



Pembinaan Orang Dewasa Tengah Baya

Enjelika Sihite¹, Nike Herlina Simanullang², Surtania Simanullang³, Lasma Hutagalung⁴

^{1,2,3,4} Mahasiswa, Pendidikan Agama Kristen, Fakultas Ilmu Pendidikan Kristen, IAKN
Tarutung

*correspondence: surtasimanullang@gmail.com

ABSTRAK

Pembinaan orang dewasa tengah baya merupakan sebuah proses strategis yang bertujuan untuk mendukung perkembangan spiritual, emosional, dan sosial bagi individu yang berada pada fase peralihan antara kedewasaan awal dan kedewasaan lanjut. Pada tahap ini, seseorang kerap menghadapi berbagai dinamika kehidupan yang kompleks, seperti perubahan peran dalam keluarga ketika anak-anak mulai beranjak dewasa, tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat, serta pencarian makna hidup yang lebih mendalam seiring bertambahnya usia. Situasi tersebut menimbulkan kebutuhan akan pendampingan yang mampu membantu mereka memahami perubahan-perubahan yang terjadi, sekaligus membangun ketahanan pribadi dalam menghadapi tekanan hidup. Program pembinaan bagi kelompok usia ini dirancang untuk memberikan ruang refleksi, memperkuat relasi antarindividu, serta memperdalam pemahaman iman melalui pendekatan pastoral, edukatif, dan konseling yang terintegrasi. Pendekatan tersebut tidak hanya menekankan penguatan spiritual, tetapi juga mengembangkan kecerdasan emosional, kemampuan beradaptasi, serta kesadaran diri terhadap panggilan hidup dan tanggung jawab moral. Gereja maupun lembaga pendidikan Kristen memiliki peran penting dalam merancang strategi pembinaan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, seperti melalui kelompok pendampingan, retreat rohani, pelatihan kehidupan keluarga, dan pendidikan iman yang kontekstual. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembinaan yang efektif bagi orang dewasa tengah baya harus bersifat holistik, relevan dengan pengalaman hidup peserta, serta mendukung pertumbuhan rohani yang berkelanjutan. Dengan demikian, pembinaan bukan hanya menjadi sarana untuk mengatasi tantangan hidup, tetapi juga media untuk memperbarui spiritualitas dan memperkuat kualitas kehidupan secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Pembinaan, Dewasa Tengah Baya, Pendidikan Agama, Pengembangan Pribadi, Pendampingan.*

PENDAHULUAN

Masa dewasa tengah baya merupakan fase penting dalam perjalanan kehidupan manusia, yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, maupun spiritual. Pada

rentang usia ini, umumnya antara 40 hingga 60 tahun, seseorang berada pada tahap kehidupan yang sarat tanggung jawab. Individu biasanya berada pada puncak karier, memikul kewajiban keluarga seperti membesarkan anak, menopang ekonomi rumah tangga, atau merawat orang tua yang sudah lanjut usia. Kompleksitas peran tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Selain perubahan eksternal, terjadi pula perubahan internal; tubuh mulai menunjukkan penurunan stamina, muncul kesadaran akan keterbatasan usia, dan timbul kecenderungan untuk melakukan refleksi diri yang lebih mendalam. Pada titik ini, seseorang mulai meninjau kembali tujuan hidup, pencapaian pribadi, serta nilai-nilai yang diyakininya. Fase ini juga dikenal sebagai masa krusial dalam perkembangan identitas dewasa. Banyak individu meninjau ulang prioritas hidup, mempertanyakan kembali arah perjalanan yang telah ditempuh, dan mencari makna hidup yang lebih autentik. Ada yang mengalami "*midlife crisis*", yaitu kondisi kegelisahan emosional yang dipicu oleh perubahan-perubahan besar dalam hidup, seperti perubahan dalam relasi keluarga, dinamika pekerjaan, atau perasaan stagnasi dalam kehidupan rohani. Kondisi ini menjadikan orang dewasa tengah baya sebagai kelompok usia yang sangat memerlukan perhatian dan pendampingan yang tepat, baik dalam konteks pendidikan, kehidupan berkeluarga, maupun dalam komunitas keagamaan.

