



Pendidikan Kristiani Berdasarkan Filipi 4:4-9 bagi Orang Tua Lanjut Usia yang Mengalami Kecemasan

Bertrand Gerardo Rumono¹, Rinaldus Tanduklangi²

^{1,2}Institut Agama Kristen Negeri Toraja,

¹gerirumono@gmail.com

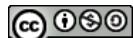
Abstract: *Anxiety is an excessive fear of a mismatch between expectations and reality. Anxiety can be felt by anyone, regardless of age. Elderly people who have an age classification of 60 years until the end of life also often experience anxiety in their old age. The anxiety that often comes to them can generally be in the form of a feeling of fear of loneliness or solitude. Physical strength starting to weaken, the emergence of various diseases, feelings of not being ready to face death, and so on. Most elderly people deal with this anxiety on a regular basis. Through Christian education based on Philippians 4:4–9, assistance for the elderly is carried out to strengthen and prepare them to accept all the realities that occur in old age with faith and hope in Jesus Christ. By using a qualitative research method in the form of a library study, the researcher collects references from the Bible, books, journals, the internet, or other sources related to the topic of discussion in order to answer the writer's needs in solving the case raised.*

Keywords: anxiety, companionship, elderly, Philippians 4:4-9

Abstrak: Kecemasan merupakan ketakutan yang berlebihan terhadap ketidaksesuaian antara harapan dan realita. Kecemasan dapat dirasakan oleh siapa saja tanpa mengenal batasan usia. Para lanjut usia yang memiliki klasifikasi umur 60 tahun hingga akhir hayat juga sering mengalami kecemasan dalam masa tua mereka. Kecemasan yang sering menghampiri mereka pada umumnya dapat berupa perasaan takut terhadap kesepian atau kesendirian, kekuatan fisik yang mulai melemah, munculnya berbagai penyakit, perasaan belum siap menghadapi kematian dan lain sebagainya. Kecemasan ini menjadi sebuah masalah umum yang hampir dialami oleh kebanyakan lanjut usia. Melalui Pendidikan Kristiani yang didasarkan pada Filipi 4:4-9 maka pendampingan terhadap para lanjut usia dilaksanakan untuk menguatkan dan mempersiapkan mereka dalam menerima semua realita yang terjadi pada masa tuanya dengan iman yang berpengharapan kepada Yesus Kristus. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif berbentuk studi pustaka maka peneliti mengumpulkan referensi-referensi baik yang bersumber dari Alkitab, buku, jurnal, internet ataupun sumber lainnya yang berkaitan dengan topik pembahasan guna menjawab kebutuhan penulis dalam menyelesaikan kasus yang diangkat.

Kata Kunci: Filipi 4:4-9, kecemasan, lanjut usia, pendampingan.

Article History : Received: 10 Mei 2023 Revised: 11 Desember 2023 Accepted: 18 Desember 2023



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

1. Pendahuluan

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sering muncul dalam diri manusia. Kecemasan hadir sebagai ekspresi yang ditunjukkan terhadap ketakutan yang dialami. Kecemasan dapat berupa perasaan takut yang berlebihan terhadap ketidaksesuaian realita dari apa yang diharapkan. Perasaan takut yang berlebihan itulah yang menyebabkan munculnya kecemasan.

Pada kenyataannya, kecemasan dapat melanda siapa saja dan tidak mengenal batasan usia tertentu. Kecemasan dapat terjadi pada anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan orang tua. Tidak terkecuali, kecemasan juga dirasakan oleh para lanjut usia atau yang biasa disingkat dengan istilah lansia, hal ini disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menerima kenyataan yang ada.¹ Bila ditinjau dari segi umur, mereka yang telah berada pada usia-usia lanjut (dewasa akhir) atau dengan predikat yang menempel bahwa mereka adalah orang-orang yang telah berpengalaman dalam menghadapi suka dukanya kehidupan, mereka tetap merasakan kecemasan dalam sisa umur mereka.

Bagi para lanjut usia, kecemasan-kecemasan yang muncul biasanya tidak terlalu beragam layaknya orang dewasa pada usia produktif. Dona Fitri Annisa bersama Ifdil dalam sebuah penelitiannya menuliskan bahwa kecemasan yang terjadi dapat berakibat pada tiga hal yaitu fisik, mental dan emosional.² Bentuk- bentuk kecemasan yang sering menghampiri para lanjut usia dapat berupa suatu kondisi kesepian, memikirkan kehidupan keluarganya, pergumulan atas penyakit yang diderita, serta kesiapan diri menuju kehidupan selanjutnya di balik kematian. Tanpa disadari, para orang tua yang lanjut usia selalu merenungkan persoalan-persoalan tersebut. Secara khusus bagi mereka yang mengalami kondisi kesepian pada usia lanjut, terdapat kesempatan yang besar untuk merenung baik itu tentang kehidupan keluarga, perjalanan hidupnya, hingga kepada persiapan menuju kehidupan kekal. Pengelolaan emosi yang tidak stabil dalam memikirkan persoalan-persoalan tersebut dapat mengakibatkan kecemasan yang timbul dalam hati setiap lansia. Sebagai bentuk kepedulian terhadap kecemasan yang terjadi pada lansia, usaha dari pihak lain yang dapat dilakukan bukanlah mengarahkan mereka untuk tidak memikirkan hal-hal yang membuat mereka cemas melainkan membantu mereka menemukan jalan keluar untuk mengatasi setiap kegelisahan dan kecemasan hati.

