

Pendampingan Lansia di Atas 70 Tahun: Hidup Bergembira dan Bermakna di Usia Lanjut

Yoachim Agus Tridiatno, Woro Wiratsih
Universitas Atma Jaya Yogyakarta

Jl. Babarsari No. 44, Janti, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Email: woro.wiratsih@uajy.ac.id

Received: December 23, 2022; Revised: -; Accepted for Publication: January 25, 2023; Published January 25, 2023

Abstract — *This community service has several objectives, namely (1) paying respect to the elderly 70 years and over who have contributed greatly in their lives for the education and development of young people to adults; (2) providing opportunities for the elderly to realize the graces and blessings they have obtained so far; (3) providing opportunities for the elderly to find their special needs and burdens, as well as find ways to relieve and release these needs and burdens. Unlike many elderly activities that have been carried out so far, namely callisthenics, singing-music, sightseeing, this community service chooses a model of spiritual assistance. With these activities, researchers want to answer the problem, does spiritual assistance meet the needs of the elderly? This study provides an affirmative answer to this question.*

Keywords — *The elderly over 70 years, spiritual assistance, joyful and meaningful*

Abstrak— Pengabdian masyarakat ini memiliki beberapa tujuan, yaitu (1) memberi penghormatan kepada lansia 70 tahun ke atas yang sudah berjasa besar dalam hidup mereka bagi pendidikan dan pengembangan anak-anak muda hingga dewasa; (2) memberi kesempatan kepada lansia untuk menyadari rahmat dan berkat-berkat yang telah diperoleh selama ini; (3) memberi kesempatan kepada lansia untuk menemukan kebutuhan dan beban-beban khusus yang dimiliki, serta menemukan cara-cara untuk meringankan dan melepaskan kebutuhan dan beban tersebut. Tidak seperti kegiatan-kegiatan lansia yang selama ini banyak dilakukan yaitu senam, bernyanyi-bermusik, tamasya, pengabdian masyarakat ini memilih model pendampingan rohani. Dengan kegiatan tersebut, peneliti ingin menjawab permasalahan, apakah pendampingan secara rohani memenuhi kebutuhan para lansia? Penelitian ini memberi jawaban afirmatif pada pertanyaan tersebut.

Kata Kunci— *lansia di atas 70 tahun, pendampingan rohani, bermakna*

I. PENDAHULUAN

Undang-undang Republik Indonesia No 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia mendefinisikan penduduk lanjut usia (lansia) adalah orang yang berumur 60 tahun ke atas [1]. Mengikuti definisi tersebut, penduduk lansia di Indonesia berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2020 berjumlah 28.270.293 (10,46%). Dari data tersebut Badan Pusat Statistik (BPS), dalam laporannya yang berjudul *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*, menyebutkan bahwa selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Dari jumlah tersebut, persentase penduduk lansia perempuan 52,32 % sedangkan laki-laki 47,68 %. Dilihat dari kelompok usia, penduduk lansia 60-69 tahun sebanyak 17.060.441 (6,31%), di atas 70 tahun sebanyak 9.175.325 (4,07%). Sebagian

penduduk yang tidak tahu umur mereka ada 2.034.527 (0,75%) (BPS 2021) [2].

Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk provinsi yang memiliki penduduk lansia terbanyak, yaitu sebanyak 15,52 %. Provinsi-provinsi lainnya adalah Jawa Timur (14,53 persen), Jawa Tengah (14,17 persen), Sulawesi Utara (12,74 persen), Bali (12,71 persen), Sulawesi Selatan (11,24 persen), Lampung (10,22 persen), dan Jawa Barat (10,18 persen).

Membengkaknya jumlah penduduk lansia, di satu sisi, harus disyukuri, karena ini menunjukkan keberhasilan pembangunan bagi kesejahteraan masyarakat. Kesejahteraan masyarakat yang meningkat menyebabkan harapan hidup manusia menjadi lebih tinggi. Keberhasilan bidang kesehatan juga menyebabkan lama seseorang menjadi lansia menjadi lebih panjang. Usia orang-orang Indonesia semakin panjang, sehingga jumlah penduduk lansia pun semakin banyak.

