

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pendidikan Kristen

Menurut Hasudungan, Pendidikan Kristen adalah suatu usaha yang sistematis dan bersahaja, melalui upaya rohani serta manusiawi ini dapat membantu umat untuk menemukan apa yang menjadi rencana dan tujuan Allah. Tujuan dan rencana Allah diperoleh dalam proses pendidikan guna mencapai pertumbuhan rohani.¹⁰ Pertumbuhan rohani sama seperti Kristus di dalam karakter serta memperlengkapi setiap peserta didik dengan pengetahuan, keterampilan, nilai sesuai dengan pertumbuhan rohaninya demi pelayanan yang efektif. Menurut Robrt W. Pazmino yang dikutip oleh Baskoro (2020) pendidikan kristen merupakan usaha untuk merencanakan dan menentukan pendidikan secara bertanggung jawab dari sudut pandang teologi injil Kristen yang mendalam dan sungguh-sungguh berdasarkan pada Alkitab yang menjadi dasar pada praktek pendidikan kristen.¹¹ Pendidikan Kristen merupakan suatu proses yang dilakukan oleh gereja untuk mengupayakan anggotanya agar mampu meneladani cara hidup orang Kristen.

Pendidikan Kristen adalah suatu cara yang dilakukan

¹⁰ Hasudungan Simatupang, Ronny Simatupang, Tianggur Medi Napitupulu, *Pengantar Pendidikan Agama Kristen* (Yogyakarta: Andi, 2020), 7-8.

¹¹ Paulus Kunto Baskoro, "Landasan Psikologis Pendidikan Kristen Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Kristen Masa Kini," *Jurnal Pendidikan Agama Kristen* Vol. 1, no. No. 1 (2020): 50.

untuk mendorong dan menginspirasi orang-orang untuk terus sungguh-sungguh mendalami hubungannya dengan Allah.¹² Menurut Nahason Bastin Pendidikan Kristen adalah bagian dari penerapan teologi Kristen, yang merupakan bagian terpenting untuk kita jalankan dan berpusat pada Alkitab.¹³ Pendidikan kristen merupakan pendidikan yang tertuju dan berpusat pada Allah yang membawa orang keluar dari kegelapan menuju terang.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas mengatakan bahwa Pendidikan Kristen ialah pendidikan yang mengajarkan seseorang bagaimana hidup sesuai dengan ajaran iman Kristen, dan tempat untuk membangun iman atau kepercayaan seseorang agar terus bertumbuh.

1. Landasan Alkitabiah Pendidikan Kristen

Pendidikan Kristen harus berdasarkan kepada Alkitab, karena tanpa Alkitab pendidikan kristen akan hambar dan tidak memiliki kuasa. Ada 7 bagian yang menjadi hal terutama tentang pentingnya mengajar, yaitu: (1) Menyampaikan Firman yang diwahyukan (2 Timotius 2:14; 3:16-17); (2) Memperkuat iman (1 Timotius 4:6, 11, 16; 6:3-5); (3) Membangun keluarga yang harmonis (1 Timotius 6:1-2); (4) Menjadi syarat mutlak bagi pemimpin rohani dan Pendeta (1 Timotius 3:2; 2 Timotius 2:24); (5) Memberikan motivasi untuk terus membaca, menghayati, serta menyampaikan Firman Tuhan (1 Timotius 4:13; 2 Timotius 4:2); (6) Menjelaskan pertumbuhan iman (2 Timotius 2:2); dan (7)

¹² Samuel Purdaryanto, "Landasan Historis Pendidikan Kristen Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Kristen Masa Kini," *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* Vol. 2, no. No. 2 (2021): 87.

¹³ Nahason Bastin, *Pendidikan Kristen Dan Revolusi Industri* (sidoarjo, 2022).

Memuridkan (Matius 28:19-20, 2 Timotius 2:2). Urgensi pendidikan Kristen berdasarkan Alkitab dalam 2 Timotius 3:16 Yaitu; Karena Alkitab memiliki manfaat untuk mengajar, dapat menyatakan keselamatan, memperbarui tingkah laku, serta mendidik manusia tentang kebenaran.¹⁴

Pendidikan Kristen, berfokus pada pribadi Yesus Kristus, dan bergantung pada tuntunan Roh Kudus. Dasar utama pengajaran Alkitab adalah Perintah Allah sendiri, itulah sebabnya esensi perintah tersebut relevan sepanjang masa. Pendidikan itu dikerjakan secara berimbang oleh para pengajar maupun kepala keluarga, formal atau non formal. Seorang ayah berkewajiban mendidik anak-anak sesuai ajaran Musa yang diterima dari Tuhan sendiri. Keyakinan akan hal itu menjadi nyata ketika membaca Ulangan 6:4-9.¹⁵

2. Prinsip Pendidikan Kristen

Menurut Corolina Pendidikan Kristen membangun konstruksi penginjilan sesuai dengan konstruksi yang terdapat dalam Alkitab. Prinsip-prinsip utama dari Pendidikan Kristen yaitu, *Pertama* Pendidik haruslah seseorang yang telah 'berjalan mendahului' nara didik, yang mengandung tuntutan pendidik untuk mampu menjadi teladan di dalam kehidupan sehari-hari. *Kedua* Pendidikan selayaknya diselenggarakan dengan kesadaran dan kesungguhan sepenuh hati agar dapat membantu orang lain untuk mengenal ajaran agama Kristen. *Ketiga* pendidikan Kristen sepanjang hayat sampai pada

¹⁴ Yesio Belo, "Kristen Berdasarkan Alkitab Urgensi Pendidikan," *Jurnal Luxnos* Vol. 4, No. 1 (2018): 52-58.

¹⁵ Eriyani Mendrofa, "Model Pengajaran Alkitab Dalam Pendidikan Kristen Di Era Digital," *Jurnal Pendidikan Agama Kristen* Vol. 4, no. No. 2 (2021): 115-17.

masa kekekalan yang artinya bahwa pendidikan Kristen terus terjadi dan berlanjut hingga akhir hayat.¹⁶

Prinsip pendidikan Kristen dalam era digital, memberikan wawasan yang sangat penting pada bidang pendidikan terutama dalam bidang pendidikan Kristen yang bersumber kepada karakter kristus. Prinsip-prinsip pendidikan yaitu: *Pertama* landasan pendidikan Kristen sangat kuat pada pendidikan Kristen adalah kita harus selalu mendekati diri kepada Tuhan. *Kedua* membuka diri terhadap nasihat adalah hal yang harus kita lakukan karena nasihat merupakan cerminan terbaik untuk pertumbuhan dan kedewasaan. *Ketiga*, membangun sikap atau perilaku sesuai dengan karakter kristus adalah integritas sebagai pribadi anak Tuhan, yaitu menjadi serupa dengan kristus. *Keempat* memberikan tanggapan sesuai Firman Tuhan, karena Firman Tuhan yaitu menghibur, memberi penguatan, dan sebagai syarat hidup orang percaya. *Kelima* memberikan konseling yang efektif. Makna dari konseling yang efektif melibatkan berbagi pengalaman yang dipikirkan dengan baik yang dialami sepanjang hidup, baik dalam konteks keluarga, dalam komunitas orang percaya, atau secara pribadi. *Keenam* merumuskan tujuan pengajaran yaitu pengajaran menjadi suatu bagian terpenting dalam psikologi pendidikan Kristen, terutama pada pendidikan. *Ketujuh* mempraktekkan amanat agung, yaitu Yesus memberi

