasul Yohanes dengan gamblang menulis: "Marilah kita saling mengasihi, sebab kasih itu berasal dari Allah dan setiap orang yang mengasihi lahir dari Allah dan mengenal Allah. Barangsiapa tidak mengasihi, ia tidak mengenal Allah, sebab Allah adalah Kasih" (1 Yoh. 4:7,8). Allah lebih dahulu mengasihi segenap

²²Samuel Herman and Yanto Paulus Hermanto, "Pastoral Guidance for Congregations in the Era of Society 5.0," *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 13, no. 1 (2023): 1–18.

²³Godfried Asamoah, "Impact of Pastoral Counseling and Care on Church Growth: A Literature Review and Conceptual Framework Development," *Interdisciplinary Research Journal of Theology, Apologetics, Natural & Social Sciences* 1, no. 1 & 2 (2018): 1–33.



ciptaan-Nya. Maka inisiatif dan prakarsa Kasih berasal dari Allah dan ditujukan kepada segenap ciptaan-Nya, termasuk lansia.

Pendidikan Agama Kristen Pada Lansia

Mengingat jumlah lansia pada umumnya di gereja tidak banyak maka seringkali perhatian terhadap lansia tidak menjadi fokus perhatian gereja. Namun hal ini tidak bisa menjadi satu alasan sehingga lansia tidak mendapatkan perhatian dalam pelayanan terhadap kehidupan lansia. Terhadap lansia gereja perlu memiliki metode atau model pelayanan agar kehidupan rohani lansia tetap dalam keadaan yang prima dan memiliki harapan hidup. Karena itu Pendidikan agama Kristen menjadi salah satu jalan yang harus dilakukan dalam proses pengembangan dimana lansia perlu mendapatkan makanan rohani bagi kehidupan lansia agar tetap mengalami pertumbuhan dalam iman.

Visitasi atau Kunjungan

Visitasi merupakan bentuk nyata dari pembinaan rohani terhadap lansia. Dengan visitasi yang dilakukan maka lansia merasakan bahwa lansia diperhatikan oleh gereja. Dengan berkunjung maka ada pesan rohani yang dapat tersampaikan kepada hidup lansia. Meningkatnya semangat hidup para lansia dapat terjadi karena adanya pelayanan visitasi yang dilakukan sehingga para lansia merasa dihargai dan dikasihi.²⁴ Secara pribadi seseorang dapat merasakan ketika dikunjungi rasa kesepian itu dapat dijauhkan dari hidupnya. Kunjungan ini tentunya tidak hanya dilakukan hanya sekali saja namun harus memiliki jadwal rutin dalam pelaksanaannya. Dalam pelayanan kunjungan unsur penting seperti mendoakan, memberikan arahan lewat firman Tuhan, menghibur lansia agar tujuan Tuhan tetap tergenapi lewat hidup di masa lansia.

Konseling

Dalam memenuhi tugas dan tanggung jawab gereja dalam perkembangannya bahkan untuk melakukan pembinaan dalam kerangka pendewasaan iman jemaat maka pelayanan konseling

²⁴Kenneth L. Gible, *Mempersiapkan Jemaat Untuk Suatu Kunjungan Pastoral* (Yogyakarta: Yayasan ANDI, 1989), 27-28.



adalah metode pelayanan yang dapat menjawab kebutuhan tersebut. Dalam upaya menyelesaikan permasalahan dan pergumulan hidup setiap lansia maka pelayanan konseling merupakan pelayanan yang efektif.²⁵

Istilah Konseling berasal dari kata kerja “counsel” yang berarti menasehati, meyarankan, mendorong, menganjurkan, sedangkan “konselor” adalah penasehat, pengacara, pengasuh anak-anak dalam kemah, sedangkan konseling adalah hubungan timbal balik yang terjadi antar dua pribadi²⁶. Jadi pelayanan konseling adalah pelayanan yang dilakukan untuk memberikan dorongan, nasihat serta saran bagi orang lain bagi kehidupannya. Melalui konseling para lansia dapat dibantu dan diarahkan kehidupannya sesuai dengan firman Tuhan.