Di sisi lain banyaknya penduduk lansia juga menimbulkan banyak tugas dan tanggung jawab baru. Lansia yang semakin banyak membutuhkan usaha-usaha memperhatikan dan merawat mereka. Secara umum, dibutuhkan perawatan kesehatan. Secara khusus, lansia yang masih produktif dan punya tanggung jawab finansial untuk keluarga (biasanya yang berusia 60-69 tahun) membutuhkan kesempatan dan lapangan pekerjaan. Lansia yang sudah tidak mampu dan tidak perlu berkarya lagi (biasanya di atas 70 tahun) membutuhkan rumah-rumah pendampingan dan perawatan, termasuk panti jompo. Di samping itu, masih ada kebutuhan-kebutuhan yang lebih khusus yang harus disediakan [3]. Memenuhi kebutuhan-kebutuhan untuk lansia tersebut merupakan tanggung jawab yang tidak ringan bagi pemerintah dan masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengkhhususkan diri pada lansia di atas 70 tahun dengan beberapa tujuan, yaitu: (1) memberi penghormatan kepada lansia 70 tahun ke atas yang sudah berjasa besar dalam hidup mereka bagi pendidikan dan pengembangan anak-anak muda hingga dewasa; (2) memberi kesempatan kepada lansia untuk menyadari rahmat dan berkat-berkat yang telah diperoleh selama ini; (3) memberi kesempatan kepada lansia untuk menemukan kebutuhan dan beban-beban khusus yang dimiliki, serta menemukan cara-cara untuk meringankan dan melepaskan kebutuhan dan beban tersebut.

Pengabdian masyarakat ini memilih pendampingan secara rohani dengan metode meditasi, refleksi, *sharing* dan ekspresi dengan pengandaian bahwa metode ini kurang mendapat perhatian dalam pendampingan lansia. Secara kasat mata, yang banyak dilakukan kelompok lansia adalah olah raga senam, kuliner, dan rekreasi, menyanyi dan bermusik. Maka, peneliti ingin mengetahui bagaimana tanggapan peserta

terhadap model pendampingan ini, dengan mempertanyakan apakah pendampingan secara rohani memenuhi kebutuhan para lansia?

II. METODE PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat ini merupakan penelitian tindakan atau *action research* [4] atau *participatory action research* [5]. Pengabdian masyarakat ini merupakan *action*, yaitu pendampingan lansia di atas 70 tahun, melakukan refleksi kritis, kemudian menarik pengetahuan dari tindakan tersebut sebagai hasil penelitian. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sekaligus merupakan pengumpulan data melalui keterlibatan peneliti dalam kegiatan ini (*participatory research*) dan melakukan analisis yang berupa refleksi [6]. Dengan penjelasan tersebut, maka penelitian ini termasuk penelitian kualitatif sebagaimana dijelaskan Sutton dan Austin [7].

Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 16 dan 20 Juni 2022. Mengingat situasi dan kondisi pandemi Covid-19, peserta kegiatan ini dibatasi. Peserta yang mengikuti kegiatan ini ada 19 orang dengan rentang usia antara 70 – 82 tahun. Secara fisik, semua peserta mampu mandiri dan tidak tergantung pada orang lain (*independent*), bahkan mereka masih mampu mengikuti kegiatan fisik seperti senam. Sebagian besar peserta tergabung dalam perkumpulan lansia “Among Yuswa” di perumahan Banteng Baru, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Mereka berasal dari kalangan menengah ke atas, dilihat dari profesi mereka di masa lalu, dengan rincian: guru (3), hakim (1), bupati (1), pemborong (1), pegawai bank (2), perawat (2), pegawai Dinas Sosial (1), pegawai perusahaan swasta asing (1), dan sisanya (8) adalah para istri dari pelbagai profesi tersebut. Para istri inipun memiliki pekerjaan sampingan, seperti menjahit. Dirinci berdasarkan agama, yang beragama Islam (11), Katolik (6), Kristen Protestan (2).

Kegiatan pendampingan lansia ini dilaksanakan dalam dua tahap, dan masing-masing tahap terdiri dari kegiatan meditasi-refleksi, *sharing* kelompok, *sharing* pleno, dan ekspresi. Tahap I: memberi kesempatan kepada peserta untuk hening dengan meditasi agar dapat berkoneksi secara mendalam dengan diri mereka masing-masing. Setelah hening dalam bentuk meditasi dan refleksi pribadi, peserta diberi kesempatan untuk *sharing* kelompok untuk membagikan berkat, rahmat, anugerah yang telah diterima selama hidup. Ini dapat berupa rahmat pekerjaan, prestasi kerja, pasangan hidup, anak, cucu, dan anugerah-anugerah lain. Setelah *sharing* kelompok, dilanjutkan dengan *sharing* dan refleksi pleno, dan diakhiri ekspresi pengendapan.



Gambar 1. Foto Pendampingan Tahap I

Tahap II : memberi kesempatan peserta untuk mengenal lebih mendalam diri mereka masing-masing dengan meditasi dan refleksi pribadi. Kemudian dilanjutkan *sharing* kelompok, khususnya membagikan kebutuhan-kebutuhan dan beban-beban yang harus “dilepaskan” (*released*) dengan harapan peserta merasa ringan, bahagia, dan tanpa beban. Dalam refleksi pleno, dijelaskan perlunya dan bahkan keharusan untuk “melepaskan” beban-beban hidup sehingga merasa ringan, ikhlas, dan bahagia di dalam situasi apapun yang sedang dihadapi. Akhirnya, kegiatan ekspresi dilaksanakan untuk melepaskan beban-beban hidup tersebut.



