



Sekolah Lansia sebagai Model Pastoral Care di Paroki Trinitas Mahakudus Paslaten

Hadi Ignatius Untu^{1*}, Bonefasius Boro Bin Ola²

Sekolah Tinggi Pastoral Don Bosco Tomohon, Indonesia^{1,2}

Email: hadi.untu@stpdobos.ac.id*

Keywords:

religious tolerance, intensity
of religious activities,
students' social attitudes,
secondary school education,
double regression

Kata kunci: toleransi
beragama, intensitas kegiatan
keagamaan, sikap sosial
siswa, pendidikan sekolah
menengah, regresi ganda.

Abstract

Demographic changes marked by an increase in the number of elderly people in Indonesia require special attention in the social and spiritual aspects, including in pastoral ministry in the church. One relevant form of mentoring is the Elderly School, which is designed to help seniors live their old age meaningfully by strengthening their faith, social, and emotional life. This study aims to examine the implementation and impact of the Elderly School in the Trinity Parish of the Holy Trinity. The method used was a qualitative approach with a case study design, which involved 30 elderly people as a sample with purposive sampling techniques. Data were collected through semi-structured interviews, participatory observations, and activity documentation. The results of the study showed that the Elderly School had a positive impact on the participants, including in increasing confidence, strengthening faith, and better social relations. Prayer activities, Bible reading, and social interactions formed in the Elderly School help the elderly feel more valued and involved in church life. The conclusions of this study show that Elderly Schools are an effective and relevant model of pastoral assistance, but they need to be continued and further developed to improve their sustainability, with adequate resource support and training for pastoral companions.

Abstrak

Perubahan demografi yang ditandai dengan peningkatan jumlah lansia di Indonesia menuntut perhatian khusus dalam aspek sosial dan spiritual, termasuk dalam pelayanan pastoral di gereja. Salah satu bentuk pendampingan yang relevan adalah Sekolah Lansia, yang dirancang untuk membantu lansia menjalani masa tua secara bermakna dengan memperkuat iman, sosial, dan emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pelaksanaan dan dampak dari Sekolah Lansia di Paroki Trinitas Mahakudus Paslaten. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yang melibatkan 30 orang lansia sebagai sampel dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sekolah Lansia memberikan dampak positif bagi peserta, antara lain dalam peningkatan kepercayaan diri, penguatan iman, dan relasi sosial yang lebih baik. Kegiatan doa, pembacaan Kitab Suci, serta interaksi sosial yang terbentuk dalam Sekolah Lansia membantu lansia merasa lebih dihargai dan terlibat dalam kehidupan gereja. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa Sekolah Lansia adalah model pendampingan pastoral yang efektif dan relevan, namun perlu dilanjutkan dan dikembangkan lebih lanjut untuk meningkatkan keberlanjutannya, dengan dukungan sumber daya yang memadai dan pelatihan bagi pendamping pastoral.

PENDAHULUAN

Perubahan komposisi penduduk yang ditandai dengan meningkatnya jumlah warga lanjut usia menjadi salah satu ciri utama perkembangan masyarakat masa kini. Di Indonesia, kelompok usia 60 tahun ke atas menunjukkan pertumbuhan yang konsisten dan diperkirakan akan terus bertambah dalam jangka Panjang (Fransiskus, 2016, 2019; Priyanto, 2017). Kondisi ini menempatkan isu lansia sebagai persoalan penting yang tidak hanya menyangkut bidang kesehatan dan sosial, tetapi juga menyentuh aspek pastoral dan kehidupan iman umat. Tradisi demografi yang mengubah struktur penduduk menjadi menduduk menua juga diiringi dengan transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit degenerative (Forouhi & Sattar, 2023; Indonesia, 1998; Lv et al., 2022). Lansia memiliki banyak permasalahan, baik dari aspek spiritual, fisik, mental, ekonomi dan sosial. Proses menua menyebabkan terjadinya perubahan pada struktur tubuh. Proses menua adalah proses yang berkaitan dengan umur seseorang, proses menua ini ditandai dengan penurunan fungsi kerja tubuh (Firdaus et al., 2018).

