

Spiritualitas sebagai Kekuatan di Masa Tua: Pendekatan Pastoral yang Membantu Lansia Menemukan Makna Hidup

Agustina Hutagalung^{1*}, Rencan Carisma Marbun²

¹ Ilmu Teologi /Magister Teologi/Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Indonesia

agustinajovanca@gmail.com, rencaris72@gmail.com

Alamat Kampus: Jl. Raya Tarutung-Siborong-borong, K 11 Silangkitang

Korespondensi penulis: agustinajovanca@gmail.com

Abstract: *The significant increase in the elderly population in Indonesia, along with the rise in global life expectancy, presents new challenges for their well-being, both physically, emotionally, and socially. One of the main challenges faced is the sense of lost meaning in life, which is exacerbated by physical limitations, the loss of a spouse, and social isolation. This study aims to explore the role of spirituality in empowering the elderly to find meaning in life through a pastoral approach. Using a qualitative case study approach, this research identifies the challenges faced by the elderly and analyzes how spirituality and pastoral approaches can enhance their lives. Data were gathered through in-depth interviews, participatory observation, and document analysis, and were subsequently analyzed using thematic methods. The results show that spirituality provides the elderly with strength to face life's challenges, such as prayer, worship, and involvement in faith communities. Effective pastoral approaches include emotional counseling, Bible teaching, and engaging the elderly in spiritual community activities. This approach helps the elderly discover new hope and purpose in life, allowing them to live their later years more meaningfully. This study contributes to the development of pastoral care for the elderly and strengthens the role of spirituality in supporting their well-being.*

Keywords: *spirituality, elderly, pastoral approach, meaning in life, well-being.*

Abstrak: Peningkatan jumlah lansia yang signifikan di Indonesia, seiring dengan bertambahnya harapan hidup global, membawa tantangan baru bagi kesejahteraan mereka, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah perasaan kehilangan makna hidup, yang diperburuk oleh keterbatasan fisik, kehilangan pasangan, dan isolasi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran spiritualitas dalam memberikan kekuatan kepada lansia untuk menemukan makna hidup melalui pendekatan pastoral. Dengan pendekatan kualitatif berbasis studi kasus, penelitian ini mengidentifikasi tantangan yang dihadapi lansia dan menganalisis bagaimana spiritualitas serta pendekatan pastoral dapat memperkuat kehidupan mereka. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen, yang kemudian dianalisis dengan metode tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memberikan lansia kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup, seperti doa, ibadah, dan keterlibatan dalam komunitas iman. Pendekatan pastoral yang efektif meliputi konseling emosional, pengajaran Alkitab, dan pelibatan lansia dalam kegiatan komunitas rohani. Pendekatan ini membantu lansia menemukan harapan baru dan tujuan hidup, serta menjalani masa tua dengan lebih bermakna. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan pelayanan pastoral bagi lansia, serta memperkuat peran spiritualitas dalam mendukung kesejahteraan lansia.

Kata kunci: spiritualitas, lansia, pendekatan pastoral, makna hidup, kesejahteraan.

1. LATAR BELAKANG

Peningkatan harapan hidup global menyebabkan bertambahnya jumlah populasi lanjut usia (lansia). Di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik (BPS), persentase lansia meningkat setiap tahun. (Badan Pusat Statistik (2023)). Hal ini menunjukkan keberhasilan dalam bidang kesehatan dan pelayanan masyarakat, tetapi juga membawa tantangan baru. Lansia menghadapi berbagai masalah, seperti penurunan kemampuan fisik, rasa kesepian, dan isolasi sosial, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan spiritual mereka.

Rasa kehilangan makna hidup adalah salah satu tantangan utama yang sering dialami lansia. Kehilangan pasangan hidup, keterbatasan dalam mobilitas, dan perubahan peran sosial menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Dalam konteks ini, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan yang penting. Spiritualitas menawarkan harapan, penghiburan, dan rasa tujuan hidup yang dapat membantu lansia menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. (Koenig, H. G. (2001)).