Gambar 2. Foto Pendampingan Tahap II

Seluruh kegiatan diadakan di ruangan dan lokasi yang sangat nyaman, yaitu di Sarasvita FCJ Center di Sarapadan, Yogyakarta. Terdapat ruang meditasi, ruang *sharing*, dan aktivitas lainnya.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1) Meditasi

Melalui evaluasi tertulis dan lisan, semua peserta menyatakan bahwa meditasi sangat bermanfaat. Thomas dkk. menulis review metodologis tentang riset meditasi [8]. Ia menyatakan bahwa meditasi adalah praktik untuk mengontrol atau mengendalikan mental dan emosi. Meditasi dipengaruhi oleh tradisi budaya atau konteks, tempat, dan pribadi pelaku meditasi itu sendiri.

Dalam praktik, meditasi dapat dilakukan dengan pelbagai cara yang intinya adalah mengheningkan diri dari pelbagai aktivitas baik fisik, pikiran, dan emosi. Peserta kegiatan diajak untuk hening dalam keadaan mata tertutup untuk mengurangi asosiasi pikiran. Pertama, mengatur pernafasan yaitu menghirup nafas mendalam dalam delapan hitungan, menahan nafas dalam empat hitungan, lalu menghembuskan nafas lagi dalam delapan hitungan. Dengan menyadari nafas yang masuk dan keluar secara teratur, peserta dapat sampai pusat dirinya sendiri. Kedua, peserta diajak untuk fokus pada pendengaran, dengan mendengarkan pelbagai suara yang didengar. Dengan fokus pada pendengaran tersebut, peserta dapat merasakan keheningan dan akhirnya mereka dapat sampai pusat dirinya sendiri. Ketiga, peserta diajak untuk fokus, menyadari secara perlahan-lahan udara yang menyentuh seluruh tubuh mulai dari ujung kaki hingga ke ujung kepala. Dengan merasakan sentuhan udara pada seluruh tubuh tersebut, akhirnya peserta dapat sampai pada kesadaran akan pusat dirinya. Tahap akhir dari meditasi adalah mengungkapkan syukur atas kehadiran Sang Hyang

Mahakusa sendiri di dalam diri setiap peserta melalui meditasi itu.



Gambar 3. Meditasi 1

Dalam kegiatan ini, meditasi dimaksudkan untuk membawa para peserta untuk *connect* atau terhubung pada diri sendiri tanpa dibebani oleh pikiran dan emosi. Sebagai pengantar meditasi, dijelaskan kekhususan peran dari perasaan, pikiran, dan roh atau *heart, mind, spirit* [9].

Dalam kegiatan pendampingan lansia ini, sangat ditekankan pada peserta pentingnya memurnikan perasaan dan pikiran hingga manusia dapat digerakkan oleh roh. Dijelaskan pula bahwa kebahagiaan seseorang hanya tergantung pada roh, *spirit*, dan kehendak masing-masing orang memaknai peristiwa yang dialami. Kebahagiaan tidak tergantung pada harta milik dan kekayaan yang ingin dimiliki. Kebahagiaan tidaklah terikat oleh pengalaman masa lalu, masa kini, atau masa depan. Kebahagiaan sungguh dirasakan saat ini oleh diri sendiri, karena diri sendiri, melalui roh, memberikan makna segala pengalaman dan apa yang sedang terjadi saat ini secara positif [10]. Bukan kekayaan, pengalaman masa lalu, masa kini, dan masa depan yang membuat seseorang bahagia, tetapi diri sendiri melalui roh yang memahami dan memaknai kekayaan dan pengalaman serta apa saja yang dimiliki seseorang. Meditasi dapat membantu peserta untuk sungguh sampai pada pusat diri sendiri yaitu roh di dalam memaknai semua pengalaman peserta.

Meditasi diadakan di tempat yang sangat nyaman, alam terbuka, teduh karena pohon yang rindang. Semua peserta duduk melingkar dengan jarak yang cukup. Peserta dapat merasakan dan menghirup udara segar sambil mendengarkan musik lembut untuk mengantarkan ke suasana hening. Durasi waktu meditasi selama 45 menit. Lima belas menit pertama menciptakan suasana meditasi dengan meditasi terbimbing, lima belas menit selanjutnya meditasi pribadi dengan langkah-langkah seperti diuraikan di atas, dan lima belas menit terakhir untuk refleksi secara bersama.



Gambar 4. Meditasi 2

2) Anugerah, Rahmat, dan Beban Hidup

Sebagaimana diuraikan di atas, pendampingan lansia di atas 70 tahun ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap pertama untuk menemukan dan menyadari berkat, rahmat serta anugerah yang telah diterima, dan tahap kedua untuk menemukan dan menyadari beban-beban hidup yang harus dilepaskan agar hidup di usia lanjut benar-benar bahagia tanpa beban.