Pembinaan bagi orang dewasa tengah baya tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan atau keterampilan, tetapi juga pada pendewasaan spiritual, penguatan karakter, serta pendampingan dalam menghadapi dinamika kehidupan. Pembinaan yang efektif harus memperhatikan kondisi psikologis mereka yang sedang berada dalam masa refleksi, tantangan sosial yang semakin kompleks, serta kebutuhan rohani yang cenderung lebih mendalam dibandingkan fase sebelumnya. Oleh karena itu, pendekatan pembinaan perlu bersifat holistik, mencakup aspek emosional, sosial, mental, dan spiritual. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mengembangkan ketahanan diri, kesadaran makna hidup, serta kemampuan untuk mengelola konflik atau tekanan yang muncul. Pembinaan bagi usia dewasa tengah baya memiliki peranan penting karena kelompok ini merupakan tulang punggung pelayanan. Mereka menjadi pengambil keputusan, pemimpin keluarga, serta panutan bagi generasi berikutnya. Gereja dapat menyediakan berbagai bentuk pendampingan, seperti kelompok katekisasi lanjutan, bimbingan pastoral, konseling keluarga, retreat rohani, dan kelompok diskusi yang memungkinkan anggota untuk berbagi pengalaman hidup. Ruang pembinaan yang diberikan hendaknya bersifat dialogis, aman, dan memberdayakan, sehingga peserta merasa dihargai, didengarkan, dan diperlengkapi. Namun dalam praktiknya, banyak program pembinaan gereja dan lembaga pendidikan lebih berfokus pada anak, remaja, dan kaum muda. Hal ini menyebabkan kebutuhan pembinaan orang dewasa, khususnya dewasa tengah baya, kurang mendapat perhatian. Padahal, kelompok ini memainkan peran penting dalam stabilitas keluarga dan perkembangan komunitas. Ketika mereka memperoleh pendampingan yang tepat, dampaknya tidak hanya dirasakan secara pribadi, tetapi juga mengalir kepada keluarga mereka, lingkungan kerja, masyarakat, bahkan kehidupan bergereja. Pembinaan yang efektif dapat membantu mereka mengembangkan perspektif baru, memperkuat iman, dan meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah, sehingga tercipta kontribusi positif yang lebih luas.

Melihat besarnya peran dan pengaruh kelompok usia ini, penelitian tentang pembinaan bagi dewasa tengah baya menjadi penting dan relevan. Melalui kajian yang mendalam mengenai karakteristik, tantangan, dan kebutuhan spiritual maupun psikologis mereka,

gereja dan lembaga pendidikan dapat merancang program pembinaan yang lebih kontekstual, adaptif, dan berdampak. Program yang tepat mampu menolong individu menghadapi fase ini dengan bijaksana, menemukan kembali makna hidup, memperkuat relasi dengan sesama, dan memupuk kehidupan rohani yang lebih matang. Dengan pembinaan yang terencana dan berkesinambungan, orang dewasa tengah baya dapat melalui masa transisi ini dengan lebih produktif dan bermakna. Mereka tidak hanya mampu mengelola tekanan hidup, tetapi juga dapat mengalami pertumbuhan spiritual yang mendalam, memperbarui komitmen hidup, serta memberi kontribusi positif bagi keluarga, gereja, dan masyarakat. Pembinaan yang tepat menjadikan mereka pribadi yang lebih kuat, bijaksana, dan visioner, yang pada akhirnya memperkaya kehidupan komunitas secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam dan akurat mengenai fenomena yang diteliti, khususnya terkait proses pembinaan orang dewasa tengah baya dalam konteks pelayanan gerejawi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif, pemaknaan pribadi, serta dinamika kehidupan spiritual yang dialami oleh individu pada fase dewasa tengah baya. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana pembinaan gerejawi diterima, dihayati, dan memengaruhi pertumbuhan iman kelompok usia ini. Pendekatan kualitatif deskriptif sangat relevan karena pembinaan rohani tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tetapi juga emosional, relasional, dan spiritual. Dengan demikian, metode ini membantu peneliti untuk menangkap realitas apa adanya tanpa memanipulasi atau memberikan interpretasi berlebihan yang dapat mengaburkan pengalaman autentik para peserta. Fokus penelitian diarahkan pada penggambaran proses pembinaan secara natural, termasuk strategi yang diterapkan gereja, bentuk kegiatan pembinaan, interaksi antara pembina dan peserta, serta faktor-faktor yang mendukung atau menghambat efektivitas pembinaan tersebut. Penelitian kualitatif deskriptif memberi ruang bagi peneliti untuk terlibat langsung dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, maupun studi dokumentasi. Teknik-teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman spiritual orang dewasa tengah baya secara lebih rinci, termasuk bagaimana mereka memahami peran gereja, tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan iman, serta kebutuhan pembinaan yang mereka rasakan. Proses eksploratif ini juga membantu mengungkap sejauh mana program pembinaan gerejawi mampu menjawab kebutuhan aktual dan relevan bagi perkembangan iman mereka. Selain itu, pendekatan ini memberikan fleksibilitas bagi peneliti untuk menyesuaikan fokus penelitian berdasarkan temuan lapangan, sehingga hasil kajian dapat menyajikan gambaran yang utuh, kontekstual, dan sesuai dengan dinamika kehidupan berjemaat. Dengan demikian, penelitian kualitatif deskriptif tidak hanya menghasilkan deskripsi tentang apa yang terjadi, tetapi juga memberikan pemahaman mendalam mengenai makna di balik proses pembinaan tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pembinaan yang lebih efektif, relevan, dan holistik bagi kelompok dewasa tengah baya dalam pelayanan gerejawi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Elizabeth Hurlock mengatakan bahwa usia tengah baya berada di antara 40-60 tahun. Berarti kebanyakan ora orang mencapai usia 80 tahun atau lebih sebelum meninggal dunia. Namun, menurut pemahaman saya, di tengah ma-syarakat kita, periode tengah baya itu berada pada usia se-kitar 35-55 tahun. Salah satu alasannya ialah kebanyakan orang di Indonesia meninggal dunia pada usia 60-75 ta-hun. Semakin sedikit juga orang tua yang meninggal di atas usia 75 tahun. Alasan lain, banyak orang pensiun dari pekerjaannya pada usia 55 atau 60 tahun karena dianggap sudah tua. Setelah memasuki masa pensiun, tidak sedikit orang yang merasa kehilangan makna diri, kemudian diterpa penyakit yang membawa mereka pada kematian. Akibat per-ubahan alam dewasa itu, orang yang mampu mencapai usia 70 tahun, apalagi masih segar dan tegar, sudah semakin se-dikit jumlahnya. Bagi Daniel Levinson, usia 45-60 tahunlah yang disebut masa tengah baya, yang dimulai dengan masa transisi pada usia 40-45 tahun. Usia 50-55 tahun disebutnya sebagai masa transisi di pertengahan tengah baya, sedangkan puncak tengah baya ialah dalam usia 55-60 tahun. Perhatikan ringkasannya sebagai berikut.