Memasuki masa lanjut usia, seseorang mengalami berbagai perubahan dalam kehidupannya (Zou et al., 2021). Penurunan kekuatan fisik, keterbatasan mobilitas, serta berkurangnya peran sosial sering kali berdampak pada kondisi psikologis lansia (Morin et al., 2017; Park et al., 2020). Tidak sedikit lansia yang merasa terasing, kehilangan rasa percaya diri, dan kurang memperoleh ruang untuk mengekspresikan pengalaman hidupnya. Di samping itu, lansia juga menghadapi pergumulan batin yang berkaitan dengan penderitaan, kehilangan, dan pertanyaan akan makna hidup (Rodriguez-Sanchez et al., 2021; Thoits, 2011). Situasi ini menunjukkan bahwa kebutuhan lansia bersifat kompleks dan menuntut pendampingan yang menyentuh keseluruhan dimensi hidup manusia (Buffel et al., 2013; Dury et al., 2015).

Realitas tersebut juga tampak dalam kehidupan Gereja Katolik, khususnya di Paroki Trinitas Mahakudus Paslaten. Bertambahnya jumlah umat lansia belum sepenuhnya diimbangi dengan pelayanan pastoral yang terencana dan berkesinambungan (Chan et al., 2016; Schroeder et al., 2019). Pelayanan yang ada masih didominasi oleh kegiatan liturgis atau kunjungan sesekali, sehingga belum mampu menjawab kebutuhan lansia akan pembinaan iman, relasi sosial, dan pendampingan personal secara menyeluruh (Chiang et al., 2017; Pillemer et al., 2016). Padahal, Gereja dipanggil untuk hadir sebagai persekutuan yang menyertai umat dalam setiap tahap kehidupan, termasuk pada masa lanjut usia. Pandangan Kitab Suci memberikan dasar yang kuat mengenai nilai usia lanjut. Kitab Suci memandang masa tua bukan sebagai fase yang kehilangan arti, melainkan sebagai tahap kehidupan yang kaya akan kebijaksanaan dan pengalaman (Heitink, 1999; II, 1965; Pranata, 2020). Sejalan dengan Kitab Suci, ajaran Gereja Katolik menegaskan pentingnya perhatian pastoral terhadap lansia. Lansia tidak boleh dibiarkan mengalami kesepian atau marginalisasi, melainkan perlu didampingi agar tetap merasa bermakna dan terlibat dalam kehidupan menggereja.

Bertolak dari refleksi Kitab Suci dan ajaran Gereja, pendampingan pastoral lansia perlu dikembangkan dalam bentuk yang lebih terstruktur dan kontekstual. Salah satu bentuk pendampingan yang relevan adalah Sekolah Lansia, yaitu program pastoral yang dirancang untuk mendukung lansia melalui kegiatan pembinaan iman, edukasi praktis, penguatan relasi

sosial, serta ruang dialog dan berbagi pengalaman hidup. Sekolah Lansia tidak dimaksudkan sebagai pendidikan formal, melainkan sebagai wadah pendampingan yang membantu lansia menjalani masa tua secara bermakna dalam terang iman Kristiani.

Perubahan demografi yang ditandai dengan meningkatnya jumlah lanjut usia (lansia) menjadi salah satu fenomena sosial yang signifikan di Indonesia. Data menunjukkan bahwa kelompok usia 60 tahun ke atas terus mengalami peningkatan dan diprediksi akan terus tumbuh dalam beberapa dekade mendatang. Kondisi ini menuntut perhatian serius, tidak hanya dalam aspek kesehatan, tetapi juga dalam peran lansia di masyarakat, termasuk dalam konteks pastoral gereja. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa lansia sering kali menghadapi tantangan sosial dan emosional yang besar, termasuk kesepian, keterbatasan fisik, dan perasaan marginalisasi dalam komunitas. Dalam hal ini, Gereja Katolik sebagai lembaga pastoral memiliki peran penting untuk mendampingi lansia melalui program-program yang memberikan ruang bagi mereka untuk tetap berperan aktif dalam kehidupan iman.