Pendidikan Kristiani merupakan suatu kegiatan pelayanan gereja, bagian dari tiga tugas panggilan gereja yang bertujuan untuk mengedukasi setiap umat Tuhan dalam memahami dan mengerti maksud firman Allah. Pendidikan Kristiani selain berpusat pada pengembangan afektif, juga memiliki tanggung jawab dalam memuaskan hasrat jiwa yang

¹ Nuzul Ahadiyanto, *Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia* (Jember: Sumanto Al Qurtuby, 2021), 79.

² Dona Fitri Annisa dan Ifdil Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, No. 2 (30 Juni 2016): 94–95, <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.

dapat memenuhi kebutuhan kognitif serta memperlengkapi tindakan yang diwujudkan dalam kegiatan psikomotorik setiap warga jemaat khususnya lansia. Dengan kata lain bahwa Pendidikan Kristiani tidak hanya berbicara tentang pembentukan serta pengembangan karakter, namun juga bertanggung jawab dalam memberi pemahaman kepada para lansia tentang iman Kristen serta tindakan seperti apa yang harus dilakukan khususnya dalam menjawab masalah kecemasan yang terjadi pada diri mereka masing-masing. Pendidikan Kristiani merupakan bentuk pelayanan yang wajib untuk dilakukan dengan tujuan mengokohkan iman para lansia.

Pendidikan Kristiani yang diberikan kepada para lansia merupakan pendidikan yang *andragogy* atau pendidikan yang berporos pada kontekstualisasi kehidupan orang dewasa, termasuk para lansia. Sebagai wujud kontekstualisasi terhadap kehidupan orang dewasa maka pendidikan yang *andragogy* dilaksanakan dengan melihat hal-hal yang menjadi kebutuhan belajar dari orang dewasa. Kebutuhan belajar orang dewasa biasanya akan didasarkan pada pengalaman hidup sehari-hari, itulah sebabnya kontekstualisasi dalam pembelajaran berbasis *andragogy* menjadi prinsip dasar yang harus dipegang oleh setiap pengajar. Dalam konteksnya sebagai lansia, maka konten atau isi dari pengajaran yang dilakukan sebagai wujud dari Pendidikan Kristiani adalah topik-topik yang menjadi kebutuhan dari lansia itu sendiri. Di sinilah dibutuhkan suatu kepekaan hati dari seorang pengajar dalam melihat dan menjawab kebutuhan belajar orang dewasa, khususnya lansia.

Sebagai makhluk hidup, manusia tentu memiliki kebutuhan-kebutuhan yang menjadi tuntutan hidup. Segala upaya dilakukan agar kebutuhan dapat terpenuhi. Inilah sumber permasalahannya ketika orang dewasa tidak mampu memenuhi kebutuhan tersebut maka timbul rasa cemas dalam diri mereka. Abraham Maslow dalam teorinya telah membagi kebutuhan-kebutuhan tersebut dengan tingkatan yang berbeda-beda, dari yang paling bawah hingga yang paling atas. Teori tersebut dikenal dengan istilah teori piramida atau tingkatan kebutuhan utama.³ Kecemasan-kecemasan yang terjadi pada diri lansia juga menjadi bagian dalam tingkatan kebutuhan utama menurut Maslow. Tingkat kecemasannya akan bergantung pada sejauh mana terpenuhinya kebutuhan hidup mereka. Sehubungan dengan itu, teori psikososial yang dipelopori oleh Erikson mengungkapkan bahwasanya para lansia dapat dibagi dalam dua jenis kondisi, yaitu integritas ego dan keputusasaan. Integritas ego mampu membawa lansia dalam mengontrol emosional baik itu kekecewaan, egosentrik, serta mampu menerima realita kondisinya, sedangkan sikap keputusasaan hanya akan membawa para lansia pada suatu kondisi penolakan diri, kekecewaan, hingga rasa takut terhadap kematian.⁴ Oleh sebab itu, sekali lagi penting untuk menekankan nilai kontekstualisasi dalam memenuhi kebutuhan hidup yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan dalam diri.

³ Junihot Simanjuntak, *Ilmu Belajar dan Didaktika Pendidikan Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2017), 137.

⁴ Ibid., 139.