65 thn – memasuki usia lanjut
 60-65 thn – transisi ke usia lanjut
 55-65 thn – puncak usia dewasa menengah
 50-55 thn- tansisi pada usia tengah baya
 45-50 tahun. - memasuki usia dewasa menengah
 40-45 tahun. - TRANSISI KE USIA DEWASA TENGAH

Ada sejumlah alasan mengapa pembinaan warga dewasa menengah penting direncanakan dan diupayakan bagi kelom-pok usia itu. Pertama, mereka memiliki posisi penting sebagai pemimpin, khususnya di dalam keluarga, kemudian membawa dampak di lingkungan pekerjaan dan dalam konteks masyarakat serta budaya tempat mereka aktif berkarya. Kalaupun kesempatan belum terbuka untuk menduduki posisi signifikan dalam pe kerjaan, di gereja, maupun di masyarakat, sedikitnya dalam keluarga mereka memainkan peran yang penting. Artinya, mereka diharapkan menjadi model positif yang dibutuhkan oleh anak remaja dan pemuda atau mungkin juga bagi menan-tu dan cucu. Dalam konteks perdesaan, banyak orang yang berusia 50 tahun sudah memunyai cucu karena anak mereka menikah pada usia 18-25 tahun. Kedua, mereka pada umumnya tengah menghadapi se-macam krisis kehidupan tertentu yang lazim dikenal dengan istilah "krisis tengah baya" (*midlife crises*). Kalau anak remaja biasanya mengalami krisis karena transisi dari anak-anak ke masa dewasa, kelompok usia tengah baya mengalami transisi dari dewasa awal memasuki masa tua. Jika anak remaja ge-lisah dengan masa kini yang terbuka luas beserta hari depan-nya yang belum dipahami, manusia tengah baya lebih gelisah dengan masa lalunya yang tiba-tiba dirasakan berlalu begitu cepat, sementara hari ini masih banyak tantangan yang menghadang, dan kehidupan ke depan pun penuh misteri. Artinya, manusia tengah baya kerap melakukan banyak eva-luasi diri dan refleksi. Jika remaja menjalani masa transisi dan kebergantungan pada kemandirian sehingga melakukan banyak percobaan peran, mereka yang berusia tengah baya akan lebih banyak membutuhkan bantuan dari mereka yang lebih muda dan lebih tua untuk mencapai

puncak prestasi. Ketiga, mereka memerlukan masukan iman yang diharapkan sanggup memperbarui pandangan hidup dan tata nilai-nya. Sebagai hasilnya, mereka dapat lebih bermanfaat lagi didalam menjalankan tugas, fungsi, dan panggilannya Dengan dunia secara baik dan benar (Mat. 5.13-16). Di tengah bergulirnya waktu, di dalam batin manusia te ngah baya tetap terdapat kerinduan terhadap nilai-nilai ke dan Penyelamat manusia (Pkh. 3:11). Manusia dalam usia kekal, yang bersumber dari Allah, Pencipta, Pemelihara tengah baya pada umumnya juga lebih terbuka terhadap per jalanan hidup selanjutnya, di balik kehidupan yang sekarang. karena menyadari keterbatasan diri.