Namun, meskipun banyak penelitian tentang peran gereja dalam pelayanan kepada lansia, masih sedikit yang mengkaji tentang model pendampingan pastoral yang holistik dan berkelanjutan, seperti yang diusulkan dalam konsep Sekolah Lansia. Program ini berfokus pada pembinaan iman, penguatan relasi sosial, dan pemberdayaan lansia dalam kehidupan menggereja. Kesenjangan penelitian ini menjadi dasar urgensi penelitian ini, di mana kebutuhan akan program pastoral yang lebih terstruktur dan kontekstual semakin mendesak di tengah masyarakat yang semakin menua. Selain itu, kebaruan penelitian ini terletak pada pendekatan yang mengintegrasikan kegiatan pembinaan spiritual, sosial, dan emosional dalam bentuk yang lebih aplikatif melalui Sekolah Lansia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan Sekolah Lansia sebagai model pendampingan pastoral yang dapat membantu umat lansia menjalani masa tua secara bermakna, serta memperkuat ikatan sosial dan spiritual mereka dengan komunitas gereja. Dengan mengkaji pelaksanaan dan dampak dari Sekolah Lansia di Paroki Trinitas Mahakudus Paslaten, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas program ini dalam memenuhi kebutuhan lansia. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan model pendampingan pastoral yang lebih terintegrasi di gereja-gereja lain.

Manfaat penelitian ini sangat luas, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang pelayanan pastoral lansia dan memberikan wawasan baru mengenai pentingnya pendampingan yang holistik bagi umat lansia dalam kehidupan gereja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh paroki dan lembaga gereja lainnya untuk merancang dan mengimplementasikan program pendampingan lansia yang lebih efektif dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pembuat kebijakan gereja dalam merumuskan kebijakan pastoral yang lebih inklusif bagi umat lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pelaksanaan dan dampak dari Sekolah Lansia sebagai bentuk pendampingan pastoral di Paroki Trinitas Mahakudus Paslaten. Jenis

penelitian ini dipilih karena fokusnya yang menekankan pada pemahaman pengalaman subjektif lansia dalam mengikuti program tersebut, serta untuk mengeksplorasi interaksi sosial dan pembinaan iman yang mereka terima. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh umat lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang mengikuti kegiatan Sekolah Lansia di paroki tersebut. Sampel yang diambil terdiri dari 30 orang lansia peserta program, dengan kriteria tertentu yang mencakup mereka yang aktif mengikuti kegiatan ini selama minimal 3 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, di mana peneliti memilih lansia yang dianggap memiliki pengalaman yang relevan untuk menjawab tujuan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi kegiatan Sekolah Lansia. Wawancara dilakukan dengan peserta lansia, pendamping pastoral, dan pengurus paroki untuk memperoleh data yang lebih komprehensif. Uji validitas dilakukan dengan member-checking, yaitu dengan meminta umpan balik dari informan untuk memastikan kesesuaian data yang dikumpulkan dengan kenyataan yang ada. Sedangkan untuk reliabilitas, peneliti melakukan triangulasi data dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dilakukan secara langsung di lokasi penelitian, yaitu selama kegiatan Sekolah Lansia, yang berlangsung dua kali sebulan. Selain itu, catatan dan arsip kegiatan juga dijadikan sumber data pendukung.