Pemahaman yang dibangun dalam menyelesaikan masalah berdasarkan topik penelitian ini adalah Filipi 4:4-9 dengan mengeksposisi sebuah teks tersebut. Kegiatan mengeksposisi sebuah teks Alkitab dapat dilakukan dengan cara memperhatikan latar belakang teks serta menggali makna yang tersirat di dalamnya. Teks Alkitab (Filipi 4:4-9) ini berisikan tentang sebuah pengajaran Paulus berupa nasehat yang ditujukan kepada jemaat di Filipi. Dalam semuanya itu, perasaan tenang dengan memikirkan tindakan yang baik dan berguna serta terpuji untuk dilakukan. Berbicara tentang kecemasan yang kerap dialami oleh sejumlah besar para lanjut usia, bagian teks Alkitab ini akan menjadi salah satu dasar dalam melakukan pembimbingan warga gereja khususnya para lansia. Dengan mengkokohkan iman para lanjut usia berdasarkan Filipi 4:4-9, diharapkan kecemasan yang terus menghampiri para lanjut usia menjadi berkurang atau bahkan hilang. Para lansia harus mencapai integritas ego sehingga dapat menjalani kehidupan dimasa tua dengan baik, mengakhiri kehidupan dengan perasaan damai sejahtera serta memiliki hidup yang kekal.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berbentuk kajian pustaka atau studi kepustakaan yang di dalamnya berisikan teori-teori yang memiliki keterkaitan dengan masalah dalam penelitian. Adapun sumber-sumber teori yang digunakan berasal dari buku dan jurnal. Proses penelaahan Alkitab (Filipi 4:4-9) dilakukan dengan mengeksegese sebuah teks bacaan yang memperhatikan latar belakang teks, tujuan penulisan teks, penekanan atau ide pokok yang disampaikan. Kemudian dilakukanlah analisis terhadap teks Alkitab yang didukung oleh berbagai teori serta merelevansikannya sesuai dengan topik penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

Latar Belakang Surat Filipi 4:4-9

Kitab Filipi merupakan salah satu bagian dari dua puluh tujuh kitab yang ada dalam perjanjian baru. Paulus yang didampingi oleh Timotius merupakan penulis dari surat Filipi ini (Flp 1:1). Selain itu, tujuan penulisan surat juga tertera dengan jelas kepada para orang-orang kudus yang ada di Filipi serta para penilik jemaat. Persatuan serta respon jemaat terhadap pelayanan Paulus sangat baik. Mereka menyambut Paulus dengan bergembira bahkan juga mendukung Paulus dalam hal pendanaan serta pelayanan fisik seperti membantu menyediakan seluruh keperluan Paulus. Dengan kata lain bahwa mereka sangat memiliki simpati kepada pelayanan yang Paulus beri, dan sebagai balasannya mereka pun membantu Paulus dalam melaksanakan tugas dan panggilannya. Surat Filipi ini diperkirakan ditulis pada 30 tahun setelah peristiwa

kenaikan Yesus Kristus ke surga atau sekitar 60-62 M.⁵ Kebaikan hati dari para jemaat sangat membantu Paulus dalam melaksanakan tugas penginjilan di kota Filipi. Surat Filipi ditulis sebagai bentuk ungkapan terimakasih Paulus atas kebaikan hati jemaat di Filipi. Tidak hanya itu, Paulus juga menasehati agar mereka tetap menjaga moral dan doktrin tentang ajaran Kristen.⁶ Diperkirakan bahwa ketika menulis surat ini, Paulus sedang berada dalam sebuah tekanan atau kesulitan (Filipi 4:13). Namun surat ini tidak menjelaskan kesulitan apa yang sedang dihadapi oleh Paulus. Kendati Paulus sedang mengalami suatu problema, tetapi sukacita dan pengharapannya kepada Allah tidak hidang dan justru mengajak segenap jemaat untuk ikut bersukacita (Filipi 4:4).

Narasi dalam Filipi pasal 4 memang tidak merujuk pada satu golongan usia tertentu. Narasi dalam Filipi pasal 4 merujuk pada suatu kondisi yang dialami oleh jemaat. Ketidaksehatian yang terjadi antara Euodia dan Sintikhe menjadi sorotan Paulus sebagai suatu problema yang harus diselesaikan. William Barclay dalam tafsirannya memandang bahwa kurangnya kasih kepada Kristus membuat kesehatian dalam jemaat menjadi mustahil sebab kasih kepada Kristus adalah dasar dari kasih kepada sesama.⁷ Latar belakang teks memang tidak berbicara tentang kasus para lansia secara langsung. Kendati demikian, pesan yang dituliskan oleh Paulus kepada para kepada jemaat di Filipi khususnya pada pasal 4:4-9 merupakan isi pesan yang umum yang dapat diterima oleh semua kalangan dalam segala kondisi. Ayat 4-9 berbicara tentang tindakan yang harus dilakukan oleh setiap orang yang mengaku percaya kepada Tuhan.