Menyimak Informasi Alkitab

Kita dapat belajar dari keterangan Alkitab mengenai bagaimana Allah mendidik, membentuk, dan mengajari manu sia tengah baya. Dalam spektrum usia tengah baya itu, me reka memerlukan bimbingan dan penyuluhan mental dan rohani. Yosua, misalnya, naik ke tampuk pimpinan sebagai pendamping Musa untuk memimpin bangsa Israel memasuki tanah Kanaan pada masa usia itu. Secara pribadi, ia telah banyak belajar dari Musa. Namun, dalam perjalanan memimpin umat itu memasuki dan menduduki tanah perjanjian, ia meng-hadapi tantangan yang berat dan mengambil keputusan yang tidak mudah. Ia menghadapi tipuan orang Gibeon (Yos. 9). Ia memimpin perang mengalahkan raja-raja wilayah Kanaan (Yos. 11:16-12:24). Ia pun dituntut berlaku adil ketika membagi tanah Kanaan kepada suku-suku Israel, termasuk pada suku Lewi (Yos. 13:8-22:34). Dilaporkan oleh Alkitab bahwa ia tetap setia memperlakukan Tuhan sampai akhir hidupnya (Yos. 24:14-15, 29). Ia pun masih diberi karunia oleh Tuhan hingga mencapai usia 110 tahun sebelum akhir-nya menghadap ke hadirat-Nya. Raja Daud, ketika memasuki usia dewasa menengah, banyak menghadapi tantangan dan godaan, khususnya de-ngan Batsyeba, istri panglima Uria. Di tengah karier yang memuncak, Daud seolah mendapatkan perasaan mantap atau semacam peak experience. Ia sangat dikagumi pen-duduk Israel sebagai sosok berwibawa secara sosial dan spiritual. Apa saja yang diperintakkannya tentu dituruti oleh rakyatnya, termasuk prajurit dan pengawal pribadi. Ketika ia tergoda dengan kemolekan tubuh Batsyeba, yang dilihat dari sotoh atap rumah, Daud memerintahkan anak buahnya hasil membuat Batsyeba berserah diri kepada rajanya. Mung-ngorbanan diri. Siapa yang berani melawan raja yang di mata kin itu dianggapnya sebagai perbuatan bakti, semacam pe-masyarakat berkarisma?

Ketika didengarnya bahwa Batsyeba mengandung, ternyata Raja Daud sangat kelabakan, Ia pun segera mengatur strategi agar suaminya, Uria, bersedia menghampiri Batsyeba. Dengan demikian, Uria akan menganggap bahwa bayi dalam kandungan istrinya itu adalah dari benihnya sendiri. Namun, beberapa kali taktik itu gagal karena Uria lebih memikirkan perang menghadapi musuh daripada bersenang-senang de-ngan istrinya di rumah. Sebuah ironi, dan alasannya pun sa-ngat logis. Ketika Daud menilai bahwa Uria memberontak, disusunlah strategi agar sang prajurit itu mati di peperangan. Raja berhasil! Akan tetapi, perbuatan itu di hadapan Tuhan sangat jahat. Melalui Nabi Natan, sang mentor, Daud akhirnya men-dapat teguran keras dan harus segera bertobat (2 Sam. 11:1-12:23). Rintihannya mengenai hal itu dapat dilihat da-lam Mazmur 51:1-21. Dalam Perjanjian Baru, kita dapat membaca keterangan mengenai Rasul Paulus yang pernah memasuki masa usia ter-sebut. Pada periode itu ia seperti memasuki tahap "mantap bersama Tuhan" sehingga ia sangat aktif melayani Allah. Ia pun tidak kenal lelah. Bahkan, ia bersedia berkorban ketika menghadapi penderitaan, sebagaimana yang dilukiskan

dalam surat 2 Korintus. Ia juga membina murid-murid Tuhan, baik sebagai individu (Timotius, Titus, Silas, Filemon) maupun sebagai kelompok, yaitu jemaat (termasuk jemaat Galatia, Korintus, Filipi, Efesus). Semangatnya begitu tinggi dalam pekerjaan Tuhan. Bahkan, ia merasa bahwa setiap pelayanan itu harus diemban dengan hikmat dan kuasa-Nya (Flp. 4:13). Sekali hidup bu-at Tuhan Yesus, seterusnya demikian, dan pantang menyerah. Dengan perkataan lain, baginya, hamba Tuhan itu harus serius dalam pekerjaannya. Hal itu dapat kita baca dalam berbagai surat kirimannya. Namun, karena semangat itulah, ia sempat berselisih dengan Barnabas, yaitu gara gara Yohanes Markus yang kurang serius pada masa perjalanan pertama. Pemuda itu dilanda ketakutan, lalu meninggalkan mereka (Kis 15.36-41).

Kita pun dapat melihat pertobatan Kornelius, seorang anggota pasukan Italia yang saleh di Kaisarea, melalui pelayanan Rasul Petrus (Kis. 10.1-48). Ia memiliki tanggung jawab keluarga yang besar. Dugaan saya, ia berusia tengah baya serta memunyai kedudukan penting Rupanya, ia telah lama tertarik dengan masalah keagamaan sehingga memilih menjadi pengikut agama Yahudi (proselit). Atas pengaturan Roh Tuhan, Kornelius bersama-sama dengan anggota keluarganya mendengarkan penjelasan Petrus mengenai Injil Tuhan. Akhirnya, ia dan keluarganya bertobat dan menjadi anggota jemaat mula-mula di Kaisarea. Pertobatan Kornelius dan seisi rumahnya itu dipakai Tuhan untuk mendidik Petrus serta para rasul bahwa berita Injil juga dibutuhkan dan disambut oleh orang-orang non-Yahudi. Hal yang sama terjadi pula dengan kepala penjara di Filipi, yang dikisahkan dalam Kisah Para Rasul 16:16-40. Melalui karya Tuhan atas Paulus dan Silas, terjadilah "jalan masuk untuk menjelaskan Injil di sana. "Jalan masuk" itu, sebagaimana dikisahkan oleh Lukas, ialah keadaan ter-penjara. Pada suatu malam Paulus dan Silas bersyukur dengan bernyanyi di penjara itu. Pada saat itu kuasa Tuhan nyata. Dalam waktu yang bersamaan, terjadilah gempa pada tengah malam yang gelap itu. Karena mengira semua tahanan sudah melarikan diri, kepala penjara itu menjadi frustrasi. Bahkan, karena panik, ia berniat bunuh diri. Akan tetapi, melihat upaya itu, Paulus segera mendesaknya agar tidak mengakhiri hidupnya karena semua tahanan masih berada di tempat, tidak melarikan diri seperti yang diasumsikannya. Ketika kepala sipir itu menyerah dan meminta saran tentang apa yang harus dilakukan, Paulus pun segera menegaskan supaya percaya kepada Tuhan Yesus agar ia dan keluarganya selamat. Kebaikan hati yang ditunjukkan Paulus dan Silas itu membuka peluang bagi kepala penjara itu untuk menyambut berita Injil Yesus Kristus. Akhirnya, mereka percaya kepada Tuhan Yesus dan menjadi warga jemaat di Filipi (Kis. 16:31-34)