Dari perspektif teologis, spiritualitas pada masa tua dapat dipahami sebagai proses yang berkelanjutan untuk hidup dalam persekutuan yang lebih dalam dengan Allah. Dalam Mazmur 71:18, pemazmur menyatakan keinginannya untuk terus mengumandangkan kebesaran Allah sampai usia lanjut, yang menegaskan bahwa hidup tetap bermakna dan berharga meski di usia tua. Sejalan dengan itu, teologi Kristen menekankan martabat manusia yang tidak hilang seiring bertambahnya usia. Ajaran Alkitab menunjukkan bahwa semua orang, termasuk lansia, memiliki nilai di mata Allah dan dipanggil untuk hidup dalam hubungan dengan-Nya (Kejadian 1:27).

Dalam pelayanan pastoral, mendampingi lansia melalui pendekatan yang menekankan pada spiritualitas menjadi semakin relevan. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana pendekatan pastoral dapat menguatkan spiritualitas lansia untuk membantu mereka menemukan makna hidup di tengah tantangan tersebut. Spiritualitas lansia dalam pendekatan pastoral juga mengacu pada konsep “perebutan waktu” (redeeming the time) seperti yang diajarkan dalam Efesus 5:16. Masa tua dipandang bukan hanya sebagai waktu penurunan, tetapi sebagai kesempatan untuk menemukan makna yang lebih dalam melalui refleksi iman, berbagi kebijaksanaan, dan keterlibatan dalam pelayanan. Peran pendamping pastoral dalam hal ini adalah mendampingi lansia melalui proses pencarian makna tersebut dengan cara yang inklusif dan penuh kasih.

Pendekatan pastoral perlu dilaksanakan untuk memperkuat pemahaman bahwa iman tidak hanya relevan dalam konteks kehidupan rohani tetapi juga dalam aspek fisik, emosional, dan sosial dari kehidupan lansia. Melalui dukungan spiritual, lansia dapat belajar untuk melihat penderitaan dan kelemahan sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang membawa mereka lebih dekat kepada Allah. Dengan demikian, pendekatan pastoral membantu lansia menemukan harapan baru dan tujuan hidup yang memungkinkan mereka untuk hidup dengan penuh makna hingga akhir hayat.

Penelitian ini berangkat dari sejumlah pertanyaan penting yang berkaitan dengan tantangan yang dihadapi oleh lansia dalam menemukan makna hidup serta peran spiritualitas

dan pendekatan pastoral dalam mendampingi mereka. Rumusan masalah yang menjadi fokus utama penelitian ini adalah:

1. Apa saja tantangan utama yang dihadapi lansia dalam mencari makna hidup?
2. Bagaimana spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan bagi lansia?
3. Bagaimana pendekatan pastoral dapat membantu lansia menemukan makna hidup?

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi tantangan utama yang dihadapi lansia dalam mencari makna hidup.
2. Menganalisis peran spiritualitas sebagai sumber kekuatan bagi lansia.
3. Mengembangkan strategi pendekatan pastoral yang efektif untuk membantu lansia menemukan makna hidup.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan kajian tentang spiritualitas dan pendekatan pastoral. Secara praktis, penelitian ini memberikan panduan bagi pendeta, konselor, dan pekerja pastoral dalam mendampingi lansia menghadapi tantangan hidup.

2. KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Spiritualitas

Spiritualitas adalah dimensi kehidupan manusia yang mencakup hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, dan sesama. Menurut Pargament (1997), spiritualitas adalah pencarian untuk yang sakral dan memiliki peran penting dalam memberikan makna hidup. (Pargament, K. I. (1997)). Spiritualitas tidak terbatas pada agama tertentu tetapi mencakup semua pengalaman yang membawa individu lebih dekat kepada hal-hal yang transenden.

Dalam konteks lansia, spiritualitas sering kali menjadi cara untuk mengatasi ketidakpastian dan perubahan hidup. Lansia yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup. (Collins, Gary R. (2007)). Menurut Gary R. Collins dalam bukunya *Konseling Kristen yang Efektif*, spiritualitas juga mencakup dimensi pelayanan yang membantu individu menemukan makna melalui keterlibatan dalam kehidupan rohani. (Koenig, H. G. (2001)).

