

PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS BERBASIS *SPIRITUAL WELL-BEING* DI SEKOLAH LANSIA X TANGERANG

Raja Oloan Tumanggor¹ dan Pamela Hendra Heng²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email:rajat@fpsi.untar.ac.id

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: pamelah@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has affected many aspects of people's lives, both from the economic, socio-political and health aspects. In terms of health, this pandemic has not only caused problems in the field of physical health, but also mental health. One of the groups exposed to mental health problems is the elderly (elderly). The elderly are very vulnerable to physical and mental health problems because they are generally due to age and have experienced various congenital diseases. In addition, they also often experience loneliness and boredom because they can't go anywhere. This makes the elderly become stressed. This situation is also experienced by the elderly at the X Senior School in Tangerang, Banten Province. From the research, it is found that there is a relationship between spiritual well-being and mental health. In addition, one aspect that plays a role in improving mental health is to improve spiritual well-being. The higher a person's spiritual well-being, the better his mental health. Therefore, the solution to be offered in this PKM for the elderly is to apply psychological assistance based on spiritual well-being, so that they can not only escape mental health disorders, but are also able to improve them. The training, which was attended by 20 elderly people, used the presentation, question and answer method and shared experiences with the following stages: the first was to conduct socialization among the elderly at the X Elderly School in Tangerang city through their leadership. Then carried out psychological training and mentoring.

Keywords: Mental Health, Spiritual Well-Being, Elderly School

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah mempengaruhi banyak aspek kehidupan masyarakat baik dari aspek ekonomi, sosial politik dan juga kesehatan. Dari sisi kesehatan pandemi ini tidak hanya menimbulkan permasalahan bidang kesehatan fisik, tapi juga kesehatan mental. Salah satu kelompok yang terpapar masalah kesehatan mental adalah para manusia lanjut usia (lansia). Para lansia sangat rentan dengan persoalan kesehatan fisik dan mental karena mereka umumnya karena faktor usia telah mengalami berbagai penyakit bawaan. Selain itu mereka juga kerap mengalami kesepian dan kebosanan karena mereka tidak bisa pergi kemana-mana. Hal ini membuat para lansia menjadi stres. Situasi ini juga dialami oleh para lansia di Sekolah Lansia X Tangerang, Propinsi Banten. Dari penelitian diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara spiritual well-being dengan kesehatan mental. Selain itu salah satu aspek yang berperan dalam meningkatkan kesehatan mental adalah dengan membenahi spritual well-beingnya. Semakin tinggi spiritual well-being seseorang, semakin baik kesehatan mentalnya. Oleh sebab itu solusi yang mau ditawarkan dalam PKM ini bagi para lansia adalah menerapkan pendampingan psikologis berbasis spiritual well-being, sehingga mereka tidak hanya bisa lepas dari gangguan kesehatan mental, tetapi juga mampu meningkatkannya. Pelatihan yang diikuti 20 orang lansia ini menggunakan metode presentasi, tanya jawab dan berbagi pengalaman dengan tahapan berikut: pertama- tama adalah melakukan sosialisasi di antara para lansia di Sekolah Lansia X kota Tangerang melalui pimpinannya. Kemudian dilaksanakan pelatihan dan pendampingan psikologis.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Spiritual Well-Being, Sekolah Lansia

1. PENDAHULUAN

Sekolah Lansia adalah nama sebuah kegiatan kategorial di Gereja Protestan di Indonesia bagian Barat (GPIB) Jemaat Samaria kota Tangerang, Provinsi Banten. Komunitas gerejani ini berlokasi di Jalan TMP Taruna no 32, Desa Sukarasa, Kec. Tangerang, Kota Tangerang, Banten.

Sejarah GPIB tidak dapat dipisahkan dari pembentukan *De Protestantische Kerk in Nederlandsch-Indie* atau *Indische Kerk* (sekarang dikenal sebagai Gereja Protestan di Indonesia) pada tanggal 27 Februari 1605 di Ambon Maluku, Hindia Belanda. Namun pada tahun 1619, kantor pusat *De Protestantische Kerk in Nederlandsch-Indie* dipindahkan ke Batavia sehubungan dengan berpindahnya kedudukan Gubernur Jenderal Hindia Belanda dari Ambon ke Batavia. Setelah kemerdekaan Indonesia, Sidang Sinode *De Protestantische Kerk in Nederlandsch-Indie* yang diadakan di Buitenzorg (Bogor), menyepakati bahwa gereja mandiri keempat akan dibentuk dengan wilayah pelayanan di bagian barat Indonesia.[1] GPIB Jemaat Samaria Tangerang merupakan salah satu jemaat mandiri dan memiliki berbagai pelayanan kategorial, antara lain Sekolah Lansia yang mengadakan pertemuan secara rutin untuk memberikan pendampingan kepada para manusia lanjut usia yang sudah berumur di atas 60 tahun.