Pergumulan dan Kebutuhannya

Secara umum dapat dikatakan bahwa manusia tengah baya itu berada pada periode "ketakutan" karena penurunan kekuatan fisik dan mengalami perubahan bentuk tubuh yang lebih jelas terlihat. Ketakutan itu ada yang dinyatakan oleh mereka secara terus terang dan ada pula yang secara ter-selubung Misalnya, tubuh yang tadinya kekar kini berubah menjadi terlihat lebih loyo Wajah yang tadinya cantik dan menarik sekarang tampak keriput. Rambut yang tadinya hitam pekat kini dipenuhi oleh uban berwarna putih. Kepala yang tadinya lebat dengan rambut kini tampak botak. Bagian perut yang tadinya langsing kini terlihat gemuk dikelilingi lemak. Pinggul yang tadinya tampak indah sekarang penuh dengan lemak sehingga memberi beban berat pada kaki. Singkatnya, tanda-tanda penuaan fisik itu semakin terlihat dan tidak terbendung. Mereka pun lebih

mudah dilanda stres karena berbagai masalah, seperti perubahan jasmani (somatik) yang memunculkan rasa keletihan atau karena datangnya penyakit, pengaruh atau tuntutan budaya (kultural) yang harus dipenuhi, padahal mungkin tengah mengalami krisis ekonomi, kehilangan kekuasaan dan wibawa di tengah keluarga karena anak-anaknya bersikap dan bertindak semaunya: penderitaan dari orang-orang yang sangat dikasihi, seperti istri atau suami, anak, orang tua, dan kerabat lainnya (psikologis). Kematian pasangan dan anggota keluarga merupakan sumber stres yang sangat tinggi rating atau nilainya. Pada sisi lain, tidak sedikit orang yang berusia tengah baya yang justru memainkan peran signifikan dan relatif baik berkaitan dengan pengembangan kariernya. Tidak mengherankan jika pada masa usia itu mereka yang meraih sukses mengalami atau mendapatkan pengalaman puncak (peak experience) dalam segi kedudukan di tempat pekerjaan dan masyarakat, dalam aspek keuangan, dalam hal tanggung jawab yang semakin besar, dan sejenisnya. Mereka pun menjadi tempat mencari pertimbangan atau bantuan finansial. Akibat peluang yang terbuka tersebut, hal itu dapat pula Namun, karena berat dan besarnya beban serta tanggung melahirkan perasaan jenuh. Jika lupa diri, mereka mungkin saja tiba-tiba mendapat eustress, yang juga berbahaya. Menurut Keith Sehnert, ada dua macam stres, yaitu distress (stres karena hal-hal yang buruk, seperti masalah berat atau kesehatan tubuh yang terganggu) dan eustress (stres yang terjadi karena perkara-perkara yang baik dan keadaan gem-bira yang berlebihan).