Pendidikan Kristiani bagi Para Lanjut Usia

Seperti yang telah dikatakan dalam pendahuluan bahwa Pendidikan Kristiani pada hakikatnya dilakukan sepanjang masa dan tanpa ada batasan usia. Dalam hal ini, orang dewasa juga memerlukan pembelajaran Pendidikan Kristiani. Pendidikan Kristiani membantu setiap orang dewasa untuk mengalami suatu perenungan tentang perjalanan hidup yang berkaitan dengan karir, ekonomi, hubungan asmara dan kehidupan rumah tangga, pertumbuhan iman, serta berbagai bentuk suasana dan situasi yang terjadi dalam perjalanan hidup. Pendidikan Kristiani tidak hanya sekedar mengajak orang dewasa untuk merenungi segala aspek perjalanan hidupnya, tetapi juga memberi arahan tentang sikap dan tindakan yang harus diambil sebagai wujud respon terhadap kehidupan.

Lansia merupakan kelompok usia dewasa akhir. Mereka yang digolongkan dalam status lansia adalah para orang tua yang telah memiliki umur sekitar 60 tahun keatas.⁸

⁵ Sri Wahyuni, *Kepemimpinan Hamba dalam Filipi 2:5-11* (Pekalongan: Nasyah Expanding Management, 2021), 48.

⁶ Waharman Waharman, Made Nopen Supriadi, and Yesri Talan, "Kajian Biblika Prinsip Hidup Berpadanan Dengan Injil Kristus Berdasarkan Filipi 1: 27-30," *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 4, no. 1 (24 Juni 2021): 120, <https://doi.org/10.47457/phr.v4i1.120>.

⁷ William Barclay, *Pemahaman Isi Alkitab Setiap Hari: Surat Filipi, Kolose, 1 dan 2 Tesalonika* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006), 112.

⁸ Siti Maryam dkk., *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* (Jakarta: Salemba Medika, 2008), 83.

Dalam usia yang tidak muda lagi, maka berbagai penurunan tentu terjadi pada mereka. Penurunan yang terjadi pada orang-orang yang telah lanjut usia mengakibatkan kurangnya kemampuan dalam menyesuaikan lingkungan sekitar. Dengan akibat seperti inilah maka para lanjut usia sering disebut juga usia yang rentan, rentan terhadap berbagai hal-hal yang mendapat membuat kualitas hidupnya berkurang. Duwi Kurnianto mencatat bahwa penurunan yang terjadi kepada lanjut usia dapat berupa penurunan fisik seperti berkurangnya beberapa fungsi penginderaan dan organ-organ dalam.⁹ Penurunan ini terjadi secara bertahap dalam masa tua mereka. Tidak dapat dipungkiri bahwa kualitas hidup sehat manusia di masa usia produktif juga mempengaruhi kondisi para lansia di masa tuanya.

Apapun penyebabnya dan bagaimana pun dampaknya, penurunan tersebut akan tetap terjadi bagi mereka yang memiliki umur panjang. Secara perlahan, mereka yang memiliki usia lanjut akan mengalami kerentanan terhadap berbagai penyakit. Misalnya berkurangnya kualitas dalam penglihatan, menurunnya ketajaman dalam mengingat, mengalami osteoporosis dan berbagai penurunan fisik lainnya. Penurunan terhadap kondisi fisik memang terjadi dan patut mendapat perhatian yang serius baik dari lansia tersebut ataupun orang di sekitarnya. Namun perlu diingat bahwa penurunan yang melanda para lansia tidak hanya berakibat pada gangguan kesehatan fisik dari lansia tersebut melainkan juga dapat berakibat pada mental mereka. Kesehatan mental para lansia juga membutuhkan perhatian yang tidak kalah penting bila dibandingkan dengan kesehatan fisik. Bahkan menurut korkeila, kesehatan mental dapat mempengaruhi kesehatan umum.¹⁰ Dr. Bruce Lipton melakukan penelitian di tahun 1998 dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa tekanan batin yang menyerang mental seseorang dapat berpotensi menyebabkan munculnya penyakit fisik sebesar 95%.¹¹ Berdasarkan riset Dr. Bruce Lipton maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa peranan kesehatan mental bagi kesehatan fisik sangat berkaitan erat.

Pendidikan Agama Kristen yang *andragogy* harus mampu melaksanakan pengajaran sesuai dengan kebutuhan para lanjut usia. Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen yang *andragogy* harus memiliki kepekaan hati dalam melihat kebutuhan-kebutuhan dari setiap lansia, memiliki kemampuan dalam melakukan pengajaran dan pendampingan terhadap mereka yang telah lanjut usia. Pengajaran dan pendampingan yang paling relevan dilakukan oleh para lansia adalah perkunjungan dan metode yang paling tepat untuk diaplikasikan dalam perkunjungan tersebut adalah berdiskusi. Melalui

⁹ Duwi Kurnianto P, "Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut," *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol. 11 no. 2 (Juli 2015): 22–25.

¹⁰ Marty Mawarpury dkk., *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi* (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2022), 404.

¹¹ Dhevy Puswiartika, *Mindfulness in Everyday Life* (Jakarta: Pena Kreativa, 2022), 11.

diskusi, setiap pengajar dapat mengobservasi harapan para lansia yang ingin dipenuhi pada sisa hidupnya. Melalui diskusi, para pengajar dapat membangun komunikasi yang dalam dengan para lansia.