Dalam sharing berkelompok pada tahap pertama ditemukan berkat, anugerah dan rahmat yang disadari oleh peserta. Berkat, rahmat, dan anugerah yang dirasakan oleh para peserta dapat dikelompokkan dalam empat kategori. Pertama, keberhasilan dan kelancaran dalam karier, profesi, dan hidup bermasyarakat. Kategori ini disampaikan oleh para peserta yang memiliki profesi atau karier, yaitu hakim, bupati, pegawai bank, guru, pemborong, karya sosial foster parents. Seorang peserta yang dulu menjadi hakim menyampaikan kebahagiaannya yang sangat khusus, yaitu ketika berhasil membebaskan seorang suami yang dituduh membunuh istrinya. Ia secara meyakinkan dapat membuktikan bahwa suami tersebut tidak membunuh istrinya sendiri. Ia merasakan kebahagiaan yang luar biasa, meskipun ia juga mendapat olok-olok dan tuduhan telah menerima suap sehingga dapat membebaskan suami tersebut.



Gambar 5. Sharing Kelompok 1

Seorang peserta yang pernah menjadi bupati selama dua periode pemerintahan Orde Baru menceritakan kebahagiaannya karena merasa berhasil menjadi bupati di daerah pedalaman. Ia merasa berhasil melakukan transformasi sosial pada warganya dalam berdisiplin. Ia menyatakan bahwa dirinyalah yang pertama kali mencetuskan gagasan bahwa pegawai negeri harus mengenakan seragam sewaktu bekerja di kantor. Dengan pakaian seragam ini, pegawai dapat didorong untuk

berdisiplin dalam masuk kantor dan tidak meninggalkan kantor pada jam kerja. Ia juga merasa berhasil membudidayakan perikanan pada lahan-lahan yang semula ditumbuhi tanaman liar. Berkat pengetahuan istrinya yang belajar ilmu perikanan, diketahui bahwa ternyata tanaman liar itu dapat menjadi makanan bagi jenis ikan tertentu. Setelah di lokasi tanaman liar itu dibuat perikanan, tanaman liar itu habis dan perikanan dapat berkembang. Masyarakat setempat bersedia mengembangkan perikanan di tanah-tanah yang ditumbuhi tanaman liar tersebut.

Kedua adalah keberhasilan menjadi pendamping demi kesuksesan suami. Kategori kedua disampaikan oleh para istri yang memilih meninggalkan profesinya demi karier suami. Mereka secara sadar menentukan pilihan ini, meskipun mereka sendiri juga berpendidikan yang cukup untuk meniti karier. Dalam *sharing* tersebut, seorang ibu menyampaikan "penderitaannya" melaksanakan tanggung jawab tersebut. Ia harus kerja keras menyiapkan sarapan dan keperluan anak dan suami di pagi hari. Namun, setelah itu merasa kesepian pada waktu anak dan suami berangkat ke sekolah dan tempat kerja. Namun, saat ini ia merasakan kebahagiaan, berkat dan anugerah dapat *traveling* ke mana-mana karena keberhasilan anaknya yang mendapatkan pelbagai fasilitas untuk berkunjung ke pelbagai daerah termasuk ke luar negeri.



Gambar 6. *Sharing* Kelompok 2

Ketiga adalah keberhasilan anak dan keluarga. Semua peserta menyampaikan keberhasilan anak dan keluarga mereka. Tidak ada yang menyampaikan kegagalan anak dan keluarganya, meskipun mungkin kegagalan tersebut terjadi. Selalu ada sisi keberhasilan dari anak atau keluarganya yang dapat di-*sharing*-kan. Seorang peserta menyampaikan keberhasilan anaknya menjadi pemain band yang terkenal yaitu kelompok Endank Sukamti di Yogyakarta.

Keempat adalah kesembuhan dari penyakit. Seorang peserta menceritakan kebahagiaannya yang luar biasa sewaktu sembuh dari penyakit endometrium. Ia menjalani operasi lalu pendarahan. Penyakit ini diderita dalam waktu cukup lama, sehingga setelah sembuh ia merasakan kebahagiaan yang luar biasa. Lalu ia sampai kesadaran bahwa ia harus banyak berbuat baik kepada orang lain. Pengalaman sembuh dari sakit dialami oleh semua peserta. Tetapi hanya satu yang betul-betul menganggapnya sebagai kebahagiaan yang luar biasa.

Pada tahap kedua, *sharing* kelompok lebih dipusatkan pada beban-beban kelekatan pada hal-hal tertentu yang saat ini masih membebani peserta. Beban-beban kelekatan ini

harus dilepaskan (*released*) agar para lansia ini dapat merasakan hidup yang ringan dan bahagia.