Ada dua persoalan prioritas mitra. Pertama, menyangkut kesehatan mental (psikologis) dan kedua, menyangkut kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*). *Pertama*, lingkup kesehatan mental (psikologis): Semenjak pandemi Covid-19 merebak di seluruh dunia, termasuk Jakarta (Indonesia), maka pemerintah DKI Jakarta mencanangkan dua kali PSBB dan *social distancing* untuk menekan penyebaran virus mematikan itu. Lalu untuk menekan penyebaran virus Omicron pemerintah terus mengevaluasi dan membuat kebijakan untuk memperlakukan PPKM dan khusus untuk wilayah Jabodetabek pemerintah memberlakukan PPKM level 3. Para pemimpin institusi diwajibkan mengikuti ketentuan yang dibuat pemerintah dengan bekerja dari rumah. Para pekerja saja dibatasi kedatangan mereka ke kantor, apalagi para lansia yang sudah berumur di atas 60 tahun malah dianjurkan untuk menghindari bepergian dari rumah seperti yang dikemukakan oleh Koordinator Satgas Covid-19 wilayah Jawa dan Bali, Luhut Binsar Pandjaitan. Memang saat ini pemerintah sudah memberikan kelonggaran dengan memberi ijin melakukan pertemuan secara offline, walaupun tetap harus memperhatikan protokol kesehatan. Walaupun demikian ruang gerak masyarakat termasuk para lansia masih tetap terbatas. Tidak boleh bertemu dengan rekan-rekan sejawat secara bebas seperti sebelum pandemi. Hal ini membuat para lansia mengalami kebosanan, karena harus selalu tinggal di rumah.. Kebosanan ini diperparah lagi dengan informasi melalui televisi dan internet mengenai korban Covid-19. Hal ini menimbulkan kecemasan bagi para lansia. Rasa cemas yang berlebihan ini kemudian berakibat pada kesulitan untuk tidur, gampang marah dan tersinggung. Hal ini dialami oleh para pendamping lansia saat mendampingi para lansia dalam pendampingan online. Selain itu beberapa lansia tidak mau menyahut walaupun sudah disapa oleh para pendampingnya. Menjadi tantangan tentunya bagaimana cara agar para lansia bisa lepas dari masalah kesehatan mental (psikologis) seperti ini? Kedua, lingkup kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*): karena pandemik banyak kebiasaan baru harus dilakukan termasuk dalam cara beribadah secara online. Cara beribadah online ini untuk sebagian besar lansia cukup memberatkan karena tidak bisa memperoleh penjelasan yang lengkap mengenai kutipan kitab suci. Cara beribadah seperti itu kerap membuat para lansia menjadi agak malas dalam beribadah. Yang paling memprihatinkan adalah situasi pandemi yang terus berlangsung kerap membuat para lansia menjadi ragu dengan imannya apakah memang situasi ini dikehendaki oleh Tuhan? Mengapa Tuhan membiarkan kondisi seperti ini terus berlangsung, sehingga situasi para lansia juga semakin memprihatinkan secara fisik dan psikologis (Winarto et al., 2021). Menjadi tantangan: bagaimana cara untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual para lansia kendatipun dalam situasi pandemi dengan mengikuti pola pendampingan psikologis berbasis *spiritual well-being*?

Kedua lingkup permasalahan ini, yaitu masalah kesehatan mental (psikologis) dan masalah kesejahteraan spiritual, khususnya menyangkut menurunnya motivasi dan minat dalam beribadah secara online di era pandemi menjadi prioritas yang mau diatasi selama pelaksanaan program PKM. Maka permasalahan yang dihadapi oleh kaum lansia Jemaat Samaria dapat disimpulkan sebagai berikut: Upaya apa yang bisa dilakukan agar lansia lepas dari masalah kesehatan mental/psikologis, dan bagaimana meningkatkan kesejahteraan spiritual bagi para lansia?