Telah dibahas sebelumnya bahwa kecemasan merupakan luapan ekspresi yang timbul akibat rasa takut yang berlebihan di dalam diri. Kecemasan yang ada dalam diri setiap lansia biasanya jarang tersalurkan kepada orang yang berada disekitarnya. Hal tersebut dapat diakibatkan karena kurangnya kepekaan orang-orang yang berada di sekitar mereka dalam memahami lansia, perasaan yang tidak enak untuk mengutarakan kecemasan, kesibukan akibat pekerjaan dari orang yang berada disekitar mereka ataupun hal-hal yang sifatnya pribadi sering menjadi pertimbangan bagi para lansia untuk mengutarakan kecemasannya. Perlu untuk diingat bahwa kecemasan yang dipendam dalam hati sangat berpotensi bagi timbulnya stress atau kondisi mental yang tidak sehat.¹² Dengan kata lain bahwa kecemasan dan stress memiliki hubungan yang dapat merusak kondisi kesehatan manusia, khususnya lanjut usia.

Kecemasan bagi para lanjut usia memiliki berbagai macam bentuk. Setiap lanjut usia memiliki kecemasan berdasarkan situasi dan kondisi yang dialaminya di usianya yang sudah senja. Meski demikian, ada beberapa alasan terjadinya kecemasan yang hampir umum untuk dirasakan oleh banyak lansia. Adapun alasan dari kecemasan tersebut adalah perasaan takut untuk tinggal sendiri atau merasakan kesunyian, munculnya berbagai penyakit diusia senja, masalah ekonomi, kesediaan dalam menghadapi kematian yang kemudian ditinjau dari segi spiritualitas.

Kecemasan dapat dialami oleh semua kalangan usia, termasuk lansia. Pendidikan kristiani tidak hadir sebagai hakim yang mendakwa setiap para pelanggarnya, akan tetapi kehadirannya adalah suatu kerinduan bagi mereka yang haus terhadap ajaran Firman Tuhan. Pendidikan Kristiani hadir untuk menolong setiap orang terlepas dari belenggu kecemasan. Thomas H. Groome mengatakan bahwa tujuan Pendidikan Agama Kristen tidak lain adalah untuk membawa dan menuntun setiap orang-orang yang belum mengenal Allah kini mengenal Dia melalui Anak-Nya, Yesus Kristus.¹³ Melalui Pendidikan Kristiani, setiap orang dituntun untuk dapat menemukan jalan keluar dari setiap persoalan yang dialaminya. Tujuan utama dalam pelaksanaan pendidikan kristiani adalah mengedukasi, mendukung serta menopang para lansia dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya.

Salah satu ciri dari para lansia adalah melemahnya kekuatan fisik. Hal ini sering disebut dengan penurunan kekuatan otot sebagai tanda adanya perubahan signifikan yang merupakan bagian dari proses penuaan.¹⁴ Bagi mereka yang aktif berkarir dan

¹² Annaas Budi Setyawan, "Hubungan antara Stress dan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Klinik Islamic Center Samarinda," *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 5 no. 1 (2017): 71.

¹³ Hasudungan Simatupang dan Ronny Simatupang, *Pengantar Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2020), 9.

¹⁴ Ahadiyanto, *Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia*, 77.

menyibukkan dirinya di usia produktif akan sangat merasakan kontrasnya suasana setelah mengalami masa pensiun atau lansia. Tentu ini menjadi suatu problema bagi mereka. Disinilah peran pendampingan Pendidikan Agama Kristen sangat dibutuhkan. Terlepas dari apapun latar belakang lansia, tidak ada alasan untuk tidak melayani mereka. Seperti yang dikatakan sebelumnya bahwa pendidikan dapat diberikan melalui kegiatan diskusi. Para lansia lebih senang dengan kegiatan diskusi seperti menceritakan pengalaman hidupnya, capaian yang telah diraih di usia produktifnya ataupun persoalan-persoalan yang lebih serius lainnya. Dengan mengajak mereka berdiskusi sebenarnya telah mengurangi satu alasan kecemasan dalam diri mereka. Para lansia akan berpikir bahwa mereka masih diingat dan dianggap sebagai bagian dari lingkungan sosial.

Pendidikan Kristiani melakukan pendampingan dengan cara perkunjungan serta melakukan diskusi di dalamnya untuk mengajarkan tentang Firman Tuhan. Bentuknya bukan seperti khutbah, bukan juga seperti kelompok Pendalaman Alkitab (PA) yang biasa dilakukan oleh kaum muda, tetapi diskusi-diskusi sederhana yang berisikan tentang situasi dan kondisi yang dialami para lansia atau bahkan pengalaman-pengalaman hidup mereka. Model seperti itu akan lebih relevan dengan para lanjut usia yang biasanya menganggap diri lebih bijaksana dan lebih berpengalaman dari generasi muda. Selain mengajak mereka untuk bercerita, para pengajar harus dapat meyakinkan kepada para lanjut usia bahwa Yesus Kristus selalu ada bersama dengan mereka. Pada