Ibadah Khusus Lanjut Usia

Mengakomodir semua para lansia dalam ibadah yang khususkan bagi lansia adalah merupakan salah satu metode pembinaan yang sangat tepat. Alasannya adalah dalam ibadah lansia, lansia dapat bertemu satu dengan yang lain dan dapat saling berbagi kehidupan serta belajar bersama-sama akan firman Tuhan. Dalam ibadah ini juga lansia dapat saling menguatkan, saling menghibur agar dapat kuat menghadapi tekanan bahkan situasi yang lansia alami. Ibadah lansia ini harus dibuat sedemikian menarik dan disesuaikan dengan kondisi lansia, bahkan firman Tuhan yang disampaikan harus dapat disesuaikan karena menurunnya daya serap lansia.

Lanjut Usia dilibatkan dalam Aktivitas Pelayanan

Brubaker menyatakan bahwa Orang-orang lanjut usia sering didapati mempunyai banyak waktu luang dalam kesehariannya sehingga ini dapat bermanfaat bagi gereja dimana lansia dapat membantu dalam posisi kepemimpinan, mengikuti visitasi, memberikan arahan serta penyuluhan (Mzm. 71:18; Tit. 2:1-5). Keterlibatan lansia dalam pelayanan-pelayanan Khusus dimana memberikan doa, menyediakan waktu untuk anak-anak, dalam ibadah pertengahan minggu, kegiatan anak-anak serta camp remaja²⁷.

²⁵Jesias Palandi, “Christian Counseling Cross Culturaly Dan Penerapannya Dalam Pelayanan Konseling Terhadap Orang Toraja Di Surabaya,” *Tesis (Institut Injil Indonesia (1991): 420.*

²⁶Garry R. Collins, *Konseling Kristen Yang Efektif* (Malang: SAAT, 1989), 59.

²⁷J. Omar Brubaker and Robert E. Clark, *Memahami Sesama Kita* (Malang: Gandum Mas, n.d.), 123.



Memberikan kesempatan kepada lanjut usia terlibat dalam pelayanan seperti mengambil peran dalam pelayanan di lanjut usia, menjadi liturgos, memimpin doa, memimpin diskusi kelompok kecil, kolektan, memainkan peran dalam pelayanan tentunya akan membuat para lansia masih dibutuhkan dalam pelayanan di gereja. Disinilah lansia akan menyadari bahwa lansia akan sadar bahwa lansia tidak hidup untuk diri sendiri melainkan untuk orang lain dan dapat memuliakan Tuhan. Seperti yang dikatakan dalam Filipi 2:4 “dan janganlah tiap-tiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi kepentingan orang lain juga.”²⁸

Perayaan Khusus untuk Lanjut Usia

Gereja tentunya tidak akan pernah kekurangan ide jika gereja dapat memainkan peran secara benar dalam pelayanan dengan mengakomodir semua bagian atau elemen dalam gereja. Gereja dapat menyelenggarakan secara khusus perayaan atau kegiatan rohani bagi orang lanjut usia. Acara khusus yang dimaksudkan ini diluar dari agenda ibadah rutin para lansia dimana acara khusus ini dapat menjadi aktivitas rohani untuk memberikan penghargaan bagi para lansia. Bisa dilaksanakan seharian atau beberapa jam namun kegiatan ini menunjukkan kepedulian gereja terhadap lansia sehingga lansia dapat semakin semangat dan harapan hidup lansia makin panjang.²⁹

²⁸Richard B. Hays and Judith C. Hays, “The Christian Practice of Growing Old: The Witness of Scripture,” *Growing old in Christ* (2003): 3–18.

²⁹Ram A. Cnaan, Stephanie C. Boddie, and Jennifer J. Kang, “Religious Congregations as Social Services Providers for Older Adults,” *Journal of Gerontological Social Work* 45, no. 1–2 (2005).