Ditinjau dari segi fungsi dan tugas-tugas perkembangan, secara ringkas pada masa usia itu individu bergumul dalam beberapa aspek berikut. 1) Menyesuaikan diri dengan perubahan. Sebagaimana telah disinggung, manusia tengah baya itu menyesuaikan diri dengan perubahan fisik (kualitas dan kuantitas rambut, kesehatan kulit, otot, persendian, gigi, dan mata), perubahan penampilan, perubahan kekuatan pancaindra, perubahan daya tahan dan fungsi fisiologis, serta perubahan gairah seksual yang pada umumnya menurun. 2) Menyesuaikan diri dengan perubahan mental atau pola berpikir. Pada masa itu umumnya individu mengalami perubahan dalam cara berpikir, meninggalkan idealisme dan memasuki realisme (berpikir down to earth). Jika terlatih secara baik dan terbuka, mereka juga mulai melihat suatu masalah dari berbagai segi, baik dari sudut positif maupun negatif (berpikir kritis atau kreatif). Manusia tengah baya dibentuk oleh situasi dan tanggung jawab untuk memandang perspektif orang lain yang berbeda tingkat oleh berbagai faktor, seperti khayalan, kebebasan. Ada kalanya hal itu memicu kreativitas, yang biasanya me atau kemandirian, serta kesiapan dan disiplin. 3) Menyesuaikan diri dalam minat, yang mencakup pakaian, uang, status, rekreasi, dan urusan sosial (adat dan tradisi). Menurut pengamatan saya, masyarakat Batak pada usia tengah baya senang mengurus masalah adat istiadat dan terpanggil untuk melestarikannya. Mereka pun bersedia mengorbankan uang dan waktu serta tenaga demi kelestarian tradisi dan adat. Bahkan, kepentingan gereja dianggap bukan prioritas. Mereka telah mampu melihat diri bukan lagi sebatas milik keluarga prokreasi, tetapi juga sebagai milik budaya. Penghargaan diri dianggap semakin ditemukan dalam kesibukan melestarikan tradisi yang dianggap warisan leluhur. Jadi, dapat dikatakan bahwa kepekaan dan kepedulian terhadap berbagai masalah sosial-budaya di masyarakat sangat kuat pada diri manusia tengah baya. 4) Membangun keseimbangan. Menurut Erik H. Erikson, manusia tengah baya menghadapi krisis psikososial, yaitu pada satu sisi berada di kutub "pemeliharaan" (generativitas) sehingga aktif di dalam pekerjaan dan berbagai tanggung jawab yang

diembannya, sedangkan pada sisi lain muncul desakan dari perasaan "kemandegan" (stagnation) atau ke-jenuhan.

Orang dewasa sebenarnya juga membutuhkan generasi muda untuk membuatnya bermakna. Ada dorongan dari da-lam agar mereka memberi perhatian untuk mengasuh, mem-besarkan generasi penerus, serta mencurahkan kreativitas dan produktivitasnya. Akan tetapi, karena merasa tidak berdaya menghadapi tantangan dan tidak memunyai kreativitas baru lagi, mereka memilih mengasihani dirinya atau menolak un-tuk melibatkan diri dalam tugas dan tanggung jawab baru. Artinya, mereka memasuki masa mandeg, stagnasi. Apakah yang harus dilakukan oleh mereka yang mengalami hal itu?. Cukup banyak yang harus mendapat perhatian dan pem-benahan pada mereka, antara lain kualitas harmoni per. nikahan (relasi suami istri) serta relasi dengan anak-anak. apalagi berhubungan dengan remaja dan pemuda yang sudah berkeluarga. Manusia tengah baya juga memberi perhatian yang ber-kaitan dengan pemanfaatan waktu serta pemeliharaan karier. Disadari bahwa kalau tidak bijak menggunakan waktu, karier yang cemerlang bisa hilang. Oleh sebab itu, mereka dituntut untuk membangun harmoni dengan atasan, kolega, rekan-rekan, dan juga dengan bawahan. Mereka pun diharuskan menyatakan otoritas dengan bijak supaya berkarisma dan tidak dipandang otoriter. Selain itu, relasi dengan keluarga, pekerjaan, komunitas, dan gereja harus dipelihara supaya selalu ada dalam keadaan selaras dan serasi. Namun, tidak semua orang sanggup melaksanakan tugasnya itu dengan baik sehingga kerap terjadi masalah atau krisis berupa "ke-jenuhan yang melahirkan "kemacetan" tadi 5) Menghadapi polarisasi. Charless M.

Sell menyatakan bahwa pergumulan manusia tengah baya itu semakin nyata dalam empat polarisasi. Pertama, polarisasi muda dan tua, yaitu ketika orang ter-jebak dalam kesadaran bahwa pada satu pihak ingin tetap muda, tetapi tidak cocok lagi dengan periode itu, sedangkan pada sisi lain mereka belum bersedia beranjak ke masa tua. Untuk itu, mereka berusaha keras melawannya. Oleh karena itulah, manusia tengah baya berusaha menutupi penuaan yang datang menjemput tubuh atau fisiknya, misalnya de-ngan berpakaian gaya pemuda, bahkan remaja. Mereka yang menyaksikan penampilan seperti itu mungkin heran atau ter-tawa. Tidak sedikit yang masih melakukan olahraga berat, sebagaimana lazim untuk usia 20 atau 30-an, misalnya jogging atau bermain futsal. Adapun perempuan yang mam pu secara ekonomis, misalnya, berusaha sekuat tenaga un-tuk mempercantik wajahnya dan memelihara kebugaran fisiknya agar tetap menarik bagi pasangan atau mereka di sekelilingnya. Kedua, polarisasi dalam kreasi dan destruksi. Artinya, mereka mengalami ketegangan emosional karena pada sa-tu sisi inginagamulai gagasan baru dan mewujudkannya, sedangkan pada di sisi lain muncul pesimisme, bahkan ke-enggan-an untuk melanjutkannya. Timbullah perasaan dan pertanyaan, apakah hal itu akan berjalan mulus ke depan? Sanggupkah saya? Kalau saya serahkan usaha atau lembaga yang sudah saya rintis selama ini kepada yang lain, apakah saya masih dihargai? Kalau apa yang dirintis sejak awal itu diserahkan kepada yang lebih muda, muncul kekhawatiran bahwa ia dapat saja disingkirkan atau dianggap tidak berguna lagi. Masalah kreasi dan destruksi terjadi lebih nyata dalam segi pekerjaan, dan banyak faktor yang memengaruhinya, termasuk kepuasan kerja, kesempatan promosi, harapan pe-kerjaan, sikap rekan sekerja, dan masa kerja. Ketiga, polarisasi dalam aspek maskulinitas dan feminitas. Artinya, pada satu sisi, para laki-laki merasa dan tampak le-bih lembut, toleran, relasional, serta bersikap memelihara. Adapun pada sisi lain, kaum perempuan pada umumnya di-warnai oleh sikap tegas, otoriter, ingin melakukan banyak tugas, dan