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kelompok sasaran PKM ini adalah mitra masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi, yaitu para lansia Sekolah Lansia jemaat Samaria Tangerang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kenyamanan di kalangan para lansia menyangkut dua bidang, yaitu kesehatan mental psikologis dan bidang kesejahteraan spiritual secara khusus tentang relasi harmonis dengan diri sendiri, sesame, lingkungan dan Tuhan. PKM dilaksanakan dengan mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak Sekolah Lansia Tangerang mengenai rencana pelaksanaan PKM ini melalui pimpinan Jemaat X Tangerang. Kemudian ditentukan dan disepakati waktu pelaksanaan pendampingan psikologis berbasis *spiritual well-being* kepada para lansia. Kedua, pelaksanaan pendampingan psikologis melalui identifikasi dan penjelasan mengenai kesehatan mental di kalangan para lansia. Para lansia juga dilibatkan selama pelatihan ini dengan cara menceritakan pengalaman mereka bagaimana mereka bergaul dan mengatasi masalah psikologis mereka sehingga bisa mencapai kesehatan mental yang memadai. Selain itu para lansia juga diminta menceritakan pengalaman bagaimana cara memelihara kesejahteraan spiritual mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Solusi yang ditawarkan tentu bermaksud untuk mengatasi permasalahan yang sudah dirumuskan sebelumnya. Solusi yang diusulkan untuk mengatasi permasalahan pertama yaitu masalah kesehatan mental psikologis didasarkan pada hasil riset yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *spiritual well-being* dan kesehatan mental. *Spiritual well being* merupakan kondisi sejahtera secara spiritual yang dialami oleh seorang individual, sebab ia dapat menghayati nilai-nilai relasi dengan Tuhan yang diyakini dalam hidupnya. Menurut J.W. Fisher (2010) *spiritual well-being* adalah afirmasi hidup dalam berelasi dengan diri sendiri, komunitas, lingkungan, dan Tuhan. Relasi itu kemudian dikembangkan dalam empat domain yang saling berkaitan. Keempat domain itu meliputi pertama, domain personal, dimana seseorang berhubungan dengan diri sendiri menyangkut makna, tujuan dan nilai dalam hidup. Kesadaran ini menjadi kekuatan yang menentukan dari roh manusia dalam mencari identitas diri. Kedua, domain komunal Nampak dalam kualitas dan kedalaman relasi interpersonal antara diri sendiri dengan orang lain. Relasi ini diungkapkan dalam cinta, pengampunan, kepercayaan, harapan dan iman. Ketiga, domain lingkungan menyangkut pemeliharaan fisik dan biologis, rasa memiliki dan kagum serta gagasan kesatuan dengan lingkungan. Keempat, domain transcendental meliputi hubungan diri sendiri dengan sesuatu yang melewati aspek manusia, seperti kepedulian pada kekuatan kosmis dan realitas transenden (Fisher, 2011; Fisher & Ng, 2017). *Spiritual well being* memang lebih dari religiusitas yang menekankan pada pelaksanaan ajaran-ajaran dogma keagamaan tertentu, namun *spiritual well being* mampu menumbuhkan kesadaran diri sebagai makhluk transenden yang mempunyai tujuan dan makna dalam kehidupannya selama ia tinggal di muka bumi. Setiap manusia diciptakan oleh Tuhan dengan maksud dan tujuan mulia, yaitu setiap manusia harus menyadari akan eksistensi dirinya. Setiap kehidupan yang dihidupinya, setiap orang harus dapat mencari dan menemukan makna hidupnya (Maran, 1996).

Setiap manusia dihadapkan pada situasi kehidupan yang serba belum pasti, namun semuanya tergantung pada masing-masing individu dalam menghayati kehidupannya. Seseorang dapat dihadapkan pada situasi yang sulit, sehingga ia diharapkan dapat melalui, menghadapi dan menyelesaikan situasi tersebut dengan baik. Menghindari situasi yang sulit bisa saja dilakukan oleh seseorang, namun hal itu tidak akan menyelesaikan masalah. Suatu saat pada waktu yang berbeda, ia akan dihadapkan kembali pada situasi sulit yang hampir sama taraf kesulitannya. Mau tak mau, ia harus dapat menyelesaikan hingga ia berhasil dapat mengatasi situasi tersebut dengan baik. Seseorang yang mempunyai *spiritual well being* yang baik, maka ia sadar akan situasi sulit yang harus dihadapinya. Ia tidak akan mengeluh, menyerah atau putus asa dalam situasi tersebut. Ia justru merasa bersyukur atas situasi yang harus dihadapinya, sebab hal itu akan meningkatkan karakteristik pribadi yang tangguh, kuat dan tahan banting. Dalam situasi yang sulit, seseorang dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik. Dengan demikian, ia akan mengembangkan kepribadian yang resilien (tangguh, kuat dan tahan banting) (Grotberg, 1995).