Dari *sharing* kelompok, dapat diidentifikasi beberapa beban hidup yang masih menjadi kelekatan peserta. Pertama, keinginan untuk memiliki. Beberapa peserta merasakan kekurangan dalam ekonomi, dan merasakan kelekatan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi tersebut. Kedua, keinginan mengubah orang lain. Karena kedudukan dan jabatan yang dulu pernah dimiliki, beberapa peserta masih ingin menjadi orang yang berpengaruh dan memiliki kelekatan yaitu keinginan untuk mengubah orang lain. Di usia tua dan tidak memiliki kedudukan dan jabatan lagi, kelekatan ini dapat menjadi beban yang mengganggu dan harus dilepaskan. Ketiga, keinginan untuk selalu sehat dan kuat. Di usia tua, pastilah kesehatan dan kekuatan fisik menurun. Keinginan yang berlebihan untuk selalu sehat dan kuat serta menolak penyakit adalah sebuah kelekatan yang membebani. Keempat, keinginan untuk selalu benar, selalu baik, dan selalu menang. Keinginan-keinginan ini menjadi ciri-ciri banyak orang tua yang sulit dihilangkan. Kelima, keinginan untuk selalu bersama orang lain dan memiliki orang lain (*possessive*). Keinginan untuk selalu berkumpul dengan teman, keinginan untuk selalu bersama dengan anak atau cucu dapat menjadi beban yang harus dilepaskan. Keinginan-keinginan ini muncul karena ketakutan akan kesepian.

Dalam kegiatan pendampingan tahap kedua, dilakukan pelatihan untuk melepaskan diri dari beban-beban dan kelekatan yang berlebihan. Pelatihan dipusatkan pada menyadari peranan cinta, karena cinta itu membebaskan, melepaskan, memberdayakan (*empowering*), mengejutkan dan hadir dalam setiap waktu, tulus, ikhlas, dan menuntun untuk melayani. Paus Fransiskus menjelaskan secara rinci hakikat kasih yang ada dalam 1 Korintus 13:4-8 bahwa kasih itu sabar, murah hati, tidak cemburu, tidak memegahkan diri, tidak sombong, tidak melakukan yang tidak sopan, tidak mencari keuntungan diri sendiri, tidak pemaarah, tidak menyimpan kesalahan orang lain, tidak bersukacita karena ketidakadilan, tetapi karena kebenaran, menutupi segala sesuatu, percaya segala sesuatu, mengharapkan segala sesuatu, sabar menanggung segala sesuatu, dan kasih itu tidak berkesudahan [11]. Praktik untuk melepaskan beban-beban hidup dilaksanakan dengan ekspresi.

3) Ekspresi

Kegiatan pendampingan lansia ini juga diisi dengan ekspresi gerakan-gerakan diiringi dengan musik dan lagu. Kegiatan ekspresi dapat mencairkan suasana kaku, membangun keakraban serta menciptakan kegembiraan dan kebahagiaan. Kegembiraan dan kebahagiaan para peserta dapat dilihat dari raut wajah dan keterbukaan dalam *sharing* dan saling berkomunikasi selama kegiatan. Barret dkk. meneliti ekspresi raut muka manusia yang dapat mengungkapkan pelbagai emosi dari manusia tersebut [12]. Penjelasan tentang ekspresi juga dapat dilihat pada *The Science of Emotion* [13].

Pada pelatihan ini, peserta diajak untuk melakukan gerakan mengikuti contoh dari pendamping yang diiringi lagu dan musik *What A Wonderful World* ciptaan Bob Thiele dan George David Weiss yang dinyanyikan oleh Louis

Amstrong [14]. Tapi dalam pelatihan ini dipilih versi yang dinyanyikan anak-anak yang suasana musiknya lebih ceria dan memberi suasana gembira [15]. Lagu ini dipilih, karena syairnya menggambarkan suasana yang positif terhadap dunia atau alam semesta yang sangat mengagumkan.

Sesi terakhir pada tahap 1 diisi dengan penjelasan tentang mensyukuri rahmat, berkat, dan anugerah yang telah diterima. Ungkapan syukur ini diekspresikan dengan gerakan yang diiringi musik. Seluruh peserta melakukan gerakan ini, sehingga ekspresi syukur bukan hanya dimengerti, tetapi juga dirasakan dan dihayati dalam gerakan tersebut. Begitu juga sesi terakhir tahap 2 diisi dengan penjelasan pentingnya melepaskan “beban-beban dan kelekatan pada segala sesuatu”. Sebagai lansia, setiap peserta diajak untuk lepas-bebas dari kelekatan-kelekatan yang diuraikan di atas agar peserta merasakan kebahagiaan dan hidup menjadi ringan. Pelatihan pelepasan gerakan ini merupakan model lain dari meditasi, dengan tujuan agar peserta digerakkan oleh roh (*spirit*) yang berperan memurnikan emosi dan pikiran. Pelatihan untuk melepaskan diri dari beban-beban dan kelekatan diri juga dilakukan dengan gerakan yang diiringi lagu. Musik pengiring dapat dilihat di link https://www.youtube.com/watch?v=mzFbjHK_Xdo [16].