¹⁶ Carolina Etnasari Anjaya, "Fenomena Persekusi Eksresi Beragama Dalam Perspektif Pendidikan Kristen," *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2021): 6.

perintah yang paling mendasar pada kehidupan orang percaya yang harus dilaksanakan sepanjang zaman.¹⁷

Ulangan 6:4-9 menulis prinsip yaitu, mengajarkan melalui keteladanan hidup, yang artinya tindakan dan keteladanan hidup merupakan cara yang paling efektif dalam pengajaran iman. Serta mengajar secara berulang kali, yang artinya perintah Allah untuk melatih serta melibatkan anak kegiatan ibadah yang dilakukan kehidupan sehari-hari, agar Allah menjadi nyata dalam hidup kita.¹⁸

Melalui beberapa pendapat ahli di atas dapat dikatakan bahwa prinsip dasar pendidikan Kristen adalah mendekatkan diri kepada Tuhan, mengajar melalui teladan dalam lingkup kehidupan, pendidikan sepanjang hayat yang harus didasarkan pada Firman Tuhan.

3. Tujuan Pendidikan Kristen

Menurut Juita & Janes tujuan pendidikan Kristen adalah untuk mencerminkan pandangan dunia tentang Alkitabiah. Tujuan pendidikan Kristen adalah memperkenalkan kristus sebagai Juruselamat dunia dan untuk menghubungkan dengan tujuan Kristen mengejar Tuhan dan kemuliaan-Nya.¹⁹

¹⁷ Hasanema Wau Tri Endah Astuti, Paulus Kunto Baskoro, Sri Wahyuni, Sahara, Epafrastr Mujono, Arman Susilo, Daniel Lindung Adiatma, Junio Richson Sirait, Tadius Kogoya, *Pendidikan Kristen Di Era Society 5.0* (Yogyakarta, 2023).

¹⁸ Jefrie Walean Royke Lepa, Tri Hartono, Hery Adijanto, Amiruddin Wasugai, Retnalisa Sinauru, Henny Mamahit, Freliyanti, eka Lago, Dekrius Kuntaua, *Paradigma Spiritualitas Kristen Di Era 5.0* (Yogyakarta 55281, 2022).

¹⁹ Juita Lusiana Sinambela & Janes Sinaga, "Genealogi Pendidikan Kristen: Jejak Asal, Makna, Dan Tujuannya," *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan 1*, no. No 1 (2023): 10–11.

Menurut Gordon Brown Pendidikan kristen yaitu bertujuan kepada kehidupan Kristen melalui kemuliaan Tuhan. Pendidikan dapat dilihat sebagai suatu alat yang digunakan oleh Roh Kudus dalam membawa persekutuan dengan Tuhan dalam kehidupan kekal. Pendidikan Kristen diperuntukkan pada pertumbuhan pemikiran terhadap Kristen dan melatih seseorang untuk hidup dalam ketaatan.²⁰ Tujuan dari pendidikan kristen adalah sebagai sarana yang menjadi penghubung antara pemulihan rupa dan gambar Allah yang telah dirusak karena dosa manusia. Menurut Oinike Laia Tujuan utama dari pendidikan Kristen yaitu untuk menjadi hidup manusia lebih beriman dan lebih baik, untuk itu pendidikan Kristen merupakan suatu keharusan.²¹

Melalui beberapa pendapat ahli yang telah dijelaskan di atas dapat dikatakan bahwa tujuan utama dari pendidikan Kristen yaitu membimbing individu ke dalam persekutuan yang lebih dalam dengan Tuhan dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan merupakan tujuan utama pendidikan Kristen.

4. Bentuk Pendidikan Kristen

Bentuk pendidikan kristen yang dapat diberikan kepada lanjut usia dapat melalui pembinaan warga gereja (PWG). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Andar Gunawan Pasaribu, dkk, dalam jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora, dijelaskan bahwa pembinaan warga gereja adalah salah satu aktivitas yang

²⁰ Soeparwata Wiraatmadja & Tety, "Prinsip-prinsip Filsafat Pendidikan Kristen," *Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Gereja* Vol 1, no. No 2 (2017): 58-59.

²¹ Oinike Laia, "Model Pemuridan Yang Relevan Untuk Pelayanan Pendidikan Kristen," *The New Perspective in Theology and Religious Studies* vol 1, no. No 1 (2020): 38.

memiliki peran signifikan dalam perkembangan spiritual setiap anggota komunitas, yang bertujuan untuk mendukung anggota dalam memaknai pertumbuhan iman dalam kehidupan sehari-hari yang juga tidak terikat pada pengakuan verbal.²²

Bentuk kegiatan praktik pendidikan Kristen terhadap lanjut usia yaitu ibadah, persekutuan, dan pengajaran.²³ Ibadah adalah cara yang dilakukan untuk berhubungan dengan Tuhan yang benar, yang dapat dilakukan dengan cara berdoa, membaca Alkitab, memberikan waktu untuk saat teduh. Persekutuan dalam gereja adalah persekutuan yang dilakukan oleh orang-orang beriman yang dosa-dosa mereka telah ditebus oleh Allah. Melalui persekutuan dengan orang-orang beriman, ini dapat mengatasi kesepian kepada lanjut usia. Gereja bertugas untuk memberitakan kebenaran Kristen kepada umat-Nya dan semua orang di dunia.

Beberapa cara yang harus dikembangkan gereja untuk membina rohani lanjut usia yaitu: *Pertama*, perkunjungan yang artinya seorang hamba Tuhan dalam gereja harus melakukan perkunjungan kepada setiap lanjut usia, karena tugas mereka tidak hanya memberitakan khotbah dari atas mimbar, melainkan juga memiliki tugas untuk memberikan waktu untuk melakukan perkunjungan pada setiap lanjut usia. *Kedua*, konseling merupakan kegiatan yang dilakukan

²² Andar Gunawan Pasaribu Gresia Simanjuntak, Yesika Mida Sibatuara, Zevanya Richard Kulinsi Purba, "Model Pembinaan Warga Gereja Menurut 2 Thawarikh dalam Penguatan Iman Jemaat," *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humanior* Vol.4, no. NO.2 (2025): 2774.