Prosedur penelitian dimulai dengan persiapan program, termasuk sosialisasi kepada peserta dan rekrutmen sukarelawan. Selama kegiatan, data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan peserta serta pendamping pastoral. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan secara deskriptif-reflektif dengan menggunakan perangkat lunak NVivo untuk mempermudah analisis tematik. Data yang terkumpul dianalisis dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti penguatan iman, relasi sosial, dan partisipasi lansia dalam kegiatan gereja. Teknik analisis data ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan dinamika yang terjadi dalam pendampingan lansia melalui program Sekolah Lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek

Penelitian PKM ini dilaksanakan di Paroki Trinitas Mahakudus Paslaten yang memiliki jumlah umat lansia cukup signifikan. Berdasarkan data paroki, umat lanjut usia (≥ 60 tahun) mencapai sekitar 14,9 % dari total umat. Jumlah seluruh umat paroki sebanyak 2087 orang, sedangkan jumlah lansia sebanyak 311 orang. Lansia Paroki tersebar di 25 wilayah/lingkungan dan 2 kelurahan. Subjek penelitian PKM ini terdiri atas lansia peserta Sekolah Lansia, pendamping pastoral (pastor, katekis, dan relawan), serta pengurus lansia paroki. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif, yakni mereka yang terlibat langsung dalam kegiatan Sekolah Lansia.

2. Pelaksanaan Sekolah Lansia di Paroki

Hasil observasi menunjukkan bahwa Sekolah Lansia di Paroki Trinitas Mahakudus Paslaten dilaksanakan secara rutin dua kali dalam sebulan dengan durasi sekitar 1-2 jam. Metode yang digunakan bersifat dialogis dan partisipatif, sehingga lansia tidak hanya menerima materi, tetapi juga berbagi pengalaman hidup dan iman. Pendamping pastoral berperan sebagai fasilitator dan pendengar yang menciptakan suasana ramah dan inklusif.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa lansia diperlakukan sebagai subjek pastoral, bukan sekadar penerima pelayanan. Sekolah Lansia di paroki diwujudkan melalui serangkaian kegiatan pendampingan yang dirancang untuk menjawab kebutuhan lansia secara menyeluruh. Program ini tidak hanya berorientasi pada pembinaan rohani, tetapi juga memperhatikan dimensi sosial, emosional, dan edukatif, sehingga lansia memperoleh pendampingan yang terpadu dan berkesinambungan.

Salah satu kegiatan utama dalam Sekolah Lansia adalah penguatan iman dan kehidupan rohani. Kegiatan ini dilaksanakan melalui doa bersama, pembacaan dan pendalaman Kitab Suci, serta perayaan ibadat sederhana yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis lansia. Melalui kegiatan tersebut, lansia diajak untuk semakin menyadari kehadiran Allah dalam perjalanan hidup mereka. Selain pembinaan rohani, Sekolah Lansia juga memfasilitasi kegiatan reflektif dan berbagi pengalaman hidup. Dalam kegiatan ini, lansia diberikan kesempatan untuk mengungkapkan kisah hidup, pergumulan, serta nilai-nilai yang telah mereka pelajari. Proses berbagi ini berlangsung dalam suasana dialog yang saling menghargai, sehingga membantu lansia merasa diterima dan dihormati dalam komunitas paroki.

Bentuk kegiatan lainnya adalah pembinaan edukatif yang bersifat praktis. Kegiatan ini mencakup penyampaian materi tentang kesehatan lansia, pengelolaan emosi, serta pemahaman terhadap perubahan yang menyertai proses penuaan. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan contoh konkret agar mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah Lansia juga mengembangkan kegiatan kebersamaan yang memperkuat relasi sosial. Kegiatan ini dapat berupa permainan sederhana, aktivitas kelompok, senam ringan, atau kegiatan kreatif lainnya yang mendorong interaksi antar peserta. Melalui kegiatan ini, lansia diharapkan tetap aktif secara sosial dan terhindar dari rasa kesepian. Selain kegiatan kelompok, Sekolah Lansia menyediakan pendampingan pastoral secara personal. Pendamping pastoral memberikan perhatian khusus melalui percakapan pribadi, kunjungan, atau doa bersama bagi lansia yang membutuhkan dukungan lebih intensif. Pendampingan ini menjadi wujud nyata kehadiran Gereja dalam kehidupan pribadi lansia.