B) Pembahasan

“Hormatilah ayah ibumu” merupakan kewajiban moral universal yang dikenal di pelbagai budaya masyarakat di dunia ini, termasuk di Indonesia. “Hormatilah ayah ibumu” merupakan satu dasar yang amat kuat mengapa orang-orang yang sudah tua harus tetap mendapatkan perhatian.¹ “Orang tua” tidak hanya dimengerti secara sempit sebagai ayah dan ibu biologis dari seseorang, tetapi ayah dan ibu semua bangsa manusia. Itulah sebabnya semua bangsa manusia di dunia memberi porsi yang proporsional pada usaha-usaha untuk memperhatikan orang-orang yang sudah tua. Di negara-negara industri yang menekankan produktivitas manusia sekalipun, orang-orang yang sudah tua atau penduduk lanjut usia tetap mendapatkan perhatian.

Meskipun demikian, setiap negara memiliki kebijaksanaan masing-masing di dalam menyediakan besarnya porsi perhatian bagi lansia. Ideologi dan filosofi yang mendasari sebuah pemerintahan menjadi dasar bagi penentuan kebijaksanaan tersebut. Bergmark dkk. memberikan contoh bagaimana pemerintahan Swedia merumuskan struktur kebijaksanaan-kebijaksanaan yang berkaitan dengan perhatian bagi orang lansia [17]. Mohammad Asadzadeh dkk. yang meneliti *policy* negara-negara Iran, Turki, Norwegia, Swedia, Belanda, Austria, Jerman, Italia dan Jepang. Ia menemukan bahwa negara-negara tersebut, kecuali Iran, menyediakan anggaran yang besar bagi perhatian dan perawatan orang-orang lansia [18]. Negara Indonesia merumuskannya di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.

Tanpa landasan spiritualitas yang kuat, akan dengan mudah muncul anggapan bahwa penduduk lansia sudah

kurang berarti, karena produktivitas sudah sangat lemah, atau bahkan tidak ada lagi. Akibatnya, akan muncul gagasan-gagasan yang menganggap remeh penanganan para lansia. Lalu hanya dicari cara yang paling praktis di dalam menangani orang-orang lansia tanpa upaya-upaya untuk memperhatikan mereka secara utuh.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini mengikuti cara berpikir yang menempatkan manusia sebagai ciptaan Tuhan yang bermartabat. Para lansia bukanlah ongkongan daging yang tidak punya arti, tetapi merupakan pribadi yang bermartabat. Di usia tua manusia tetaplah memiliki arti [19]. Tuhan memberi kesempatan baru bagi orang tua; Tuhan tidak meninggalkan orang tua. Keutamaan-keutamaan orang-orang tua dapat menjadi teladan bagi generasi selanjutnya. Keutamaan orang tua, yaitu *semangat tanpa pamrih* yang sudah banyak dilupakan manusia zaman sekarang dapat menjadi contoh bagi generasi saat ini. Orang-orang tua yang mempunyai waktu bagi dirinya sendiri akan menarik perhatian orang-orang yang sangat sibuk untuk menghilangkan semangat tak peduli. Kedua, *ingatan* yang dimiliki orang tua akan bermanfaat bagi pelacakan sejarah. Generasi yang lebih muda seringkali mudah melupakan sejarah. Melupakan sejarah membuat orang gagal mendidik orang muda. Juga tidak memberi tempat pada orang tua. Ketiga, *pengalaman* yang dimiliki orang tua merupakan ilmu pengetahuan yang sulit didapat. Pengalaman orang-orang tua akan sangat bermanfaat bagi generasi sekarang di dalam menghadapi persoalan-persoalan yang terjadi. Generasi saat ini seringkali melupakan pengalaman orang tua. Keempat, orang tua yang sudah memiliki banyak waktu luang dapat menjadi pendoa bagi kehidupan generasi sekarang ini. Kekuatan doa tidak boleh dianggap sepele di dalam mengatasi persoalan-persoalan hidup.

Memang, menjadi tua adalah proses biologis yang tidak dapat dielakkan. Setiap orang pasti akan menua. Secara fisik, kemampuan setiap orang akan menurun apabila memasuki usia tua. Perubahan-perubahan psikologis pasti juga akan terjadi. Setiap orang akan mengalaminya. Meskipun demikian, pelbagai kesulitan yang berkaitan dengan menjadi tua tidak boleh dibiarkan untuk terjadi begitu saja. Masyarakat memiliki kewajiban untuk meringankan para lansia di dalam menghadapi persoalan-persoalan lansia tersebut. Pelbagai persoalan berkaitan dengan menjadi tua di dalam kegiatan ini mengikuti teori Foos dan Clark dalam bukunya yang berjudul *Human Aging* [20].