²³ Nancy F.L. Tobing, "Pendidikan Kristen bagi Usia Lanjut di Gereja," *Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 2 (2021): 77.

gereja dalam membantu perkembangan dan kedewasaan iman umat terutama kepada Lanjut usia. *Ketiga*, setia beriman dipanggil untuk bersekutu dengan Tuhan melalui ibadah Persekutuan. Ibadah Persekutuan dapat dilaksanakan di Gereja maupun di tempat-tempat tertentu. *Keempat*, katekisasi ialah pengajaran atau pendidikan dasar untuk memberikan pengajaran kepada orang percaya dalam mencermati dan menguatkan iman kepada Kristus. Katekisasi yang dilaksanakan bagi Lanjut usia untuk mempersiapkan lanjut usia menuju kematian. *Kelima*, melibatkan Lanjut usia dalam pelayanan, yang artinya lanjut usia diberikan bagian dalam memimpin ibadah atau mengambil bagian dalam pelayanan ibadah. Yang *keenam* ibadah perayaan lanjut usia, yaitu memperingati hari besar lanjut usia dan memberikan ruang kepada lanjut usia untuk terus bertumbuh dalam iman.²⁴ Seorang lanjut usia dalam kehidupannya sehari-hari sangat membutuhkan Pembinaan Rohani di dalam kehidupannya. Sama halnya yang dikatakan oleh Desi dkk, bahwa lanjut usia sangat membutuhkan Pembinaan Rohani yang dapat berupa perkunjungan, konseling, ibadah persekutuan lanjut usia, kunjungan ke panti jompo, dan pendampingan saat lanjut usia sakit.²⁵

Bentuk pembinaan yang dilakukan untuk lanjut usia yaitu:

²⁴ Ramayanti Pangaribuan Sarah Silalahi, segen Pasaribu, Anggelina Pasaribu, "Jemaat Lanjut Usia Yang Berbahagia: Pelayanan, Pembinaan, Dan Pendewasaan Iman," *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 4, no. 2 (2022): 50–51.

²⁵ Desi Siahaan, Santi Purba, Eyen Septini Situmeang, Friska Gulo, Joi Pasaribu, "Pentingnya Program Pembinaan Rohani bagi Jemaat Lanjut Usia," *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, Vol 1, no. 4 (2022): 527.

- a. Perkunjungan ke rumah lanjut usia. Sangat penting untuk melakukan perkunjungan rumah kepada setiap lanjut usia karena melalui itu seorang lanjut usia dapat merasakan bahwa dia masih dipedulikan orang-orang yang ada di sekitarnya. Perkunjungan kepada lanjut usia sangat penting dilaksanakan oleh seorang pembina hal ini akan membuat para lanjut usia merasa dihargai dan diperhatikan oleh Gereja serta orang-orang yang ada di sekitarnya. Perkunjungan kepada lanjut usia dapat mempererat hubungan antara pembina dengan lanjut usia menjadi lebih dekat sehingga proses pembinaan lebih mudah untuk dilakukan. Firman Tuhan dalam Yakobus 59:16 bahwa kita harus saling membantu dan mendoakan semua orang yang dalam keadaan lemah.²⁶
- b. Konseling. Konseling sangat penting terhadap lanjut usia, karena usia mereka yang tidak lagi mudah diperhadapkan dengan berbagai masalah baik dari fisik maupun psikologisnya. Konseling merupakan suatu proses yang dilakukan untuk memberikan bantuan kepada seseorang yang mengalami suatu permasalahan. Konseling ini sangat penting dilakukan untuk lanjut usia, dimana di usia mereka yang sudah tua akan mengalami banyak masalah yang dihadapi baik dari segi fisik dan psikologisnya.²⁷
- c. Ibadah/Persekutuan lanjut usia adalah suatu cara yang benar dalam pembinaan Rohani lanjut usia. Melalui ibadah persekutuan mereka

²⁶ Desi Siahaan, Santi Purba, Eyen Septini Situmeang, Friska Gulo, Joi Pasaribu,, "Pentingnya Program Pembinaan Rohani Bagi Jemaat Lanjut Usia," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humanior* 1, no. 4 (2022): 527.

²⁷ Ibid. 528

mendapatkan peluang untuk saling memberi penguatan, memberi nasihati, berbagi pengalaman, dan menghibur, agar teguh dan kuat di dalam Tuhan sampai akhir hayat. Persekutuan dalam hal ini dapat diartikan sebagai suatu kegiatan untuk saling memperhatikan satu sama lain, saling mendukung, dan melayani. Sehingga pembentukan ibadah/persekutuan lanjut usia adalah satu langkah yang sangat tepat dalam upaya pembinaan rohani mereka. Dalam persekutuan terutama lanjut usia, mereka mendapatkan kesempatan untuk saling memberi penguatan, saling memberi nasihati, saling berbagi pengalaman dan Menghibur, agar iman mereka semakin kuat di dalam Tuhan sampai akhir hayatnya.²⁸

- d. Katekisasi persiapan kematian yaitu memberikan pengajaran kepada lanjut usia yang bertujuan untuk membantu lanjut usia menghadapi kekhawatiran dan ketakutan akan kematian mereka. Katekisasi adalah bentuk pelayanan pendidikan kristiani yang dilakukan oleh gereja. Katekisasi berasal dari bahasa Yunani "katekhaein" yang berarti memberitakan, mengajar, dan memberi pengajaran. Katekisasi persiapan kematian adalah suatu pengajaran tentang persiapan kematian untuk lanjut usia. Dalam katekisasi persiapan kematian yang dapat disampaikan yaitu seperti yang tertulis dalam Filipi 1:21 "bagiku hidup adalah Kristus dan mati adalah keuntungan" ini dapat menjadi bahan materi untuk katekisasi persiapan kematian. "Sebab tidak ada seorang pun diantara kita yang hidup untuk dirinya sendiri dan tidak ada

²⁸ Ibid. 529

seorangpun yang mati untuk dirinya sendiri sebab jika kita hidup, kita hidup untuk Tuhan dan jika kita mati, kita mati untuk Tuhan. Jadi baik hidup atau mati kita adalah milik Tuhan".²⁹

- e. Kunjungan ke panti jompo merupakan tindakan yang dilakukan untuk mengusir rasa kesepian dan kelemahan pada lanjut usia. Kunjungan ke panti jompo adalah program pembinaan rohani yang begitu penting dilakukan untuk lanjut usia, karena sebagian besar lanjut usia yang tinggal di panti jompo adalah orang-orang yang sudah tidak diperdulikan oleh keluarganya dan bahkan ada yang tidak memiliki keluarga sama sekali. Kunjungan ke panti jompo adalah cara untuk mengatasi rasa kesepian dan kekelaman yang terjadi pada lanjut usia. Kegiatan pembinaan rohani yang bisa dilakukan dalam per kunjungan ke panti jompo yaitu ibadah atau persekutuan lanjut usia di panti jompo, katekisasi persiapan kematian bagi para lanjut usia, dan juga mendampingi lanjut usia yang sedang sakit.³⁰
- f. Melibatkan lanjut usia dalam pelayanan yang artinya lanjut usia diberikan bagian dalam memimpin ibadah. Lanjut usia dapat melaksanakan pelayanan khusus dengan berdoa, dan memimpin pujian pada saat ibadah. Keterlibatan lanjut usia dalam pelayanan dapat dimulai dalam persekutuan misalnya mereka diberi kesempatan menjadi pemimpin pujian, pemimpin doa, kolekoten atau juga pemain musik. Melalui keterlibatan mereka dalam

²⁹ Ibid. 529

³⁰ Desi Siahaan, Santi Purba, Eyen Septini Situmeang, Friska Gulo, Joi Pasaribu,, "Pentingnya Program Pembinaan Rohani Bagi Jemaat Lanjut Usia," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humanior* 1, no. 4 (2022): 530.