Dengan *spiritual well being* yang baik, ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang sulit, maka seseorang akan terlatih untuk mengembangkan suatu kecakapan hidup (*life skill*). Menurut Wahyuni (2019) pembenahan *spiritual well-being* berkontribusi pada kesehatan mental seseorang. Hal senada ditemukan oleh Maulana (2019) dalam penelitiannya bahwa *spiritual well-being* dapat digunakan sebagai terapi kesehatan mental. Penelitian Azania & Naan (2021) menyatakan bahwa mereka yang mampu mengembangkan kehidupan spiritualnya, maka ia mampu mencapai kesehatan mental yang baik. Sebaliknya, mereka yang tidak mampu mengembangkan kehidupan spiritualnya, berarti mereka belum mampu mencapai kesehatan mental. Demikian juga penelitian Khodarahimi et al. (2021) terhadap para lansia mengungkapkan bahwa kesejahteraan spiritual dapat meningkatkan kebahagiaan kaum lansia. Bagi para lansia di Sekolah Lansia jemaat X Tangerang, diharapkan mereka menyadari keberadaan diri mereka. Mereka memang dihadapkan pada situasi yang sulit pada masa pandemi ini. Bahkan mereka mengalami kehilangan kebebasan untuk bertemu dengan rekan-rekannya. Namun demikian, dengan *spiritual well being* yang baik, maka mereka akan bertahan untuk menghadapi situasi yang sulit sampai mereka berhasil melaluinya dengan baik. Dengan pendampingan psikologis berbasis *spiritual well-being* para lansia dapat melewati situasi yang sulit tersebut. Melalui pendampingan psikologis mereka malah mampu meningkatkan suatu kecakapan dan keterampilan hidup. Dengan berkembangnya kecakapan hidup dalam diri mereka, maka mereka berarti telah mencapai kesehatan mental yang baik juga. Untuk meraih target dan capaian dari kegiatan PKM di Sekolah Lansia Jemaat X Tangerang adalah sebagai berikut. Pertama, untuk lingkup permasalahan kesehatan mental psikologis adalah membantu meningkatkan kesehatan mental para lansia melalui pelatihan peningkatan kesehatan mental melalui pendampingan psikologis berbasis *spiritual well-being*. Model pelatihan dilakukan dalam bentuk presentasi oleh fasilitator. Di hadapan 20 lansia yang terdiri dari 15 orang lansia perempuan dan 5 orang lansia laki-laki fasilitator menjelaskan kaitan antara kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*). Diawali dengan kondisi aktual yang dihadapi para lansia selama pandemi yang membawa dampak psikologis bagi para lansia dalam bentuk pengalaman rasa bosan, sepi dan stress. Para prinsipnya para lansia mengalami aneka ragam masalah psikologis. Ada yang ringan tapi ada juga yang berat. Beraneka ragam upaya dilakukan untuk menolong para lansia seperti mengunjungi mereka di tempat tinggal masing-masing.

Dalam kunjungan itu para lansia diajak untuk bercerita dan bila mungkin juga diajak berdoa agar mereka bisa menerima dan pasrah dengan situasi yang mereka alami. Para lansia tentu membutuhkan pendampingan psikologis. Namun ada beragam model pendampingan psikologis. Di dalam pertemuan ini kepada para lansia ditawarkan suatu pendampingan

psikologis yang berbasis pada kesejahteraan spiritual. Maksudnya adalah dengan membuat para lansia sejahtera secara spiritual/rohani, maka mereka mampu lepas dari himpitan rasa takut, bosan, stress karena masalah yang mereka hadapi dalam hidup sehari-hari. Selama hampir dua setengah tahun para lansia harus tinggal di rumah. Saat ini keadaan sedikit lebih baik karena ada kelonggaran dalam membangun interaksi dengan masyarakat umum.