¹ Satu dari Sepuluh Perintah Allah dalam Kitab Keluaran 20:12 namun sudah diterima sebagai keutamaan universal.

Gambar 7. *Sharing* Pleno 1

Pengabdian Masyarakat ini secara sengaja memilih pendampingan secara rohani dan memberikan pelatihan-pelatihan mengenai bidang rohani dengan pengandaian bahwa kebutuhan di bidang rohani para lansia ini sangat penting. Pendampingan secara rohani ini bertujuan membantu para lansia untuk mensyukuri rahmat dan berkat yang telah diterima dan menemukan kesulitan-kesulitan, beban-beban hidup, dan harapan-harapan selama masa lansia dan mohon rahmat penyertaan Tuhan untuk dapat mengatasi dan melepaskannya. Pendampingan tersebut diharapkan memberi inspirasi peserta untuk berhasil melewati masa tua yaitu “memiliki perasaan mendalam tentang kebahagiaan, kepuasan dalam hidup sekarang dan masa lalu, juga bertahan dalam kesehatan [21]. Terlihat dari hasil yang diuraikan di atas, bahwa meditasi, *sharing*, dan ekspresi merupakan kegiatan yang dirasakan oleh para peserta sangat bermanfaat dan membahagiakan. Kebutuhan rohani inilah yang kurang disentuh oleh tempat-tempat pendampingan lansia dan paguyuban-paguyuban lansia yang sudah ada.

Abdi dkk. menyebutkan ranah-ranah yang harus mendapatkan perhatian untuk usaha-usaha perawatan lansia yaitu kehidupan sosial, perawatan diri, kehidupan rumah tangga dan mobilitas, serta kesehatan psikologis [22]. Namun, tidak diuraikan secara khusus kebutuhan rohani para lansia. Padahal uraian secara khusus kebutuhan rohani ini menjadi penting untuk memenuhi apa saja yang dibutuhkan para lansia. Seperti ditulis dalam artikel tersebut, rupanya deteksi secara detil kebutuhan-kebutuhan psikologis lansia tidak dilakukan.



Gambar 8. *Sharing* Pleno 2

Begitu pula, Sudirman, seorang relawan yang berinisiatif mendirikan lembaga yang merawat para lansia menyediakan kegiatan-kegiatan pelayanan yang meliputi perawatan pribadi (*personal care*), menemani (*accompanying care*), pelayanan rumah tangga (*household care*), dan perawatan kesehatan. Pelayanan untuk memenuhi kebutuhan rohani tidak dibahas, bahkan disinggung pun tidak. Sudirman merekomendasi tentang pentingnya kepemimpinan (*leadership*) dalam mengelola layanan bagi lansia [23]. Selaras dengan ini, Puraya menyatakan bahwa para informannya memahami sistem pelayanan lansia dalam komunitas sebagai penyediaan bantuan, memiliki jaringan, kesukarelawanan, memiliki pengetahuan dan manajemen pengetahuan, dan solidaritas. Dalam seluruh uraian, Puraya juga tidak menyebut pentingnya bantuan yang dapat memenuhi kebutuhan rohani [24].

Dari penelitian pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa pendampingan lansia secara rohani harus menjadi pelengkap dari pendampingan-pendampingan

lainnya, demi memenuhi kebutuhan rohani para lansia. Sejauh ini, pendampingan rohani belum atau kurang dilakukan dalam kegiatan-kegiatan pendampingan lansia. Sebagian komunitas lansia lebih banyak melakukan kegiatan olah raga/senam, menyanyi, tamasya, makan-makan (kuliner). Penelitian ini merekomendasikan agar kegiatan pendampingan rohani bagi lansia dilakukan untuk memenuhi kebutuhan lansia, juga di bidang rohani.