Melaksanakan Pendidikan Kristiani Berdasarkan Filipi 4:4-9

Seperti yang telah dikatakan sebelumnya bahwa Surat Filipi ditulis untuk mengingatkan para Jemaat di Filipi yang telah bersatu hati melayani Paulus agar tetap menjaga moral dan doktrin Kekristenan yang telah diajarkan kepada mereka. Surat Filipi, khususnya pada Filipi 4:4-9 memiliki keterkaitan dengan pengajaran Pendidikan Agama Kristen dalam menangani atau mendampingi para lansia yang mengalami kecemasan. Filipi 4:4-9 dapat menjadi acuan dalam menghadapi kecemasan. Hal ini dapat dilihat dari penjelasan ayat yang sepadan dengan kebutuhan semua kalangan manusia, khususnya lansia. secara spesifik, latar belakang surat Filipi memang tidak berbicara khusus tentang Jemaat yang telah mengalami usia lanjut namun tujuan penulisan kitab ini dapat menjadi alasan dari penerapan teks tersebut terhadap problematika para lansia. Untuk memahami makna teks dalam memenuhi kebutuhan lansia terkait masalah kecemasan, maka perhatikanlah penjelasan berikut:

Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! (ay. 4)

Salah satu ciri dari penekanan pengajaran Paulus kepada Jemaat Filipi adalah mengajak setiap Jemaat untuk selalu bersukacita. Nasihat untuk selalu bersukacita biasanya erat dengan latar belakang kehidupan spiritualitas Jemaat yang mengalami

pergumulan hidup. *Khairete* adalah istilah yang dipakai untuk menyebut sukacita dalam teks ini.¹⁵ Kata *khairete* dalam kitab Filipi sekurang-kurangnya memiliki beberapa pengertian yang sebenarnya mempunyai keterikatan antara pengertian yang satu dengan pengertian lainnya atau dengan kata lain bahwa kata *khairete* dalam kitab Filipi secara keseluruhan memiliki makna dan tujuan yang tidak jauh berbeda. Secara khusus berbicara tentang *khairete* dalam Filipi 4:4-9 tidak dapat dipisahkan dengan teks sebelumnya dalam pada Filipi 4:1. Makna kata *khairete* pada teks tersebut menunjukkan suatu sukacita atas pekabaran injil yang terjadi.¹⁶ Pekabaran injil tidak boleh dipandang sebagai beban yang membuat orang percaya terpaksa melakukannya, tetapi pekabaran injil harus menjadi perhelatan sebagai wujud ungkapan syukur dan sukacita atas keselamatan yang telah terjadi dalam diri setiap orang percaya.

Pendidikan Kristiani bagi para lanjut usia merupakan suatu cara dari pemberitaan injil. Melaksanakan pendampingan bagi mereka yang telah lanjut usia bukanlah hal yang mudah karena setiap pengajar harus dapat membawa dirinya memahami kondisi pribadi dari para lansia. Oleh karena itu pendidikan kristiani membutuhkan ketulusan dan ketaatan dalam melaksanakan tanggung jawab pelayanan karena melayani orang-orang yang lebih tua dari usia pengajar tidak mudah. Sikap diri yang harus dipahami oleh setiap pengajar adalah mereka yang telah lanjut usia masih membutuhkan perhatian dari pendidikan kristiani. Demi menumbuhkan sukacita dalam diri setiap lansia, maka hal yang perlu ditanamkan dalam diri mereka adalah Kristus adalah sumber kebahagiaan.¹⁷ Implementasi terhadap sukacita tidak dapat terlepas dari pemenuhan setiap kebutuhan para lansia namun integritas ego menghadirkan rasa cukup serta penerimaan diri terhadap kebutuhan yang tidak dapat terpenuhi.

Jangan kuatir! (ay.6)

Bila menelisik ayat ini, Paulus secara tidak langsung ingin mengatakan kepada jemaat di Filipi bahwa relasi serta penyerahan diri terhadap Tuhan sangat dibutuhkan dalam mengalami setiap persoalan hidup. Kekuatiran pada teks ini dapat dikaitkan dengan kekuatiran terhadap sakit penyakit, kematian, perpisahan, relasi dengan keluarga ataupun kekuatiran lainnya yang mengganggu kondisi mental setiap penderita.¹⁸ Kalimat “jangan kuatir” dalam bahasa aslinya adalah *meden merimnate*.¹⁹ Maksud dari kalimat ini adalah suatu larangan sekaligus perintah untuk berhenti merasakan kekuatiran atau

¹⁵ BP, “Filipi, Kitab Sukacita,” *Sarapan Pagi Biblika Ministry* (blog), 2006, sarapanpagi.org.

¹⁶ Barclay, *Pemahaman Isi Alkitab Setiap Hari: Surat Filipi, Kolose, 1 dan 2 Tesalonika*, 29.

¹⁷ Ibid., 118.

¹⁸ Adi S. Lukas, *Diangkat Tuhan dari Keterpurukan Menuju Kelimpahan* (Yogyakarta: Andi, 2006), 31.