pelayanan, membuat mereka merasa masih diperlukan dalam pekerjaan Tuhan.³¹

- g. Pendampingan saat lanjut usia sakit, ketika lanjut usia sakit Majelis atau hamba Tuhan datang untuk memberikan dukungan kepada lanjut usia agar mereka tidak merasa sendirian. Mendampingi lanjut usia adalah suatu tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh gereja kepada lanjut usia. Dalam mendampingi lanjut usia yang sedang sakit kita juga bisa memberi motivasi kepada mereka untuk terus semangat dan berserah kepada Tuhan dalam menjalani kehidupan ini. Karena dengan bersyukur menjalani kehidupan ini maka yang terasa sulit, susah, letih untuk dilewati akan menjadi lebih mudah dan semakin kuat dalam menjalani kehidupan.³²

Menurut Rida Gultom, dkk pembinaan warga gereja penting bagi lanjut usia dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka. Gereja dapat memberikan dukungan sosial, spiritual, dan emosional yang signifikan bagi lanjut usia melalui berbagai program dan aktivitas yang dirancang khusus untuk lanjut usia.³³

Metode pelayanan yang dilakukan untuk lanjut usia melalui pembinaan Rohani yaitu; Perkunjungan, konseling, ibadah persekutuan, katekisasi sebagai persiapan menghadapi kematian, melibatkan lanjut usia dalam pelayanan,

³¹ Ibid. 531

³² Ibid. 531

³³ Rida Gultom, Samuel Aritonang Enjelia Tagatorop, Mawarni Hutagalung, "Pembinaan Warga Gereja untuk Lansia di HKBP Ressort Paniara," *Jurnal Sains Student Research* vol. 3, no.1 (2025): 257.

ibadah perayaan hari lanjut usia.³⁴ Bentuk pelayanan yang dilakukan melalui pembinaan fisik yaitu; hasta karya, rekreasi, pelayanan kesehatan, dan pelayanan diakonia.

Manfaat pendidikan Kristen bagi lanjut usia dalam hal ini dilaksanakan oleh gereja yaitu, membawa para lanjut usia untuk memperkuat iman kepada Yesus Kristus, menguatkan iman lanjut usia, memperbaiki hidup para lanjut usia, memahami kehidupan lanjut usia, memberikan pendampingan kepada para lanjut usia untuk kesiapan dalam menghadapi kematian.³⁵

Dari pemaparan pendapat para ahli yang telah dijelaskan di atas dapat dikatakan bahwa bentuk pelayanan Pembinaan warga gereja bagi lanjut usia yaitu dapat berupa kunjungan, konseling, ibadah persekutuan, khotbah, doa bersama lanjut usia, dan melibatkan lanjut usia dalam pelayanan. Melalui semuanya itu lanjut usia dapat aktif dalam berbagai kegiatan yang mereka bisa lakukan dan membantu menumbuhkan semangat pada lanjut usia.

B. Burnout pada Lanjut Usia

1. Burnout

Kata *Burnout* menurut definisinya merupakan kelelahan fisik, emosional, mental, dan disertai dengan kurangnya motivasi, menurunnya kinerja, sikap

³⁴ Elvin Paende, "Pelayanan Terhadap Jemaat Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial," *Missio Ecclesiae* 8, no. 2 (2019): 104–10.

³⁵ Mega Sinta Wulus, "Pelayanan Pastoral Bagi Lansia: Upaya Mengaktualisasikan Iman Lansia," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2025): 6.

atau perasaan tidak baik pada diri sendiri dan orang lain.³⁶ Lanjut usia yang menjalani masa pensiun dapat mengalami *burnout* sebagai akibat gaya hidup sebelum menjalani masa lanjut usia, waktu masih bisa dan kuat melakukan berbagai pekerjaan, dan kegiatan dengan penuh semangat sampai lupa menjaga dan merawat diri.

Menurut Almakhi yang dikutip dari Maslach dan Leiter (2017) mendefinisikan *burnout* sebagai pengalaman psikologis yang mencakup perasaan, perilaku, motivasi dan ekspektasi. *Burnout* adalah suatu pengalaman negatif bagi individu jika menyangkut masalah seperti stres, perasaan tidak nyaman dan sebagainya.³⁷ *Burnout* adalah kejadian yang paling banyak ditemui di masyarakat modern terkait dengan tingginya beban kerja yang harus dihadapi. *Burnout* merupakan masalah pribadi yang dialami oleh siapa saja akibat dari kelelahan, dan hilangnya rasa prestasi profesional.³⁸

Menurut Suci *burnout* adalah kelelahan yang dirasakan seseorang dapat berupa kelelahan fisik atau emosional yang diakibatkan tuntutan pekerjaan atau ekonomi. *Burnout* merupakan keadaan yang dialami seseorang yang dapat berupa kejenuhan, kelemahan fisik, dan psikis dalam menghadapi tuntutan

³⁶ Mangunhardjana, *Menjalani Masa Pensiun Dengan Gembira Dan Produktif* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2024).

³⁷ Almakhi Uzair Abdul Maajid, "Analisis Pengaruh Beban Kerja Dengan Burn Out Pada Karyawan Pt Wirasindo Santakarya," *Journal Of Sustainability and Science Ecinomi* Vol. 1, no. No. 1 (2023): 46, <https://doi.org/3031-9536>.

³⁸ Insany Fitri Nurqama Muhammad Ali, Andi Zulkifli, *Manajemen Burn Out Konsep Dan Implementasi*, Bagus Sabr (Makassar: UPT Unhas Press, 2021).

suatu pekerjaan.³⁹ *Burnout* dapat menyebabkan seseorang kehilangan motivasi dan penurunan semangat kerja. Menurut Llorens-Gumbau and Salanova-Soria, 2014 yang dikutip oleh Yusuf Mashuri *burnout* adalah keadaan pikiran yang negatif dan terus menerus yang dapat berupa kelelahan, tekanan, berkurangnya motivasi dan rasa kompetensi, serta pengembangan sikap.⁴⁰

Melalui pendapat para ahli di atas dapat dikatakan bahwa *burnout* adalah suatu keadaan yang dialami seseorang akibat dari kelelahan fisik, tekanan, dan tuntutan. *Burnout* adalah masalah yang dialami seseorang, contohnya kelelahan fisik, mental, dan kurangnya motivasi untuk menjalani kegiatan sehari-hari.

a. Faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* ada dua yaitu faktor dari diri sendiri dan dari luar.⁴¹ . Faktor dari luar bisa berupa lingkungan tempat kerja yang kurang baik, kurangnya dukungan, dan tuntutan pekerjaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu pekerjaan. Faktor dalam diri dapat meliputi jenis kelamin seseorang, usia, harga diri, dan karakteristik kepribadian. Perbedaan jenis kelamin seringkali merupakan suatu bagian inti dari identitas pribadi, dan dalam pemikiran sudah tertanam perbedaan gender. Faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* yaitu

³⁹ Septiani Triana Sici, "Tawakan Dalam Mengatasi Dinamika Burn Out Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi 2018," n.d., 28, 34.