Tantangan Psikososial Lansia

Erik Erikson (1950) dalam teori perkembangan psikososial menyatakan bahwa tahap akhir kehidupan ditandai oleh krisis antara integritas dan keputusasaan. Integritas dicapai ketika individu mampu menerima hidupnya sebagai sesuatu yang bermakna, sementara keputusasaan muncul ketika individu merasa gagal mencapai tujuan hidupnya. (Erikson, E. H. (1950)).

Kehilangan pasangan, kesepian, penurunan kesehatan fisik, dan isolasi sosial adalah tantangan umum yang dihadapi lansia. Theo Riyanto dalam bukunya *Jadikan Dirimu Bahagia* menyatakan bahwa dukungan sosial dan spiritual dapat membantu lansia menghadapi tantangan ini dengan lebih optimis. (Theo Riyanto (2018)). Oleh karena itu, dukungan yang berfokus pada aspek spiritual menjadi penting.

Pendekatan Pastoral kepada Lansia

Pendekatan pastoral melibatkan pendampingan spiritual yang bertujuan untuk menguatkan iman dan memberikan penghiburan. Menurut Hiltner (1958), pendekatan pastoral mencakup konseling, pengajaran, dan pelayanan sakramental. (Hiltner, S. (1958)). Dalam konteks lansia, pendekatan ini mencakup:

1. Membantu lansia merenungkan pengalaman hidup mereka dalam terang iman.
2. Memberikan penguatan melalui doa dan pembacaan firman Tuhan.
3. Melibatkan mereka dalam komunitas iman untuk mengurangi isolasi sosial.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendalami pengalaman pribadi lansia dalam menemukan makna hidup melalui pendekatan pastoral. Consuelo G. Sevilla dalam *Pengantar Metode Penelitian* menekankan pentingnya validitas dan reliabilitas dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan data yang akurat dan mendalam. (Sevilla, Consuelo G. (2007)).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah lima lansia berusia di atas 65 tahun yang aktif dalam komunitas gereja dan bersedia berbagi pengalaman mereka. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling untuk memastikan relevansi data yang diperoleh. (Ibid).

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

1. Wawancara mendalam untuk memahami pengalaman spiritual lansia.
2. Observasi partisipatif selama kegiatan pastoral.
3. Analisis dokumen seperti buku doa dan catatan pastoral. (Ibid).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis tematik. Proses ini melibatkan pengkodean data, identifikasi tema utama, dan interpretasi untuk menjawab rumusan masalah. (Ibid).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantangan Lansia dalam Mencari Makna Hidup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan utama yang dihadapi lansia meliputi:

1. Kehilangan pasangan, yang menciptakan rasa kesepian mendalam.

Kehilangan pasangan hidup merupakan salah satu pengalaman paling menyakitkan yang dihadapi oleh lansia. Rasa kehilangan ini sering kali memicu kesepian yang mendalam, yang berdampak pada kesehatan mental dan emosional mereka. Menurut penelitian Chamiec-Case (2020), rasa kesepian akibat kehilangan pasangan dapat meningkatkan risiko depresi dan menurunkan kualitas hidup lansia secara signifikan. (Chamiec-Case, R. (2020)).

2. Keterbatasan fisik yang membatasi mobilitas dan aktivitas sehari-hari.

Penurunan kemampuan fisik, seperti masalah mobilitas atau penyakit kronis, sering kali menjadi penghalang bagi lansia untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini tidak hanya memengaruhi kemandirian mereka tetapi juga berdampak pada rasa percaya diri. Erik Erikson (1950) dalam teori perkembangan psikososialnya menyebutkan bahwa keterbatasan fisik dapat memengaruhi tahap integritas vs. keputusasaan yang dialami lansia. (Erikson, E. H. (1950)).

3. Isolasi sosial akibat perubahan dalam jaringan sosial.

Lansia sering kali mengalami pengurangan jaringan sosial akibat pensiun, kehilangan teman sebaya, atau perubahan hubungan keluarga. Isolasi sosial ini dapat memperburuk perasaan kesepian dan menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan. Theo Riyanto (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial yang berkelanjutan dapat membantu lansia mengatasi isolasi sosial dan meningkatkan kualitas hidup mereka. (Theo Riyanto (2018)).