KESIMPULAN

Kesehatan mental pada populasi lanjut usia perlu mendapatkan perhatian serius dalam aktivitas sehari-hari. Orang yang sudah lanjut usia adalah rata-rata telah memasuki usia 60 tahun keatas dimana pada usia ini banyak penurunan yang akan dialami setiap lansia. Berbagai masalah itu mencakup aspek sosial, aspek psikologi, aspek fisik, aspek spiritualitas dan disini peran gereja dalam pelayanan pastoral bagi para lansia harus dapat terukur dan terjadi dengan baik. Pendidikan Agama Kristen untuk Lansia memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap Kesehatan mental lansia. Pelayanan pastoral bagi para lansia merupakan bagian yang tidak bisa dilepaskan dalam pelayanan gereja. Gereja harus dapat menyadari bahwa dengan pelayan pastoral bagi kaum lansia akan membuat lansia memiliki harapan hidup yang baik karena tetap memiliki tujuan dalam hidup lansia. Pendidikan Agama Kristen pada lansia harus terus dilakukan agar para lansia karena ini sangat penting bagi kehidupan lansia. Bahkan para lansia akan termotivasi jika lansia dapat mengambil bagian dalam aktivitas pelayanan gereja karena lansia menganggap lansia masih berguna dan dapat memberikan manfaat bagi komunitas dimana lansia dihargai.

REKOMENDASI

Berdasarkan urgensi dan dampak yang ditemukan dari penelitian ini, terdapat tiga rekomendasi yang paling krusial untuk diterapkan adalah integrasi pendidikan agama Kristen dalam program kesehatan mental lansia, peningkatan pelayanan pastoral lansia, dan keterlibatan lansia dalam aktivitas gereja. Integrasi pendidikan agama Kristen dalam program kesehatan mental lansia menjadi penting karena spiritualitas seringkali menjadi bagian yang terabaikan dalam perawatan kesehatan mental, dan dapat memberikan dukungan tambahan bagi lansia dalam mengatasi tantangan psikologis mereka. Selain itu, peningkatan pelayanan pastoral khusus untuk lansia diperlukan untuk memberikan bimbingan spiritual dan emosional yang sesuai dengan kebutuhan mereka, membantu mereka mengatasi kesepian, depresi, dan ketidakpastian yang sering terjadi di tahap lanjut usia. Terakhir, keterlibatan aktif lansia dalam aktivitas gereja tidak hanya memberikan mereka rasa memiliki dan tujuan hidup yang positif, tetapi juga memungkinkan mereka untuk tetap merasa berguna dan dihargai dalam komunitas, yang secara keseluruhan dapat



meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan menerapkan ketiga rekomendasi ini, gereja dapat memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan mendukung kesehatan mental mereka secara holistik.



DAFTAR PUSTAKA

- Arai, H., Y. Ouchi, K. Toba, T. Endo, K. Shimokado, K. Tsubota, and S Ohshima. "Japan as the Front-runner of Super-aged Societies: Perspectives from Medicine and Medical Care in Japan." *Geriatrics & gerontology international* 15, no. 6 (2015): 673–687.
- Asamoah, Godfried. "Impact of Pastoral Counseling and Care on Church Growth: A Literature Review and Conceptual Framework Development." *Interdisciplinary Research Journal of Theology, Apologetics, Natural & Social Sciences* 1, no. 1 & 2 (2018): 1–33.
- Bons-Storm. *Apakah Penggembalaan Itu?* Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2015.
- Brubaker, J. Omar, and Robert E. Clark. *Memahami Sesama Kita*. Malang: Gandum Mas, n.d.
- Cnaan, Ram A., Stephanie C. Boddie, and Jennifer J. Kang. "Religious Congregations as Social Services Providers for Older Adults." *Journal of Gerontological Social Work* 45, no. 1-2 (2005).
- Collins, Garry R. *Konseling Kristen Yang Efektif*. Malang: SAAT, 1989.
- Cook, Christopher C.H. "Mental Health in the Kingdom of God." *Theology* 123, no. 3 (2020).
- Fadilah, Nia Nur, and Dadang Rahman Munandar. "Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMP." *Prosiding Sesiomadika* 2, no. 1b (2020).
- Fatmawati, Veni, and M. Ali Imron. "Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 9, no. 1 (2017).
- Gibble, Kenneth L. *Mempersiapkan Jemaat Untuk Suatu Kunjungan Pastoral*. Yogyakarta: Yayasan ANDI, 1989.
- Gintings, Elieser Perpulungen. *Mengantisipasi Stres Dan Penanggulangannya*. PBMR ANDI, 2021.
- Halaj, Asala, George Konstantakopoulos, Nassir S Ghaemi, and Anthony S David. "Anxiety Disorders: The Relationship between Insight and Metacognition." *Psychopathology* (2024): 1–10.
- Hays, Richard B., and Judith C. Hays. "The Christian Practice of Growing Old: The Witness of Scripture." *Growing old in Christ* (2003): 3–18.
- Herlambang, S. M. "'Forum Komunikasi Lansia/ Pergeri' Dimasa Depan." In *Buletin Gerontologi Dan Geriatri XXXI XXXII*, 1997.