⁴⁰ Dkk Yusuf Ari Mashuri, Widana Primaningtyas, Heni Hartuli, Lulman Aryoseto, Novelia Qothrunnada, "Burn Out Dan Kualitas Hidup Civitas Akademik Pada Masa Pandemi Covid-19 Studi Di Universitas Sebelas Maret" 14, no. No. 1 (2022): 13.

⁴¹ Rahmat Firmansyah Laila Meiliyandrie Indak Wardani, *Work-Life Balance Para Pekerja Buruh*, 2021.

penghasilan, usia, status perkawinan, jumlah anak atau keturunan, jabatan atau pekerjaan.⁴² Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi *burnout* kepada siapa saja baik itu usia muda maupun usia tua.

Faktor yang memunculkan *burnout* pada lanjut usia yaitu; merasa kurangnya kasih sayang yang diberikan dari suami, istri, atau anak cucu, misalnya ketika seseorang sudah tidak lagi diperhatikan oleh keluarganya maka itu adalah salah satu penyebab seseorang lanjut usia mengalami *burnout*; Kehilangan interaksi sosial dapat mengakibatkan seseorang mengalami *burnout* karena merasakan bahwa orang-orang di sekitarnya tidak lagi peduli terhadap dirinya; dan mengalami perubahan situasi, yaitu ditinggal pasangan hidup dan anaknya tidak tinggal bersamanya.⁴³ Kepergian orang yang sangat kita kasihan merupakan suatu duka yang paling dalam dan dapat mengubah segalanya. Situasi yang sangat berat juga dapat semakin terasa berbeda karena anak cucu tidak tinggal serumah karena mereka memiliki kehidupan pribadi. Perubahan ini tidak hanya bersifat fisik tetapi juga dapat mempengaruhi emosional seseorang, karena itu seseorang harus beradaptasi dengan apa yang mereka alami. Faktor yang mempengaruhi *burnout* pada lanjut usia yaitu disebabkan karena faktor

⁴² Keksi Girinddra, Wahyu Ekowati, Ani Rahmawati, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Pada Wanita Bekerja Di Kabupaten Banyumas," *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* Vol.2, no. No. 3 (2017): 195–96.

⁴³ Dyah Siti Septiningsih & Tri Na'imah, "Kesepian Pada Lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktor, Pencetus Dan Strategi Koping," n.d., 7.

fisik, psikologis, sosial, ditinggal pasangan, tidak mempunyai anak, kegagalan perkawinan, pengabaian anggota keluarga.⁴⁴

Melalui beberapa pendapat yang dijelaskan para ahli di atas dapat dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah kondisi fisik, penghasilan, pasangan, jabatan, dan hubungan sosial seseorang.

b. Dampak *Burnout*

Dampak *burnout* pada yang mengalaminya dapat dilihat secara fisik dan psikis, berupa turunnya imun tubuh sehingga mereka mudah terkena penyakit, kurang percaya diri, depresi, menarik diri dari kehidupan sosial. Dampak *burnout* dapat mengganggu pelayanan dan hubungan sosial individu dan orang lain.⁴⁵ *Burnout* dapat mempengaruhi efektifitas dan efisiensi setiap yang mengalaminya dalam melaksanakan pekerjaan hingga dapat merugikan orang lain.

Dampak *Burnout* menurut Vidia Ayu Satyanovi yaitu; *pertama*, Kelelahan emosional yang merupakan inti dari gejala *burnout* yang terjadi ketika individu merasa bahwa sumber energi dan emosional dari dalam dirinya semakin berkurang, akibat terlalu banyak tuntutan yang tertuju padanya. *kedua*, depersonalisasi (Depersonalization) adalah suatu kondisi psikologis dimana seseorang merasa terlepas dari diri mereka sendiri, atau merasa asing terhadap

⁴⁴ Nurhakim Yudhi Wibowo Ramadhan Putra Satria, "Pengalaman Kesepian Pada Lansia: Systematic Review," *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan* Vol.13, no. No.1 (2022): 97.

⁴⁵ Adiratna Sekar Siwi Meysi Nazaka Rambu Ataria, Indri Heri Susanti, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Burnout Pada Perawat," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* Vol. 6, no. No. 3 (2024): 962–63.

pikiran, perasaan, dan identitasnya sendiri. Depersonalisasi adalah pengembangan dari dimensi kelelahan emosional dan sinisme yang mengacu pada kecenderungan seseorang terhadap sesama. *Ketiga*, menurunnya prestasi kerja merupakan wujud dari tidak adanya aktualisasi diri atau proses pencapaian potensi diri, menurunnya motivasi, dan kepercayaan diri yang diakibatkan oleh perasaan hilangnya kompetensi dan efektivitas yang dimiliki serta rasa tidak puas terhadap pribadi, pekerjaan maupun kehidupan. *Keempat*, merasa sangat lelah dan lesu, yang diakibatkan oleh penurunan stamina dan fungsi tubuh. Perasaan lelah dan lesu dapat juga diakibatkan karena berbagai faktor, baik fisik maupun mental seseorang. *Kelima*, menurunnya semangat baik dalam lingkungan maupun di luar lingkungan kerja. Penurunan semangat pada seseorang dapat disebabkan karena berbagai faktor yaitu kelelahan fisik dan juga kelelahan mental; *keenam*, meningkatnya ketergantungan terhadap makanan, obat-obatan, maupun minuman yang mengandung alkohol secara berlebihan dan komplusif. Ketergantungan pada hal ini dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecanduan dan bisa berdampak negatif baik secara fisik, psikis, maupun sosial; *Ketujuh*, membatasi diri dengan keluarga, publik yang menjadi penerima atas layanan yang diberikan serta rekan kerja adalah suatu bentuk penarikan diri secara sosial atau menjaga jarak dari hubungan intrapersonal; *kedelapan*, kecenderungan melamun tentang pelarian untuk menghilangkan situasi yang tidak menyenangkan dan berfantasi tentang suatu tempat yang dapat memberikan kenyamanan, kedamaian serta kepuasan; *kesembilan*,

meningkatnya ketidak sabaran dan kelelahan emosional; dan kesehatan yang semakin memburuk, seperti sakit kepala, mual, otot yang tegang, mudah terserang virus.⁴⁶

Menurut Katrin Vee *burnout* memiliki dampak yang signifikan terhadap Kesehatan fisik dan mental seseorang, bahkan dapat menghancurkan karir seseorang.

- a. Dampak pada kesehatan fisik yaitu; 1) Penurunan daya tahan tubuh, *burnout* dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh; 2) Gangguan pencernaan dan metabolisme, stres kronis yang terkait dengan *Burnout* dapat menyebabkan gangguan pencernaan, masalah lambung, dan perubahan metabolisme; 3) Seseorang yang mengalami *burnout* sering kelelahan yang bersifat kronis; 4) Gangguan tidur juga merupakan tanda dari *burnout*, karena *burnout* membuat seseorang merasa tertekan dan tidak dapat rileks.
- b. Dampak pada kesehatan mental, yaitu; 1) *burnout* dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi;

⁴⁶ Vidia Ayu Satyanovi, Arif Lukman Santoso "Healthy Lifestyle, Emotional Quotient, Spiritual Quotient dan Tekanan Burnout Dosen Akuntansi (Survei terhadap Dosen Akuntansi Perguruan Tinggi di Kota Surabaya)," 2014, 4.