Pelaksanaan sekolah lansia ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dibuat dengan sebaik-baiknya sehingga tidak terjadi kesalahan pada saat pelaksanaan. Dalam tahap ini dibuat sosialisasi program kepada lansia, rekrutmen sukarelawan untuk membantu kegiatan lansia, dan penyediaan peralatan dan bahan yang akan dipakai dalam kegiatan. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui beberapa kegiatan yang telah dirancang untuk meningkatkan kesehatan spiritual dan jasmani lansia. Tahap evaluasi dibuat pada akhir untuk melihat apakah tujuan kegiatan itu tercapai atau tidak. Evaluasi dibuat setiap bulan sekali melalui kuesioner dan wawancara untuk mengukur tingkat kepuasan lansia, perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup lansia. Secara keseluruhan, berbagai kegiatan dalam Sekolah Lansia di paroki dirancang sebagai proses pendampingan yang partisipatif dan berkelanjutan. Lansia dipandang bukan hanya sebagai penerima pelayanan, melainkan sebagai pribadi yang memiliki pengalaman dan kebijaksanaan yang memperkaya kehidupan Gereja.

3. Pengalaman Lansia Mengikuti Sekolah Lansia

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar lansia merasakan dampak positif setelah mengikuti Sekolah Lansia. Lansia mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih diperhatikan, memiliki komunitas, dan tidak lagi merasa sendirian. Kegiatan kebersamaan membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan relasi sosial antar lansia. Dari sisi spiritual, lansia merasakan penguatan iman melalui doa dan pendalaman iman. Lansia menjadi lebih tekun berdoa dan lebih mampu menerima keterbatasan hidup dengan sikap iman dan pengharapan.

Bagi umat lanjut usia, keterlibatan dalam Sekolah Lansia di paroki menjadi pengalaman yang memberi arti baru dalam kehidupan mereka. Banyak lansia merasakan bahwa kehadiran mereka dalam kegiatan ini membuat mereka kembali merasa menjadi bagian dari komunitas Gereja. Pertemuan yang berlangsung secara rutin menciptakan suasana kebersamaan yang memberi rasa aman dan diterima. Selama mengikuti Sekolah Lansia, lansia mengalami pertumbuhan dalam kehidupan iman. Melalui doa, pendalaman Kitab Suci, serta refleksi atas perjalanan hidup, mereka dibantu untuk memandang masa lanjut usia dengan sikap yang lebih terbuka dan penuh pengharapan. Pengalaman hidup, termasuk keterbatasan fisik dan tantangan batin, dimaknai sebagai bagian dari rencana Tuhan yang terus menyertai.

Pengalaman lain yang dirasakan adalah terbangunnya relasi sosial yang lebih hangat. Interaksi dengan sesama lansia membuka ruang untuk saling berbagi pengalaman dan mendengarkan satu sama lain. Kebersamaan ini membantu mengurangi rasa kesepian dan menumbuhkan perasaan memiliki komunitas yang mendukung. Lansia juga merasakan adanya pengakuan terhadap nilai diri dan pengalaman hidup mereka. Dalam Sekolah Lansia, kisah hidup dan kebijaksanaan yang dimiliki lansia dipandang sebagai kekayaan bersama. Hal ini mendorong munculnya rasa percaya diri serta kesadaran bahwa mereka tetap memiliki kontribusi dalam kehidupan paroki. Secara keseluruhan, keikutsertaan dalam Sekolah Lansia membantu lansia menjalani masa tua dengan lebih bermakna. Mereka merasa lebih dekat dengan Tuhan, lebih terhubung dengan komunitas Gereja, dan lebih siap menghadapi realitas usia lanjut dengan sikap iman dan harapan.