kompetitif. Sikap itu terbentuk dari tugas-tugas dan tanggung jawab yang dilakukan selama ini dalam mem-besarkan anak dan mengurus rumah tangga. Ibu rumah tang-ga lazimnya ingin dipandang sebagai ratu di rumahnya. Oleh karena itu, suami melihat istrinya lebih tegas (galak) dan mendominasi, sedangkan istri mengamati bahwa suaminya tidak memunyai pendirian teguh dan lebih kompromistis. Hal itu dapat mengundang konflik relasional. Tidak sedikit para suami yang memilih jalan aman dengan mengalah pada kehendak pasangannya. Oleh karena itu, muncullah julukan bagi suami yang lembek terhadap pasangannya itu sebagai "suami-suami takut istri". Keempat, polarisasi antara keterikatan dan keterpisahan dekatan dan kemesraan dengan pasangan atau orang lain yang bermakna baginya. Kalau seorang suami, misalnya, is. uh dari pasangannya dalam waktu lama, muncul dorongan untuk mencari penggantinya meskipun untuk kepentingan perasaan jenuh dengan kedekatan itu karena melihat ber-jangka pendek. Akan tetapi, pada sisi lain, bisa muncul dalam menyeimbangkan hal itu tentulah tidak mudah dan bagai hal yang dianggap kurang menyenangkan. Usaha diperlukan banyak energi. Bahkan, kerap kali terjadi ko. tegangan (tension) mental dan emosional. Oleh sebab itu, tidak mengherankan jika pernikahan manusia tengah baya berakhir dengan perpisahan secara emosional, sosial, atau legal (perceraian secara hukum atau di pengadilan). 6) Menghadapi krisis psikologis karena kehilangan kekasih, seperti suami atau istri (menduda dan menjanda). Kehilangan itu dapat terjadi karena kematian atau mungkin juga akibat ketidakharmonisan rumah tangga sehingga menyebabkan perceraian. Sekarang ini masalah keretakan hubungan sua mi istri dalam keluarga lebih menggejala. Ketidaksetiaan terhadap pasangan itu melahirkan perselingkuhan. Alat ko-munikasi modern, seperti mobile phone, membuka ruang un-tuk terjadinya percepatan itu. Krisis karena kehilangan ke-harmonisan itu tentulah membawa akibat yang tidak kecil, termasuk dalam segi-segi ekonomi, sosial, praktis, seksual, dan tempat tinggal.

Usulan bagi Pembinaan

Ada sejumlah usulan yang patut menjadi pertimbangan di dalam membina kelompok usia tengah baya. Pertama, perlunya sikap empati terhadap pergumulan mereka, termasuk memahami beratnya tantangan yang di-hadapi, yang mungkin saja terjadi karena kekeliruan pribadi, keterbatasan pemahaman, atau karena menjadi korban situasi dan perbuatan orang lain. Dalam hal itu, sikap (attitude) pembina berperan banyak dalam keberhasilan pembinaan, sebagaimana ditunjukkan oleh Yesus, Guru Agung, juga oleh Rasul Paulus. Dalam kegiatan pembinaan, kebebasan mengemukakan pendapat perlu difasilitasi agar mereka merasa bahwa diri-bersedia untuk mendengarkan mereka, bukan hanya mem-nya juga sumber yang patut didengarkan. Pembina harus berikan pengajaran, khotbah, ataupun renungan. Maksud dari mendengarkan itu tidak hanya sebatas mengerti apa yang diucapkan para peserta pembinaan, tetapi juga masuk maupun pandangan. Mendengar dengan baik berarti men-ke dalam pemahaman nilai-nilai yang mendasari percakapan coba memahami pikiran peserta dalam kelompok dari sudut pandang dan perasaannya. Relasi dialogis dalam pelayanan itu sangat berarti untuk mendorong kesediaan mereka agar terus mengalami transformasi dan meningkatkan kualitas hi-dup dalam banyak hal. Kedua, perlunya pembentukan dan pengembangan pan-dangan dunia (worldview) kristiani berdasarkan Alkitab. Kita membawa pandangan hidup berdasarkan nilai dan pan-dangan budaya di tempat kita bertumbuh. Maksudnya, ki-ta memiliki pandangan dunia mengenai harta, kedudukan, kuasa, sukses, hubungan, komunikasi,

anak, keluarga, pe-kerjaan, tetangga dan orang-orang yang ada di luar lingkaran tradisi kita, serta mengenai nasib dan hidup sesudah ke-matian. Pandangan dunia itu tidak selalu harmonis dengan ajaran Alkitab mengenai nilai-nilai hidup serta moral. Ada yang sangat bertentangan. Untuk itu, firman Tuhan harus-lah dipahami untuk menghadapi pandangan dunia itu. Dibutuhkan sikap dialogis untuk memahami bagaimana pandangan dunia dari budaya sendiri dan bagaimana pula pandangan Alkitab mengenai isu yang tengah mengemuka dan krusial di hadapan kita.