2) *Burnout* dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kinerja kognitif secara keseluruhan.⁴⁷

Melalui pandangan para ahli yang telah dijelaskan di atas dapat dikatakan bahwa dampak dari *burnout* adalah membuat seseorang kelelahan fisik, penurunan daya tahan tubuh, depresi, stres, penarikan diri dari kehidupan sosial, dan membatasi diri dari kegiatan-kegiatan sosial.

c. Strategi Melawan *Burnout*

Bentuk-bentuk strategi yang dapat digunakan untuk melawan *Burnout* yaitu: 1) koping aktif, adalah secara langsung mengambil langkah-langkah untuk mencoba menghapus atau melemahkan sumber stres. 2) melakukan perencanaan. Individu dengan strategi ini akan mencoba mencari strategi mengenai apa yang harus mereka lakukan terhadap masalah yang dialami. 3) berfokus pada upaya untuk menghadapi situasi. Individu akan menyingkirkan pikiran-pikiran atau aktivitas-aktivitas lain agar dapat berkonsentrasi dengan masalah yang sedang dihadapi. 4) melangkah mundur. Strategi ini dilakukan dengan menahan diri untuk sementara hingga tiba waktu yang tepat untuk bertindak pada sumber stres. 5) dukungan sosial instrumental. Dalam hal ini individu berkonsultasi dengan orang lain untuk memahami dan memecahkan masalah yang ada.⁴⁸

⁴⁷ Katrin Vee, *Menghadapi Burnout Dengan Bijak Menyelamatkan Diri Dan Karier Dari Kelelahan Ekstrem*, Monika Int (Yogyakarta 5281: Rumah Baca, 2023).

⁴⁸ Muhammad Ali, Zulkifli Andi, and Nurqamar Insany Fitri, *Manajemen Burnout Konsep Dan Implementasi* (Makassar: UPT Unhas Press, 2021).

Strategi mengelola dan mencegah *burnout* dapat dilakukan dengan cara, 1) pendekatan individu: *Self-Care* dan pengelolaan stres, adalah bagian penting untuk mengatasi masalah *burnout* dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. 2) pendekatan organisasi untuk membantu dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era modern. 3) integrasi strategi personal dan lingkungan kerja, merupakan langkah penting dalam menjaga Kesehatan mental di era modern, dengan memahami bagaimana strategi personal kita berinteraksi dengan dinamika lingkungan kerja dan menciptakan lingkungan yang sehat.⁴⁹

Strategi yang bisa dilakukan untuk mengatasi *burnout* yaitu dengan

- a. Minta bantuan orang lain. Ketika seseorang sedang mengalami *burnout* pandangan terhadap sesuatu cenderung menjadi negatif, dan untuk mengatasi kondisi ini meminta bantuan dari orang lain merupakan langkah penting. Dengan meminta bantuan orang lain, seseorang dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dan melibatkan strategi aktif untuk mengatasi *burnout*, mendukung kesehatan mental, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.
- b. Ubah cara pandang tentang pekerjaan. Cara yang paling efektif untuk mengatasi *burnout* yaitu dengan mencari pekerjaan baru.
- c. Atur pola hidup yang sehat. Saat menghadapi *burnout* menjaga pola makan yang sehat menjadi elemen kunci dari perjalanan pemulihan. Konsumsi

⁴⁹ Kirana Citra, *Beyond Burnout: Mengelola Motivasi Dan Kesehatan Mental Di Era Modern* (Surabaya-Jawa Timur, 2024).

makanan bergizi tidak hanya memberikan dukungan fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan emosional.⁵⁰

Melalui beberapa pemaparan para ahli di atas dapat dikatakan bahwa strategi mengatasi burnout dapat dilakukan dengan cara melakukan koping aktif, melakukan perencanaan apa yang akan dilakukan kedepannya, melakukan pendekatan, menjaga pola makan, dan beradaptasi dengan orang-orang di lingkungan sekitar.

2. Lanjut Usia

Lanjut usia adalah tahapan akhir dalam hidup yang umumnya dimulai sejak seseorang menginjak usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia sendiri dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu: lanjut usia awal yang berada dalam rentang usia 60 hingga 74 tahun, lanjut usia menengah dengan usia 75 tahun ke atas, dan lanjut usia akhir yang telah berusia 80 tahun atau lebih.⁵¹ Orang yang telah berusia 60 sudah masuk kedalam kategori lanjut usia, dimana pada usia ini akan membedakan antara dewasa menengah dan dewasa akhir.

Lanjut usia merupakan tahap akhir pertumbuhan dan perkembangan dalam hidup manusia termasuk psikologis, biologis, dan sosial. Lanjut usia adalah suatu hal yang semua orang yang diberi umur panjang akan

⁵⁰ Katrin Vee, *Menghadapi Burnout Dengan Bijak Menyelamatkan Diri Dan Karir Dari Kelelahan Ekstrem* (Yogyakarta 55281, 2023).

⁵¹ W, *Buku Ajar Lansia "Lanjut Usia, Perspektif Dan Masalah."*

mengalaminya.⁵² Lanjut usia adalah proses akhir yang dialami oleh seseorang dari siklus hidup manusia dan merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari.

Lanjut usia merupakan masa terjadinya perubahan dan kemunduran fisik yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Perubahan psikis pada lanjut usia dapat menyebabkan ketidaknyamanan psikologi pada diri sendiri, orang lain, pekerjaan, serta kehidupan secara umum.⁵³ Dalam perubahan fisik dan psikis pada lanjut usia dapat menimbulkan masalah atau problem yang dapat mereka rasakan atau alami.

Masalah- masalah atau problem-problem yang seringkali dialami oleh usia lanjut dapat dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu masalah kesehatan, ekonomi, dan masalah-masalah yang terkait dengan kehidupan sosial.⁵⁴ Pada usia lanjut orang sering kali mengalami penurunan kesehatan, mereka sering kali ingin melakukan sesuatu pekerjaan tetapi mereka terbatas karena kondisi fisik yang sudah menurun. Pada lanjut usia kebutuhan atau masalah ekonomi sudah menurun karena ketidakmampuan untuk mengerjakan sesuatu pekerjaan. Dalam penurunan kesehatan pada lanjut usia mereka seringkali merasakan kesepian dalam hidupnya karena mereka sudah tidak mampu atau tidak bisa melakukan sesuatu yang mereka ingin kerjakan. Berdasarkan tahap perkembangan Erikson,

⁵² Yiyit Hentika, "Konsep Diri Lansia Di Panti Jompo," *SCHOULID:IndonesiaJurnal Of School Counseling*, 2019, 52, <https://doi.org/http://doi.org/10.23916/08431011>.

⁵³ dkk. Lilis Maghfuroh, Alfrida Yelni, Lulu Mamiukah Rosmayanti, *Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisi, Dan Manajemen Kesehatan*, Alyxia Git (Bandung: Kaizen Media Publishi, 2023).