¹⁹ BP, “Filipi, Kitab Sukacita.”

apapun bentuk kecemasan terhadap dirinya sendiri.²⁰ Dalam menangani kekuatiran atau kecemasan, langkah yang diperintahkan oleh Paulus adalah doa dan permohonan serta ucapan syukur. Ketiga hal ini memiliki satu titik fokus yang sama yaitu kepada Allah. Eni Lestari mengatakan bahwa doa yang dimaksud adalah komunikasi kepada Allah, permohonan menyangkut permintaan yang mengandung desakan agar kebutuhan dapat terwujudkan, sedangkan ucapan syukur merupakan cara yang digunakan untuk mengagungkan Tuhan serta menyatakan rasa terimakasih.²¹ Ketiga cara tersebut dapat menjadi pembelajaran yang disampaikan kepada para lanjut usia dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan pada usia tuanya.

Kekuatiran merupakan perasaan yang muncul akibat rasa takut terhadap realita kehidupan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Oleh sebab itu mengontrol perasaan dan pikiran merupakan langkah atau jalan keluar yang dapat menolong setiap orang khususnya para lansia dari kondisi kuatir. Kekuatiran merupakan penyakit yang perlu untuk dilawan serta dimusnahkan. Sikap berserah dengan mengandalkan Tuhan merupakan strategi yang diajarkan Paulus. Pendidikan kristiani hendaknya mengedukasi para lansia untuk menanggalkan pikiran yang sia-sia serta memikirkan apa yang baik dan berkualitas seperti pencapaian yang telah diraih pada masa muda, tentang kebenaran, keadilan, kekudusan, serta kebijaksanaan.

Filipi 4:8 memberi batasan kepada jemaat dalam hal berpikir demi mencapai suatu kebebasan atau kedamaian hidup. Singkatnya, Paulus tidak mengarahkan setiap jemaat untuk memikirkan apa yang sia-sia melainkan suatu hal yang penting dan berkualitas. Tidak terkecuali para lansia, pendidikan kristiani pun hendaknya mengedukasi mereka untuk menanggalkan pikiran yang sia-sia serta memikirkan apa yang baik dan berkualitas seperti pencapaian yang telah diraih pada masa muda, tentang kebenaran, keadilan, kekudusan, serta kebijaksanaan.

Berpikir Positif (ay. 7-9)

Perasaan kuatir atau cemas dalam diri manusia tidak dapat dipisahkan dari pengendalian otak manusia. Rony Paz mengatakan bahwa ketika kecemasan itu muncul maka otak manusia tidak dapat merespon stimulus yang ada di sekitarnya sehingga menganggapnya sebagai suatu bahaya.²² Kondisi ini dapat mempengaruhi fisik manusia seperti menyebabkan ketegangan pada otot, ketidakstabilan pada jantung dalam

²⁰ Eni Lestari, "Studi Analisis Tentang Kelimpahan Damai Sejahtera dalam Surat Filipi 4:4-9," *Predica Verbum: Jurnal Teologi dan Misi* 1, no. 1 (12 Juni 2021): 37, <https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v1i1.10>.

²¹ Ibid., 38.

²² Ipnu Rinto Noegroho, *Amalan Mujarab Pencerdas Otak* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2021), 131.

memompa peredaran darah, dapat memicu sakit kepala ataupun beberapa akibat lainnya. Oleh sebab itu, menjaga kestabilan berfikir otak sangat penting bagi kesehatan tubuh.

Paulus dalam suratnya juga mengajak setiap jemaat untuk mendayagunakan otaknya demi hal-hal yang baik dan berguna. Pikiran yang diarahkan kepada hal-hal yang positif dapat membantu setiap manusia untuk mengatasi persoalan kecemasan yang dialaminya.²³ Paulus tidak mengarahkan setiap jemaat untuk memikirkan apa yang sia-sia melainkan suatu hal yang penting dan berkualitas.

Pendidikan Kristen berusaha membawa setiap lansia untuk mengarahkan pikirannya pada hal-hal yang positif, secara khusus dalam memperbincangkan soal kematian yang akan melanda semua orang. Menjaga kestabilan iman para lansia dengan menekankan bahwa setiap orang yang percaya kepada Tuhan akan menjumpakan keselamatan yang berasal dari Tuhan itu penting. Pendidikan Kristen sebagai wadah pembelajaran iman bagi orang dewasa harus mampu meyakinkan para lansia bahwa kematian bukan satu hal yang perlu untuk ditakuti bagi setiap orang percaya. Itulah tugas dan tanggung jawab dalam melaksanakan pendampingan Pendidikan Agama Kristen.