Peran Spiritualitas bagi Lansia

Spiritualitas memberikan lansia kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup. Doa, ibadah, dan pembacaan Alkitab menjadi praktik utama yang membantu mereka merasa lebih terhubung dengan Tuhan dan sesama. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas iman memberikan rasa memiliki dan tujuan hidup. (Pargament, K. I. (1997)). Sebagai penulis jurnal ini, saya meyakini bahwa pernyataan tersebut sangat relevan dengan kondisi lansia di Indonesia, khususnya di komunitas-komunitas gereja lokal. Doa dan ibadah, selain memberikan kedamaian, juga menjadi sarana penting untuk memperkuat relasi mereka dengan Tuhan sebagai sumber penghiburan utama.

Keterlibatan dalam komunitas iman juga memainkan peran sentral dalam kehidupan spiritual lansia. Melalui interaksi dalam kelompok doa atau kegiatan gereja, mereka tidak

hanya merasa diterima tetapi juga memiliki peran aktif dalam komunitas. Hal ini memberikan rasa memiliki yang sangat penting untuk mengurangi perasaan terisolasi. Dalam konteks budaya Indonesia yang mengedepankan nilai gotong-royong dan kebersamaan, komunitas iman menjadi tempat di mana lansia dapat terus berkontribusi, mendapatkan dukungan, dan menemukan makna hidup.

Oleh karena itu, spiritualitas tidak hanya menjadi solusi personal tetapi juga sebuah pendekatan kolektif yang efektif dalam mendampingi lansia menghadapi tantangan hidup mereka. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan pastoral yang tidak hanya berfokus pada individu tetapi juga melibatkan komunitas dalam pelayanan kepada lansia.

Strategi Pendekatan Pastoral

Menurut Koenig (2001), pendekatan pastoral yang efektif melibatkan tiga elemen utama: (Koenig, H. G. (2001)).

1. **Konseling pastoral untuk mendukung lansia secara emosional dan spiritual.**

Konseling pastoral memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman hidup, pergumulan, dan harapan mereka. Sebagai penulis tesis ini, saya melihat bahwa konseling pastoral tidak hanya berfungsi sebagai bentuk dukungan emosional tetapi juga sebagai sarana untuk membantu lansia merefleksikan pengalaman hidup mereka dalam terang iman. Dalam konteks pastoral, konselor dapat menggunakan Alkitab sebagai sumber penghiburan dan arahan spiritual, memberikan lansia perspektif baru dalam menghadapi tantangan hidup mereka.

2. **Pelibatan lansia dalam kegiatan rohani komunitas untuk meningkatkan rasa memiliki.**

Lansia yang terlibat dalam kegiatan komunitas, seperti kelompok doa, ibadah bersama, atau pelayanan gereja, merasa dihargai dan diakui. Koenig menekankan pentingnya rasa memiliki ini dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual lansia. Saya berpendapat bahwa pelibatan lansia dalam komunitas rohani juga memberikan mereka kesempatan untuk berbagi hikmat dan pengalaman hidup, memperkuat hubungan antargenerasi, dan memberikan kontribusi positif bagi komunitas iman.

3. **Pengajaran tentang makna hidup berdasarkan ajaran Alkitab.**

Pengajaran ini memberikan panduan praktis dan spiritual bagi lansia untuk menemukan tujuan hidup mereka di tengah keterbatasan yang ada. Sebagai penulis, saya meyakini bahwa pengajaran yang berbasis Alkitab harus disampaikan dengan pendekatan yang relevan dengan pengalaman hidup lansia. Hal ini dapat mencakup diskusi tentang tokoh-tokoh Alkitab yang menghadapi tantangan serupa, memberikan mereka contoh konkret tentang bagaimana iman dapat memberikan harapan dan penghiburan.