IV. KESIMPULAN

Penelitian tindakan dalam bentuk pengabdian masyarakat ini menyimpulkan bahwa lansia di atas 70 tahun membutuhkan kegiatan-kegiatan pendampingan secara rohani. Pendampingan rohani ini merupakan pelengkap kegiatan-kegiatan pendampingan dalam bentuk olah raga, rekreasi/tamasya, bernyanyi-bermusik, dan kuliner. Pendampingan rohani dapat menggunakan metode meditasi, refleksi, *sharing*, dan ekspresi. Pendampingan rohani ini harus ditindaklanjuti dengan kegiatan serupa bagi lansia di atas 70 tahun yang sudah tidak mandiri dan mobilitasnya sangat tergantung bantuan orang lain. Tindak-lanjut ini penting dilakukan untuk menemukan kebutuhan dan model pendampingan yang dapat memenuhi kebutuhan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Atma Jaya Yogyakarta yang telah memberi dana untuk melakukan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan pada pengelola program di Wisma Sarasvita yang bersedia bekerja sama dengan peneliti dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Republik Indonesia, 1998.
- [2] Badan Pusat Statistik, “Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021,” 2021.
- [3] H. Setiawan, *Bergulat dengan Usia: Sebuah Refleksi atas Pergulatan Para Lansia pada Masa ini*. Yogyakarta: Kanisius, 2021.
- [4] R. O’Brien, “An Overview of the Methodological Approach of Action Research,” 1998.
- [5] F. Baum, C. MacDougall, and D. Smith, “Participatory Action Research,” *J. Epidemiol. Community Health*, vol. 60, no. 10, pp. 854–857, 2006.
- [6] L. Motari, “Reflectivity in Research Practice: An Overview of Different Perspectives,” *Int. J. Qual. Methods*, 2015.
- [7] J. Sutton and Z. Austin, “Qualitative Research: Data Collection, Analysis, and Management,” *Can. J. Hosp. Pharm.*, vol. 63, no. 3, pp. 226–231, 2015.
- [8] J. W. Thomas and M. Cohen, “A Methodological Review of Meditation Research,” *Front. Psychiatry*, vol. 5, no. 1, Jul. 2014.
- [9] S. R. Covey, *The 8th Habit. From Effectiveness to Greatness.*, 8th ed. New York: Free Press, 2004.
- [10] J. J. M. Briegas, A. I. S. Iglesias, S. G. Ballester, and F. V. Castro, “The Well-Being of the Elderly: Memory and Aging,” *Front. Psychol. Syst. Rev.*, vol. 11, May 2020.
- [11] Pope Francis, *Post Synodal Apostolic Exhortation Amoris Laetitia*. 2016.
- [12] L. F. Barrett, R. Adolphs, S. Marsella, A. M. Martinez, and S.D. Pollak, “Emotional Expressions Reconsidered: Challenges to Inferring Emotion from Human Facial Movements,” *Psychol. Sci. Public Interes.*, vol. 1, pp. 1–68, 2019.
- [13] UWA Online, “The Science of Emotion. Exploring the Basics of Emotional Psychology,” *Uwa Online*, 2019. .

- [14] A. Jati, "Lirik lagu What a Wonderful World," 2020. <https://online.uwa.edu/wp-content/uploads/2019/04/Science-of-Emotion-Guide-UWA.pdf> (accessed Dec. 20, 2022).
- [15] Playing For Change, "What a Wonderful World (Louis Armstrong)," 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=ddLd0QRf7Vg> (accessed Dec. 20, 2022).
- [16] J. Nguyen, "Canon in D's Versions," *Youtube*. https://www.youtube.com/watch?v=mzFbjHK_Xdo (accessed Dec. 20, 2022).
- [17] A. Bergmark, M. G. Parker, and M. Thorslund, "Priorities in Care and Services for elderly People: A Path without Guidelines?," *J. Med. Ethics*, vol. 26, pp. 312–318, 2020.
- [18] M. Asadzadeh, A. Maher, M. Jafari, K.A.Mohammadzadeh, and S. M. Hosseini, "A Review Study of The Providing Elderly Care Services in Different Countries," *J. Fam. Med. Prim. Care*, vol. 11, no. 2, 2022.
- [19] Pontifical Council for the Laity, "The Dignity of Older People and their Mission in the Church and in the World.," www.vatican.va, 1998. .
- [20] P. W. Foos and M. C. Clark, *Human Aging*. boston: Person Education, 2003.
- [21] F. Estebarsari *et al.*, "The Concept of Successful Aging: A Review Article," *Curr. Aging Sci.*, vol. 13, pp. 4–10, 2020.
- [22] S. Abdi, A. Spann, J. Borilovic, L. D. Witte, and M. Hawley, "Understanding The Care and Support Needs of Older People: A Scoping Review and Categorisation Using The WHO International Classification of Functioning, Disability and Health Framework (ICF)," *Creat. Commons Attrib. 4.0 Int. Licens.*, 2019.
- [23] Sumini, Sukamdi, E. H. Pangaribowo, Y. T. Keban, and M. Darwin, "Elderly Care: A Study on Community Care Services in Sleman, DIY, Indonesia," *J. Aging Researc*, pp. 1–11, 2020.
- [24] A. Puraya, D. Piyakong, S. Wongwiggan, and R.Boonpracom, "Exploring the Elderly Care System: A View from Community in Thailand," *J. Ners*, vol. 16, no. 1, 2021.

PENULIS

	Yoachim Agus Tridiatno , prodi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
	Woro Wiratsih , prodi Manajemen, Fakultas Bisnis dan Ekonomika, Universitas Atma Jaya Yogyakarta.