⁵⁴ Wiwin Hendriani, *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut Menjadi Lansia Yang Sehat Dan Bahagia*, ed. Nurussakinah Dauly Haerani Nur (Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media, 2022).

lanjut usia termasuk dalam kedewasaan dan masa tua, pada masa ini mereka akan mengalami penuaan atau proses penuaan.⁵⁵

Dari pemaparan beberapa pendapat para ahli di atas dapat dikatakan bahwa usia lanjut adalah seorang yang sudah berusia di atas 60 tahun. Dan merupakan umur yang sangat berisiko karena pada usia ini seseorang mengalami penurunan fisik, mental, dan motivasi untuk menjalani kehidupan.

a. Karakteristik Lanjut Usia

Karakteristik lanjut usia, yaitu; 1) berumur di atas 60 tahun, 2) beragam masalah dan kebutuhan yang berbeda-beda mulai dari kesehatan, dari kebutuhan biologis sampai spiritual, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, 3) lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.⁵⁶

Karakteristik lanjut usia dalam jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen, oleh Tiarna Fitri Br Malau, Susiwy Silitonga, Santa Agustrina Hutagalung, tentang penyuluhan Terhadap Lanjut usia: Mengenal karakteristik Para lanjut usia dijelaskan bahwa, karakteristik lanjut usia yaitu: Umur. Seseorang dikatakan lanjut usia jika mereka sudah berumur 60 tahun ke atas; status perkawinan. Dapat dilihat bahwa kebanyakan lanjut usia yang sudah tidak lagi memiliki pasangan akan mempengaruhi keadaan lanjut usia baik kesehatan fisik maupun psikologis dan perbedaan kebutuhan aktivitas fisik;

⁵⁵ Sheila Rosmala Putri Toto Sudarjo, Tira Aristasari, Aulia 'Afifah, Atika Anif Prameswari, Fitri Anindita Ratri, *Asuhan Gisi Pada Lanjut Usia*, ed. Atika Anif Prameswari Fitri Anindita Ratri, Tiara Aristasari, Aulia 'Afifah (Yogyakarta 55281: CT VIII, Caturtunggal depok, 2021).

⁵⁶ Irwan Batubara R. siti Maryam, Mia Fatma Ekasari, Rosidawati, Ahmad Jubaedi, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatan* (Jakarta 12610, n.d.).

kesehatan lanjut usia. Penyelidik riwayat kesehatan lanjut usia mengatakan bahwa mayoritas dari mereka menderita hipertensi, yang terkait dengan penyakit degeneratif dan dapat berkisar pada gangguan kognitif normal hingga berat; Secara fisik, lanjut usia mengalami proses degeneratif yang disebut dengan penurunan fungsi organ tubuh dan kerentanan terhadap penyakit karena penurunan kekebalan tubuh; perubahan ekonomi, lanjut usia mengalami kesulitan keuangan dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka, termasuk kebutuhan sandang, pangan, perumahan, perawatan kesehatan, rekreasi, dan interaksi sosial; Psikologis. Lanjut usia secara psikologis lebih cepat melupakan sesuatu, lebih sedikit terlibat dalam aktivitas dan hubungan dengan orang lain, merasa kesepian dan bosan, dan sebagainya.⁵⁷

b. Tugas Perkembangan Lanjut Usia

Masa dewasa akhir adalah masa dimana seseorang telah memasuki usia akhir, pada masa ini orang mengalami perubahan yang menurun seperti penurunan pada fisik, kognitif, emosional, yang dapat digambarkan melalui kelemahan, keterbatasan dan ketidakmampuan. Adaptasi yang dialami lanjut usia merupakan penyesuaian diri terhadap lingkungan, yang dapat mengubah individu sesuai dengan keadaan lingkungan dimana mereka berada.⁵⁸ Keadaan ini merupakan suatu penerimaan terhadap kekurangan sebagaimana dirinya bisa menerima kelebihan dan kebahagiaan yang dapat mempengaruhi seseorang

⁵⁷ Tiarma Fitri Br Malau, Susiwyaty Silitonga, Santa Agustrina Hutagalung, "Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenal Karakteristik Pada Lansia," *Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen* VOL.1, no. no 1 (2023): 49-52.

dengan cara perilaku positif untuk menciptakan kehidupan serta kesejahteraan sosial menjadi lebih baik.

Tugas lanjut usia ialah menyesuaikan diri pada penurunan kesehatan dan kekuatan fisik; penyesuaian penghasilan yang berkurang atau tetap; menyesuaikan diri dengan kematian pasangan, anak-anak, saudara kandung dan teman; menerima penuaan terhadap diri, menjaga pengaturan hidup yang memuaskan; mendefinisikan ulang hubungan dengan anak-anak dan saudara kandung dewasa; menemukan cara dalam mempertahankan kualitas hidup.⁵⁹ Tugas perkembangan ini biasa terjadi pada banyak lanjut usia dan dikaitkan dengan berbagai tingkat perubahan dan kehilangan. Suatu kehilangan yang umum adalah kesehatan seseorang yang sangat berarti, perasaan berguna, sosialisasi, pendapatan, dan kehidupan mandiri.

Menurut Wiwin yang dikutip dari Havighurst, tugas perkembangan merupakan tugas yang timbul di periode tertentu dalam kehidupan manusia, yang jika berhasil akan membawa kebahagiaan bagi individu dan mendukung pencapaian tugas perkembangan, tetapi jika gagal maka akan membuat individu tersebut mungkin mengalami stres yang signifikan, membuatnya lebih sulit untuk menyelesaikan tugas perkembangan.⁶⁰ Ada beberapa jenis tugas perkembangannya, yaitu; penyesuaian diri terhadap fisik dan psikis, penyesuaian akan pensiunan dan turunnya pendapat, menemukan dan mempertahankan arti

⁵⁹ Novellia Gita Nurani, Desi, Sri Suwrtiningsih, "Adaptasi Lansia Dalam Memenuhi Tugas Perkembangan Psikologi," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Vol. 1, no. 8 (2023): 44.

⁶⁰ Wiwin Hendriani, dkk, *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia* (Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2022), 193-194.

kehidupan, mendapat kepuasan dalam kehidupan berkeluarga, menyesuaikan diri terhadap kematian yang akan datang, dan menerima kenyataan sebagai seorang yang sudah lanjut usia

Tugas perkembangan pada lanjut usia menurut Siti Maryam, yaitu; mempersiapkan diri akan kondisi yang mungkin terjadi, mempersiapkan langkah menuju pensiun, membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya, mempersiapkan kehidupan baru, persiapan untuk fase baru dalam hidup, integrasi bertahap komunitas dan lingkungan sosial, serta renungan tentang kematian, termasuk kematian dirinya sendiri dan pasangan.⁶¹

Melalui beberapa pendapat ahli di atas dapat dikatakan bahwa tugas perkembangan adalah suatu proses dimana usia lanjut menyesuaikan diri terhadap lingkungan, pendapatan, dan kesan yang mereka alami ketika masuk dalam usia lanjut.

c. Krisis Psikososial Lanjut Usia

Psikososial adalah satu masalah yang berkaitan dengan faktor sosial, hubungan sosial, kondisi lingkungan, ekonomi, pikiran, tingkah laku, dan kondisi fisik dan mental seseorang. Psikososial adalah hubungan yang tidak aktif antara psikologis dengan lingkungan yang mempengaruhi perilaku, pikiran, kesehatan mental seseorang berupa cemas, stres, dan depresi.⁶² Psikososial adalah perubahan yang terjadi pada hidup manusia yang dapat berupa psikologi

⁶¹ Siti Maryam, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya* (Jakarta: Rida Angriani, 2008).