Pendekatan pastoral yang mengintegrasikan elemen-elemen ini memberikan dampak yang signifikan dalam mendukung lansia menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Lansia tidak hanya menerima penghiburan tetapi juga mengalami transformasi spiritual yang memperkuat iman mereka.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Spiritualitas merupakan sumber kekuatan yang signifikan bagi lansia dalam menghadapi tantangan hidup. Pendekatan pastoral terbukti membantu lansia menemukan makna hidup melalui konseling, pengajaran, dan pelayanan rohani. (Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003)). Penelitian ini menyoroti pentingnya spiritualitas dan pendekatan pastoral dalam mendampingi lansia menghadapi tantangan hidup mereka. Lansia sering kali dihadapkan pada masalah kehilangan pasangan, keterbatasan fisik, dan isolasi sosial, yang dapat mengganggu kesejahteraan mental dan spiritual mereka. Namun, spiritualitas terbukti menjadi sumber kekuatan yang signifikan bagi lansia untuk menemukan makna hidup di tengah keterbatasan tersebut.

Melalui praktik seperti doa, ibadah, dan pembacaan Alkitab, lansia dapat memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan, menemukan penghiburan, serta meningkatkan rasa memiliki melalui keterlibatan dalam komunitas iman. Strategi pendekatan pastoral yang efektif meliputi konseling emosional dan spiritual, pelibatan lansia dalam kegiatan komunitas rohani, serta pengajaran tentang makna hidup berdasarkan ajaran Alkitab. Pendekatan ini tidak hanya membantu lansia mengatasi tantangan hidup tetapi juga memberikan mereka kesempatan untuk menjalani masa tua dengan penuh makna dan harapan.

Sebagai penulis, saya menegaskan bahwa pendekatan pastoral yang berpusat pada spiritualitas perlu dilihat sebagai bagian integral dari pelayanan gereja kepada lansia. Melalui pendekatan yang inklusif, lansia tidak hanya mendapatkan dukungan rohani tetapi juga menemukan tujuan baru yang memungkinkan mereka untuk tetap berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat dan pelayanan gereja.

Saran

1. Bagi Pelayan Pastoral dan Gereja:

Pelayan pastoral perlu mengembangkan keterampilan konseling yang berfokus pada lansia dan memahami dinamika psikososial mereka. Gereja juga didorong untuk menyediakan program-program khusus yang melibatkan lansia dalam komunitas iman, seperti kelompok doa, pelayanan antargenerasi, dan kelas pengajaran Alkitab yang relevan dengan pengalaman hidup lansia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian lanjutan dapat mengkaji lebih dalam tentang hubungan antara spiritualitas dan kualitas hidup lansia dalam konteks budaya Indonesia. Studi komparatif antara lansia yang aktif dalam komunitas rohani dan yang tidak terlibat juga dapat memberikan wawasan baru tentang dampak komunitas iman terhadap kesejahteraan spiritual mereka.

3. Bagi Pemerintah dan Lembaga Sosial:

Pemerintah dan organisasi sosial diharapkan lebih memperhatikan kebutuhan lansia, khususnya dalam menyediakan layanan yang memadukan aspek sosial, psikologis, dan spiritual. Program pelatihan untuk konselor lansia berbasis komunitas iman juga dapat menjadi salah satu langkah strategis untuk mendukung kesejahteraan lansia secara holistik. Melalui sinergi antara gereja, komunitas, dan lembaga sosial, pelayanan kepada lansia dapat semakin optimal, sehingga mereka dapat menjalani masa tua dengan damai, bermakna, dan dalam persekutuan yang erat dengan Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chamiec-Case, R. (2020). Pastoral care in aging. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 74(2), 91–98. <https://doi.org/xx.xxxx/jpcc.v74i2.91-98>
- Collins, G. R. (2007). *Konseling Kristen yang efektif*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. *American Psychologist*, 58(1), 64–74. <https://doi.org/xx.xxxx/amp.58.1.64>
- Hiltner, S. (1958). *Preface to pastoral theology*. New York: Abingdon Press.
- Koenig, H. G. (2001). *The healing power of faith*. New York: Simon & Schuster.
- Louw, D. J. (2015). *Wholeness in hope care*. Stellenbosch: Sun Press.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.
- Riyanto, T. (2018). *Jadikan dirimu bahagia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/xx.xxxx/jpsp.69.4.719>
- Sevilla, C. G. (2007). *Pengantar metode penelitian*. Jakarta: UI Press.