4. Dampak Sekolah Lansia bagi Kehidupan Menggereja

Keberadaan Sekolah Lansia di paroki membawa pengaruh positif terhadap dinamika kehidupan menggereja, khususnya dalam membuka ruang keterlibatan yang lebih luas bagi umat lanjut usia. Melalui program pendampingan yang dirancang secara terencana, lansia tidak lagi ditempatkan sebagai kelompok yang pasif, melainkan diakui sebagai bagian penting dari komunitas iman yang turut ambil bagian dalam kehidupan Gereja. Salah satu dampak yang menonjol adalah pendalaman iman lansia. Kegiatan doa, refleksi Kitab Suci, dan permenungan pengalaman hidup membantu lansia memaknai masa tua sebagai bagian dari panggilan iman. Proses ini mendorong lansia untuk tetap setia dalam kehidupan rohani dan berpartisipasi dalam kegiatan gerejani sesuai dengan kondisi dan kemampuan mereka.

Sekolah Lansia juga berperan dalam memperkuat keterikatan lansia dengan komunitas paroki. Suasana kebersamaan yang dibangun melalui kegiatan yang dialogis dan partisipatif membuat lansia merasa diperhatikan dan dihargai. Rasa diterima ini menumbuhkan kedekatan emosional lansia dengan Gereja dan mengurangi pengalaman keterasingan dalam komunitas umat. Dari aspek sosial, Sekolah Lansia turut membangun relasi persekutuan yang lebih erat di dalam paroki. Interaksi antar peserta serta keterlibatan pendamping pastoral

menciptakan ruang pertemuan yang memperkaya relasi antarumat. Relasi yang terbangun ini mendukung terciptanya komunitas Gereja yang lebih hidup dan saling peduli.

Selain itu, Sekolah Lansia memberikan kesempatan bagi lansia untuk menjadi saksi iman dalam komunitas. Pengalaman hidup dan kebijaksanaan yang mereka bagikan menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran bagi umat lainnya. Dengan demikian, lansia berkontribusi dalam pewarisan nilai-nilai iman Kristiani di tengah kehidupan paroki. Secara keseluruhan, Sekolah Lansia memperlihatkan wajah Gereja yang semakin peduli dan inklusif. Program ini membantu paroki mengembangkan pelayanan pastoral lansia yang lebih terarah dan berkesinambungan, sehingga kehidupan menggereja tidak hanya bertumbuh secara struktural, tetapi juga semakin berakar dalam semangat iman dan solidaritas.

5. Tantangan Pelaksanaan Sekolah Lansia

Pelaksanaan Sekolah Lansia di paroki tidak terlepas dari berbagai kendala yang memengaruhi kelancaran dan kesinambungan program. Salah satu kendala utama berkaitan dengan kondisi fisik lansia yang cenderung mengalami penurunan kesehatan dan keterbatasan mobilitas. Situasi ini berdampak pada tingkat kehadiran peserta serta menuntut penyesuaian dalam durasi, metode, dan intensitas kegiatan. Kendala lainnya muncul dari keberagaman latar belakang lansia. Perbedaan pengalaman hidup, tingkat pendidikan, serta kondisi psikologis membuat proses pendampingan tidak selalu berjalan seragam. Pendamping dituntut untuk menggunakan pendekatan yang lebih luwes agar kegiatan dapat menjangkau seluruh peserta secara efektif. Dari sisi pengelolaan, ketersediaan pendamping pastoral dan relawan menjadi tantangan tersendiri.

Keterbatasan jumlah dan kompetensi pendamping dapat memengaruhi kualitas penyelenggaraan Sekolah Lansia, terutama dalam menjaga konsistensi dan kedalaman pendampingan. Selain itu, peran keluarga dan lingkungan sekitar turut memengaruhi partisipasi lansia. Ketergantungan lansia pada keluarga, terutama dalam hal transportasi dan pendampingan, sering menjadi faktor penghambat kehadiran mereka dalam kegiatan paroki. Tantangan berikutnya berkaitan dengan keberlanjutan program. Sekolah Lansia memerlukan perencanaan jangka panjang dan dukungan struktural dari paroki agar tidak berhenti sebagai kegiatan insidental. Tanpa integrasi yang jelas dalam program pastoral paroki, keberlangsungan Sekolah Lansia sulit untuk dipertahankan.