Memikirkan apa yang baik juga tidak hanya sekedar berguna bagi kesehatan fisik melainkan juga mendatangkan damai sejahtera. Damai sejahtera sendiri dalam bahasa Yunani disebut sebagai *eirene* yang memiliki makna suatu kondisi yang terlepas dari tekanan atau masalah apapun serta memiliki relasi yang baik dengan sesama.²⁴ Memikirkan hal-hal positif juga dapat membangun hubungan yang baik dengan orang yang ada di sekitar bahkan juga dengan dirinya sendiri. Dengan berpikir positif, para pengajar melalui pendidikan kristiani mengajak setiap lansia untuk menerima kondisi mereka, keterbatasan yang dialami, serta perubahan-perubahan yang terjadi seperti penurunan fisik atau juga terbatasnya ruang lingkup. Otak mereka diarahkan untuk memikirkan hal-hal yang membawa pada kehidupan damai.

4. Kesimpulan

Pendidikan kristiani sebagai bagian dari bentuk pemberitaan firman Tuhan hadir sebagai wadah pendidikan bagi para lansia, khususnya dalam menangani kecemasan yang dialami oleh mereka. Pendidikan kristiani harus dapat memperhatikan kebutuhan setiap lansia serta membantu mereka dalam mengurangi kecemasan yang terjadi pada mereka. Dengan mendasarkan pelayanan pada Filipi 4:4-9 maka pendampingan dilakukan bagi para lanjut usia. Pendampingan dilakukan dengan tiga pokok penekanan yaitu 1) bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan, 2) jangan kuatir, 3) berpikir positif. Ketiga pokok penekanan tersebut dapat digunakan sebagai landasan dalam melaksanakan

²³ Frank B. Minirth dan Paul D. Meiner, *Kebahagiaan: Sebuah Pilihan* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), 203.

²⁴ Tolop Oloan Marbun, "Shalom Sebagai Konsep Keselamatan yang Holistik," *Jurnal Luxnos* 5, no. 2 (20 Desember 2019): 10, <https://doi.org/10.47304/jlx5i2.23>.

pendampingan Pendidikan kristiani bagi para lanjut usia. Tujuan dilaksanakannya pendampingan ini adalah agar setiap orang khususnya para lansia dapat mengatasi kecemasan yang melanda dirinya serta dapat merasakan suasana damai dalam hari-hari tuanya.

Daftar Pustaka

- Ahadiyanto, Nuzul. *Psikologi Perkembangan Dewasa dan Lanjut Usia*. Jember: Sumanto Al Qurtuby, 2021.
- Annisa, Dona Fitri, dan Ifdil Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor* 5, no. 2 (30 Juni 2016): 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Barclay, William. *Pemahaman Isi Alkitab Setiap Hari: Surat Filipi, Kolose, 1 Dan 2 Tesalonika*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006.
- BP. "Filipi, Kitab Sukacita." *SarapanPagi Biblika Ministry* (blog), 2006. sarapanpagi.org
- Lestari, Eni. "Studi Analisis Tentang Kelimpahan Damai Sejahtera Dalam Surat Filipi 4:4-9." *Predica Verbum: Jurnal Teologi dan Misi* 1, no. 1 (12 Juni 2021): 31-45. <https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v1i1.10>
- Lukas, Adi S. *Diangkat Tuhan Dari Keterpurukan Menuju Kelimpahan*. Yogyakarta: Andi, 2006.
- Marbun, Tolop Oloan. "Shalom Sebagai Konsep Keselamatan Yang Holistik." *Jurnal Luxnos* 5, no. 2 (20 Desember 2019): 147-57. <https://doi.org/10.47304/jl.v5i2.23>
- Maryam, Siti, Mia Fatma Ekasari, Rosidawati, Ahmad Jubaedi, dan Irwan Batubara. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Mawarpury, Marty, Herdiyan Maulana, Maya Khairani, dan Endang Fourianalistyawati. *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental Di Indonesia Saat Pandemi*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2022.
- Minirth, Frank B., dan Paul D. Meiner. *Kebahagiaan: Sebuah Pilihan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.
- Noegroho, Ipnu Rinto. *Amalan Mujarab Pencerdas Otak*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2021.
- P, Duwi Kurnianto. "Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut." *Jurnal Olahraga Prestasi* Vol. 11 No. 2 (Juli 2015): 22-25.
- Puswiartika, Dhevy. *Mindfulness in Everyday Life*. Jakarta: Pena Kreativa, 2022.
- Setyawan, Annaas Budi. "Hubungan Antara Stress dan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Klinik Islamic Center Samarinda." *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 5 no. 1 (2017).
- Simanjuntak, Junihot. *Ilmu Belajar dan Didaktika Pendidikan Kristen*. Yogyakarta: Andi, 2017.
- Simatupang, Hasudungan, dan Ronny Simatupang. *Pengantar Pendidikan Agama Kristen*. Yogyakarta: Andi, 2020.
- Waharman, Waharman, Made Nopen Supriadi, dan Yesri Talan. "Kajian Biblika Prinsip Hidup Berpadanan Dengan Injil Kristus Berdasarkan Filipi 1: 27-30." *Phronesis: Jurnal Teologi dan Misi* 4, no. 1 (24 Juni 2021): 30-39. <https://doi.org/10.47457/phr.v4i1.120>

Wahyuni, Sri. *Kepemimpinan Hamba dalam Filipi 2:5-11. Pekalongan: Nasyah Expanding Management, 2021.*