Agar kesejahteraan spiritual para lansia bisa terbangun dengan baik diperlukan relasi yang harmonis dengan diri sendiri, sesama, lingkungan sekitar dan Tuhan. Relasi dengan diri sendiri perlu harmonis sehingga setiap orang mengenal diri, kemampuan dan kelemahan dirinya sendiri. Untuk bisa memiliki relasi harmonis dengan Tuhan, orang harus lebih dulu punya relasi yang baik dengan diri sendiri, sesama dan lingkungannya. Pada akhir presentasinya fasilitator menggarisbawahi bahwa orang yang sehat mental adalah mereka yang mampu mencapai keseimbangan antara relasi diri dengan Tuhan maupun relasi diri dengan sesama manusia. Bahkan selain itu, orang yang sehat mental adalah orang yang mampu mengembangkan relasi dengan lingkungan hidupnya (lingkungan alam sekitarnya). Dengan mental yang sehat, maka kehidupan ribainya memberi dampak positif bagi diri sendiri, orang lain (sesama manusia) maupun masyarakat yang lebih luas. Dengan demikian, orang yang mempunyai spiritual well-being yang baik akan mempunyai kesehatan mental dalam hidupnya.

Setelah berlangsung presentasi fasilitator meminta para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif seperti hal apa yang membuat mereka cemas (khususnya saat pandemi Covid-19), bagaimana mereka mengatasinya, manfaat apa yang mereka peroleh dari sekolah lansia untuk mengatasi rasa cemas, hal apa yang perlu dilakukan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual, dan upaya apa yang dapat dilakukan untuk memperbaiki relasi dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan? Ada berbagai sumber rasa cemas bagi para lansia Jemaat Samaria misalnya penyakit komorbid yang diderita, tidak bertemu dengan anak yang tinggal jauh, cemas berhadapan dengan banyak orang, kesepian, tertular Covid, kalau ada cekcok dalam rumah tangga, pulang malam dari pertemuan, bila tidak ada kegiatan, masalah kesehatan, masalah ekonomi, Dari semua rasa cemas yang muncul ini ternyata kebanyakan para lansia mencemaskan tertular Covid. Untuk mengatasinya juga ada bermacam ragam cara seperti bernyanyi, berdoa, konsultasi dengan dokter, berkomunikasi dengan keluarga dan tetangga sekitar, mengisi waktu dengan hal positif seperti membaca, menjaga kesehatan dan melakukan protokol kesehatan secara ketat, menebarkan kedamaian, menghubungi keluarga dekat melalui telepon atau *video call*. Cukup menonjol cara mengatasi kecemasan yang dialami para lansia dengan berdoa dan berserah diri kepada Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa relasi mereka dengan Tuhan terpelihara dengan baik. Hal yang menarik dari para lansia Jemaat Samaria di Tangerang adalah bahwa para lansia melakukan pertemuan secara rutin di gereja. Kegiatan yang mereka ikuti ini disebut dengan "sekolah lansia". Mereka berkumpul secara rutin untuk saling menguatkan satu sama lain. Kadang mereka mengundang pembicara dari jemaat yang dapat memberikan penjelasan atau ceramah mengenai kesehatan atau kerohanian. Pada masa pandemi mereka berkumpul secara online. Tapi sejak dua bulan terakhir mereka sudah berkumpul secara langsung di gereja. Beberapa manfaat yang mereka peroleh dari sekolah lansia seperti memperoleh banyak teman, menambah pengetahuan, memiliki teman berbagi pengalaman, memperkokoh iman, menambah rasa percaya diri, memiliki teman untuk rekreasi, suka cita bertemu dengan Tuhan dan lansia lainnya, menambah keceriaan, memperoleh hati yang nyaman, menambah kompetensi, hati senang karena punya kegiatan. Semua lansia merasakan manfaat dari sekolah lansia karena dengan itu mereka merasa diri berharga dan memiliki teman senasib dan sepenanggungan. Kesejahteraan spiritual memang harus diupayakan. Hal itu diakui oleh para lansia. Maka untuk membangun dan meningkatkan kesejahteraan spiritual dibutuhkan hati yang gembira, keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani, dekat dengan Tuhan lewat syukur, doa, selalu berpikiran positif, berbagi suka dan