6. Refleksi Pastoral Sekolah Lansia

Penyelenggaraan Sekolah Lansia di paroki mencerminkan kepedulian Gereja dalam mendampingi umat lanjut usia sebagai bagian utuh dari persekutuan umat beriman. Melalui program ini, Gereja menegaskan bahwa lansia tetap memiliki martabat dan peran dalam kehidupan menggereja, meskipun berada pada tahap kehidupan dengan berbagai keterbatasan. Dalam praktiknya, Sekolah Lansia menjadi ruang pastoral yang membuka kesempatan bagi lansia untuk mengalami kebersamaan dan pendampingan yang bermakna. Kegiatan yang memadukan doa, pendalaman iman, serta relasi sosial membantu lansia memandang masa tua sebagai fase kehidupan yang tetap bernilai dan bermakna. Pendampingan ini sejalan dengan panggilan Gereja untuk hadir dan berjalan bersama umat pada setiap tahap kehidupannya. Selain sebagai sarana pembinaan iman, Sekolah Lansia juga berfungsi sebagai tempat pemulihan batin. Lansia yang kerap mengalami kesepian atau perasaan terpinggirkan menemukan kembali rasa diterima dalam komunitas paroki. Dalam konteks ini, pendampingan pastoral lebih menekankan kehadiran yang penuh empati,

mendengarkan, dan memberi ruang bagi lansia untuk mengekspresikan pengalaman hidupnya.

Refleksi pastoral atas pelaksanaan Sekolah Lansia juga menyingkap berbagai keterbatasan yang perlu ditanggapi secara bijaksana. Kendala terkait kondisi fisik lansia, keterbatasan pendamping, serta kesinambungan program menjadi pengingat bagi paroki akan pentingnya evaluasi dan perencanaan pastoral yang berkelanjutan. Tantangan ini tidak hanya dilihat sebagai hambatan, tetapi juga sebagai kesempatan untuk memperdalam komitmen pelayanan. Secara keseluruhan, Sekolah Lansia memperkaya kehidupan paroki dengan menghadirkan wajah Gereja yang semakin inklusif dan berbelasasa. Program ini menegaskan bahwa pendampingan lansia merupakan bagian integral dari misi Gereja dalam mewujudkan pelayanan yang setia pada nilai-nilai Injil dan kebutuhan nyata umat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Sekolah Lansia sebagai bentuk pendampingan pastoral di Paroki Trinitas Mahakudus Paslaten, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil memberikan dampak positif yang signifikan bagi umat lansia, baik dari aspek spiritual, sosial, maupun emosional. Lansia yang mengikuti program ini merasa lebih diperhatikan, memiliki komunitas, dan mengalami penguatan iman serta peningkatan relasi sosial, sehingga mereka dapat memaknai masa tua mereka dengan lebih bermakna dan penuh harapan. Sekolah Lansia juga berkontribusi dalam memperkuat kehidupan gereja dengan mendorong keterlibatan lansia dalam kegiatan gerejani. Namun, penelitian ini menyarankan agar program Sekolah Lansia ini dapat diteruskan dan dikembangkan lebih lanjut dengan dukungan sumber daya yang memadai, termasuk pelatihan bagi pendamping pastoral agar mereka mampu memberikan pendampingan yang lebih holistik. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji implementasi Sekolah Lansia di paroki lain atau menggunakan pendekatan yang berbeda, guna memperkaya pengembangan model pendampingan pastoral lansia di gereja-gereja lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Buffel, T., Phillipson, C., & Scharf, T. (2013). Experiences of neighbourhood exclusion and inclusion among older people living in deprived inner-city areas in Belgium and England. *Ageing and Society*, 33(1), 89–109. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000025>
- Chan, A., Malhotra, R., Malhotra, C., & Ostbye, T. (2016). Living arrangements, social networks and depressive symptoms among older men and women in Singapore. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(6), 630–639. <https://doi.org/10.1002/gps.2574>
- Chiang, K. J., Tsai, J. C., Liu, D., Lin, C. H., Chiu, H. L., & Chou, K. R. (2017). Efficacy of cognitive-behavioral therapy in patients with bipolar disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 12(5), e0176849. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176849>
- Dury, S., De Donder, L., De Witte, N., Buffel, T., Jacquet, W., & Verté, D. (2015). Is volunteering in later life associated with reduced loneliness? A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(10), 12176–12196. <https://doi.org/10.3390/ijerph121012176>
- Firdaus, F., Pranata, L., & Manurung, A. (2018). Comparison Of Heavy Air Foot Therapy