⁶² Sri Nyumirah, *Psikososial Dan Budaya Dalam Keperawatan* (Jakarta Timur, n.d.).

ataupun sosial. Masalah ini muncul dapat mengakibatkan perubahan sosial dalam masyarakat yang dapat membawa pengaruh timbal balik antara kejiwaan seseorang dan kemasyarakatannya.⁶³ Menurut Rustam, lanjut usia secara psikososial dinyatakan krisis apabila, seseorang sudah bergantung pada sesama, dan menjauhkan diri dari kegiatan masyarakat karena berbagai akibat.⁶⁴

Menurut Yusamah, krisis psikososial yang terjadi pada lanjut usia, yaitu:

1) Penurunan dalam kemampuan berpikir

Kemampuan kognitif menurun akibat dari degenerasi otak berdampak pada kemampuan untuk beraktivitas, seperti kemampuan dalam menyelesaikan masalah, motivasi yang berkurang dalam diri untuk menjalankan peran di lingkungan, kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang yang lebih muda.

2) Perubahan pada aspek emosional/perasaan

Perubahan aspek emosional/perasaan lelah akan penyakit yang tak kunjung sembuh, kesepian ditinggalkan pasangan atau berpisah dengan anaknya. Ketidakmampuan menghadapi atau menyimpan, kondisi ini menimbulkan perasaan cemas berlebihan, rasa sedih yang mendalam dapat dilihat dengan pandangan kosong, sulit tidur, nafsu makan yang menurun, atau menunjukkan perilaku agresif yang ditunjukkan dengan kemarahan, menyalahkan orang lain dan sebagainya.

⁶³ Reynald Dylan Immanuel, "Dampak Psikososial Pada Individu Yang Mengalami Pelecehan Seksual Di Masa Kanak-Kanak," *Ejournals System Unuversitas Mulawarman* Vol 4, no. No. 2 (2016): 301.

⁶⁴ Rustam Aji, *Persiapan Mental Pada Lansia: Manajemen Diri Atasi Post Power Syndrome Pre Purna Tugas Mulai Sekarang* (Taman Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2023).

3) Perubahan pada aspek perilaku

Lemahnya organ tubuh mengakibatkan lanjut usia yang susah bergerak dan tidak leluasa bepergian. Kesadaran diri mereka yang meningkat mengenai penyakit mereka, banyak individu lanjut usia cenderung menghindari keterlibatan sosial dan aktivitas fisik, karena mereka menyimpan ketakutan yang signifikan terhadap risiko potensial. Kekhawatiran yang berlebihan turut mempengaruhi kondisi psikologis, sehingga lanjut usia tidak memiliki aktivitas yang sebenarnya mereka bisa dilakukan.

4) Perubahan Vokasional

Lanjut usia yang biasanya aktif kerja kemudian berhenti dari pekerjaannya, hal tersebut akan berdampak pada pendapatan yang diterima. Berkurangnya pendapatan yang biasanya diterima secara rutin dapat mempengaruhi semangat hidup, yang biasanya dilihat dengan sikap murung, menjadi pendiam, melamun dan sebagainya.⁶⁵

C. Kehadiran Pendidikan Kristen bagi Lanjut usia

Bentuk pendidikan Kristen yang dilakukan pada lanjut usia yaitu pendampingan pastoral yang berupa kelompok. Dari pelayanan berbasis

⁶⁵ Umi Badri Yusamah, "Layanan Dukungan Psikososial Bagi Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta (Studi Kasus di PSTW Budi Mulya 3, DKI Jakarta)," *Jurnal Pembangunan dan Administrasi Publik* Vol. 2, no. No. 2 (2020): 47–48.

kelompok ini gereja menghadirkan pelayanan yang membantu dan mengembangkan iman kepada setiap lanjut usia. Dimana pendampingan pastoral berbasis kelompok ini, memberikan kesempatan bagi lanjut usia untuk saling berbagi, membantu, menolong, dan mendukung sesama yang sedang berada dalam masalah.⁶⁶ Pendampingan ini harus berlandaskan pada pengajaran Yesus Kristus, yang memberi teladan bagi gereja yang dimulai dengan panggilan-Nya.

Bentuk layanan lanjut usia di Gereja Toraja Mamasa (GTM) adalah pengajaran/pembinaan. Pengajaran merupakan salah satu bentuk pelayanan gereja untuk membekali Jemaat dengan Firman Allah, pengakuan iman dan pengetahuan yang mendalam. Pengajaran atau pembinaan dilaksanakan dalam dua bentuk yakni; 1) pendewasaan iman yang merupakan bentuk pengajaran yang ditujukan kepada anggota yang belum sidi, seperti anak sekolah minggu, remaja, dan katekisasi. 2) Pendalaman iman merupakan suatu bentuk pengajaran atau pembinaan yang diberikan kepada anggota yang telah menerima sidi dengan memperhatikan kelompok kategorial, seperti pengajaran atau pembinaan bagi pemuda gereja, Persekutuan Perempuan Perempuan, Persekutuan kaum bapak (laki-laki), bagi lanjut usia, bagi kelompok profesi, bagi pejabat gereja, bagi katekisasi, pra nikah dan pasutri.⁶⁷

⁶⁶ Romanto Sibarani, "Mengembangkan Pelayanan Pendampingan Pastoral Kepada Lanjut Usia Di Gereja HKBP Letare Ciledug," *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* Vol. 1, no. No. 2 (2020): 113.

⁶⁷ "Tata Dasar GTM," 2025, 18.

Pendidikan Kristen adalah pendidikan yang berpusat pada Allah yang mengajarkan seseorang bagaimana hidup sesuai dengan Firman Tuhan ajaran agama Kristen, untuk membawa perubahan dalam kehidupan setiap orang yang percaya kepada-Nya. Pendidikan Kristen harus berlandaskan dari Alkitab yang bertujuan untuk memperkenalkan Kristus serta membuat kehidupan orang yang percaya menjadi lebih baik. Pendidikan Kristen sangat luar biasa berpengaruh dalam mengatasi *burnout* pada lanjut usia. Pendidikan Kristen sepertinya memang bermanfaat, tidak seperti yang dikatakan oleh teori secara umum bahwa Lanjut usia sudah mengalami *burnout* dan penurunan, seperti fisik, psikis, ekonomi dan sosial. Karena sama halnya yang penulis temukan di Gereja Toraja Mamasa Jemaat Efrata So'bok bahwa lanjut usia masih semangat beraktivitas.