duka senam lansia, tetap bersemangat dan bersuka cita, rajin membaca Kitab Suci, tetap bersemangat dan bersuka cita, aktif mengikuti kegiatan sekolah lansia, berpikiran positif. Dapat disimpulkan kesejahteraan spiritual dapat diperoleh melalui aktivitas kerohanian, dan sikap positif dalam diri sendiri. Membangun relasi dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan merupakan syarat penting untuk meraih kesejahteraan spiritual. Bagi para lansia membangun relasi diri sendiri itu dapat dilakukan dengan rasa damai, konsisten perkataan dan perbuatan, menjaga kesehatan, menikmati hidup, hindari stress, selalu mengoreksi diri. Relasi dengan sesama dapat dibangun melalui komunikasi yang baik, saling menjaga dan menghormati, mau bertukar pikiran dan siap menerima masukan, silaturahmi dan ngobrol bareng, saling menyapa dan mengasihi, siap berbagi dan saling memahami, saling membantu, menghargai. Sementara relasi dengan lingkungan bisa terpelihara melalui sikap merawat, menjaga dan melindungi, memberi perhatian, suka menanam pepohonan, suka menyapa, menjaga kebersihan dan mencintai apa yang ada di lingkungan itu. Sementara membangun relasi dengan Tuhan umumnya dilakukan melalui doa baik doa bersama maupun doa individual. Pada prinsipnya bila relasi dengan diri sendiri, sesama dan lingkungan alam berlangsung baik dan optimal, maka dengan sendirinya seseorang akan mampu berelasi dengan Tuhan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Para lansia di sekolah lansia jemaat X Tangerang mengalami masalah kesehatan mental berupa rasa cemas sebagai dampak dari pandemi yang berkepanjangan. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental ini adalah dengan membenahi kesejahteraan spiritual melalui pembenahan relasi dengan diri sendiri, sesama, lingkungan dan Tuhan. Berbagai upaya konkret dilakukan para lansia di jemaat X Tangerang agar bisa lepas dari persoalan tersebut. Salah satu hal yang dominan mereka lakukan untuk mengatasinya dengan berserah diri kepada Tuhan dan melakukan kegiatan yang menyenangkan dengan melibatkan diri pada aktivitas positif melalui sekolah lansia. Sikap dan berpikiran positif serta keterlibatan dalam acara kerohanian melalui ibadah dan membaca Kitab Suci merupakan sarana ampuh bagi mereka untuk dapat membangun dan meningkatkan kesejahteraan spiritual. Tentu saja membina relasi yang harmonis dan baik dengan diri sendiri, sesama, lingkungan/alam semesta menjadi syarat mutlak untuk dapat berelasi dengan Tuhan dalam berbagai bentuk acara ritual di gereja dan juga doa pribadi. Para lansia mengaku memperoleh penguatan dan motivasi selama mengikuti pelatihan dan sharing pengalaman bersama fasilitator dan mereka berharap kegiatan serupa dengan tema yang menarik dan relevan bagi lansia dapat dilaksanakan lagi di masa yang akan datang.

Ucapan Terima Kasih

PKM ini terlaksana berkat dukungan LPPM Universitas Tarumanagara Jakarta dan merupakan Skema Fasilitasi untuk Semester Gasal 2022-2023.

REFERENSI

- Desti Azania, & Naan, N. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.38410>.
- Fisher, J.W. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called. *SHALOM. Religions*, 1, 105-121.
- Fisher, J.W. (2011). The four domains model: connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2, 17-28.

- Fisher, J.W., Ng, D. (2017) Presenting a 4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI). *Religions* 8, 179.
- GPIB dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Gereja_Protestan_di_Indonesia_bagian_Barat diakses 14 Februari 2022 pukul 05:54 WIB
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*, Benard Van Leer Fondation.
- Khodarahimi et al. (2021). The Roles of Spiritual Well-being and Tolerance of Uncertainty in Prediction of Happiness in Elderly, *anales de psicología / annals of psychology* 2021, vol. 37, n° 2 (may), 371-377 <https://doi.org/10.6018/analesps.446871>
- Maran, R.R. (1996) *Manusia dan kebudayaan : dalam perspektif ilmu budaya dasar*. Penerbit Yayasan Akselerasi.
- Maulana, U. (2019). *Spiritual sebagai Terapi bagi Kesehatan Mental*, Tesis, Institut PTIQ Jakarta.
- Wahyuni, E.N. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi pada kesehatan mental Mahasiswa? *Educatio*, Vol. 5 No. 1, 46-53. DOI: <https://doi.org/10.29210/120192329>.
- Winarto, S. et al. (2021). Pelayanan Gereja terhadap Kaum Lansia di masa pandemi Covid-19 ditinjau dari Ibrani 10:25, *Visio Dei Jurnal Teologi Kristen*, Vol 3., no. 1., 1-21.