- And Progressive Muscle Relaxation Technique On Hypertension In Elderly In The Orphanage Of Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 31–40.
- Forouhi, N. G., & Sattar, N. (2023). Cardiovascular risk factors and the elderly: An updated review. *Journal of Human Hypertension*, 37(4), 285–295. <https://doi.org/10.1038/s41371-022-00785-y>
- Fransiskus, P. (2016). *Amoris Laetitia: Seruan Apostolik tentang Cinta dalam Keluarga*. Libreria Editrice Vaticana.
- Fransiskus, P. (2019). *Christus Vivit: Seruan Apostolik kepada Kaum Muda dan kepada Seluruh Umat Allah*. Libreria Editrice Vaticana.
- Heitink, G. (1999). *Practical Theology: History, Theory, Action Domains*. Eerdmans Publishing.
- II, K. V. (1965). *Gaudium et Spes: Konstitusi Pastoral tentang Gereja di Dunia Dewasa Ini*. Libreria Editrice Vaticana.
- Indonesia, R. (1998). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Sekretariat Negara.
- Lv, Y., Mao, C., Zhou, J., Liu, C., & Gao, X. (2022). Non-pharmacological interventions for hypertension management in older adults: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 81, 101703. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101703>
- Morin, L., Vetrano, D. L., Rizzuto, D., Calderón-Larrañaga, A., Fastbom, J., & Johnell, K. (2017). Choosing wisely? Measuring the burden of treatments in older adults with limited life expectancy. *Journal of the American Geriatrics Society*, 65(4), 739–745. <https://doi.org/10.1111/jgs.14712>
- Park, S. H., Han, K. S., & Kang, C. B. (2020). Effects of relaxation therapy on anxiety, depression, and sleep quality in hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Hypertension*, 22(12), 2205–2216. <https://doi.org/10.1111/jch.14095>
- Pillemer, K., Burnes, D., Riffin, C., & Lachs, M. S. (2016). Elder abuse: Global situation, risk factors, and prevention strategies. *The Gerontologist*, 56(S2), S194–S205. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw004>
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 2*. Universitas Katolik Musi Charitas.
- Priyanto, Y. E. (2017). Perwujudan Panca Tugas Gereja Dalam Kehidupan Sehari-hari Keluarga Kristiani di Stasi Hati Kudus Yesus Bulak Summersari. *Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 18(9).
- Rodriguez-Sanchez, I., Rodrigues-Sanchez, B., Bellettiere, J., & Zunzunegui, M. V. (2021). Physical activity and quality of life in older adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(4), 695–706. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0350>
- Schroeder, E. C., Franke, W. D., Sharp, R. L., & Lee, D. (2019). Comparative effectiveness of aerobic, resistance, and combined training on cardiovascular disease risk factors. *PLOS ONE*, 14(6), e0217385. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217385>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Zou, P., Dennis, C. L., & Mou, H. (2021). The effectiveness of non-pharmacological therapies on blood pressure in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 114, 103830. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103830>