- Herman, Samuel, and Yanto Paulus Hermanto. "Pastoral Guidance for Congregations in the Era of Society 5.0." *SANCTUM DOMINE: JURNAL TEOLOGI* 13, no. 1 (2023): 1–18.
- Mangoni, Arduino A., and Stephen HD Jackson. "Age-related Changes in Pharmacokinetics and Pharmacodynamics: Basic Principles and Practical Applications." *British journal of clinical pharmacology* 57, no. 1 (2004): 6–14.
- Marzali, A. "Menulis Kajian Literatur." *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia* 1, no. 2 (n.d.): 27.
- Palandi, Jesias. "Christian Counseling Cross Culturaly Dan Penerapannya Dalam Pelayanan Konseling Terhadap Orang Toraja Di Surabaya." *Tesis (Institut Injil Indonesia)* (1991): 420.
- Papaleontiou-Louca, Eleonora. "Effects of Religion and Faith on Mental Health." *New ideas in psychology* 60 (2021): 100833.
- Qonita, F. N., N. A. Salsabila, N. F. Anjani, and S. Rahman. "Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental Dan Kesehatan Fisik)." *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* 2, no. 1 (2021): 10–19.
- Ross, Franzi. "Stress vs. Anxiety – Knowing the Difference Is Critical to Your Health." *National Council for Mental Wellbeing*. Last modified 2018. Accessed September 13, 2023. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2018/06/stress-vs-anxiety/>.
- Santoso, Hanna, and Andar Ismail. *Memahami Krisis Lanjut Usia: Uraian Medis Dan Pedagogis-Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009.
- Santrock, John W. *Life-Span Development*, 2002.
- Scazzero, Peter. "The Emotionally Healthy Leader (Pemimpin Yang Sehat Secara Emosi): Bagaimana Transformasi Kehidupan Batin Anda Dapat Mengubah Gereja, Pekerjaan, Dan Dunia Anda Secara Mendalam." *Literatur Perkantas Jatim* (2020).
- Sibarani, Romantoh. "Mengembangkan Pelayanan Pendampingan Pastoral Kepada Lanjut Usia Di Gereja HKBP Letare Ciledug." *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 2 (2020): 97–119.
- Simanjuntak, Julianto. *Membangun Kesehatan Mental Keluarga Dan Masa Depan Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Sinaga, Triani Devita. "Pemulihan Alkitabiah Terhadap Konsep Diri Irasional Kaum Muda." *Missio ecclesiae* 7, no. 2 (2018): 259 – 286.



LOGIA: Jurnal Teologi Pentakosta

Vol. 6, No. 1 (Desember, 2024)

Available Online at: <http://sttberea.ac.id/e-journal/index.php/logia>

ISSN : 2716-4322 (Cetak) 2716-2834 (Online)

Tobing, S. M. Lumban. *Kecerdasan Pada Usia Lanjut Dan Manusia*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 1995.