Oleh sebab itu, pada umumnya pokok-pokok bahasan yang dibutuhkan orang dewasa pada usia itu biasanya adalah ajaran Alkitab mengenai kegagalan, penyakit dan penderitaan, kedewasaan, anugerah Allah, hakikat dan peran gereja dalam dunia, peran di masyarakat dan di tengah budaya, serta masalah-masalah pengharapan hidup (teologi pengharapan) Masih adakah arti berharap di balik pergurnulan yang dihadapi? Jadi, teologi yang harus dibahas oleh gereja perlu berkaitan dengan problem nyata kehidupan Khotbah-khotbah dan ceramah yang diminati oleh golongan usia itu berkisar pada permasalahan bagaimana tetap menang peserta pembinaan membutuhkan pemahaman tentang ke atau tetap tegar menghadapi pergumulan hidup. Artinya, seimbangan antara pengertian dan praktik kehidupan.

Menurut hemat saya, studi Alkitab dengan pendekatan biografis amat baik dalam membentuk pandangan kristiani atas berbagai masalah kehidupan. Misalnya, studi atas tokoh seperti Daud pada usia tengah baya, Naomi dan Ruth ketika kehilangan suaminya, begitu pula kehidupan Daniel pada usia tengah baya ketika menghadapi tekanan para penguasa dan rekan kerja (Dan. 5, 6), akan sangat membangun semangat peserta didik yang berusia tengah baya. Selain itu, kisah orang tua yang diceritakan Injil Lukas ketika menghadapi anak yang memberontak (Luk. 15:11-32) dapat dikaitkan dengan bagaimana seharusnya jika anak remaja dan pemuda di rumah melakukan sikap dan tindak. an yang serupa. Bukankah tidak sedikit orang tua yang me-nangis ketika anaknya yang sudah dewasa mempermalukan mereka, misalnya karena konflik, terlibat dalam kriminalitas, atau korban narkoba? Kisah Zakheus yang sukses, tetapi menghadapi keterasingan sosial dan spiritual akibat profesinya, dan bagaimana perjumpaannya dengan Yesus membawa perubahan (Luk. 19:1-6), juga dapat menarik perhatian pe-serta didik yang berusia tengah baya. Ketiga, perlunya pengajaran dan penyuluhan (bimbingan) menghadapi krisis fisiologis, psikologis, sosial-kultural, dan spiritual. Termasuk di dalamnya adalah bagaimana mengatasi trauma masa lalu dan dukacita (grief) karena kehilangan orang yang dikasih atau terhapusnya posisi (status) dalam masyarakat maupun di dalam pekerjaan yang amat dicintai.¹⁰ Penyebab kesedihan dalam diri individu itu banyak, an-tidak mungkin lagi terulang kehilangan keprimaan jasmani tara lain karena kehilangan waktu dan kesempatan, yang yang disebabkan kelemahan fisik (misalnya korban stroke hilangan sukses ekonomi, pekerjaan, atau menyempitnya yang gerak dan prestasinya menjadi sangat terbatas), ke-ruang gerak (space) seperti di wilayah perkotaan; masalah keluarga atau hubungan dengan saudara-saudaranya yang tidak terselesaikan; merasa tidak dihargai oleh pasangan atau anak-anaknya; kehilangan pengetahuan dan daya ingat (gejala kepikunan), tekanan-tekanan sosial karena hidup sebagai pengikut Kristus juga dapat melahirkan hilangnya pengharapan karena merasa disingkirkan.

Menurut ahli bimbingan, Elisabeth Kübler-Ross, dukacita yang terjadi dalam diri manusia pada usia itu menjalani be-berapa tahapan penting, yaitu sebagai berikut.

- a. Tahap penyangkalan (denial). Mula-mula orang merasa kaget (shock), tidak percaya bahwa sesuatu sedang terjadi terhadap dirinya. Misalnya, dokter tiba-tiba mengatakan bahwa ia menderita kanker stadium tiga atau anggota ke-luarganya meninggal dunia. Mendengar kabar buruk itu, pada umumnya orang akan menyangkali bahwa peristiwa tragis itu terjadi atas dirinya. Mereka mungkin mengatakan bahwa dokter salah atau berita dukacita itu tidak benar. Pasangan yang ditinggal kekasihnya karena kematian, misalnya, bisa beberapa bulan menyatakan bahwa kekasihnya itu masih hidup, lalu berbicara di kuburannya.
- b. Tahap marah (anger). Pada tahap itu orang mencoba mengendalikan diri walaupun belum bisa menerima kenyataan yang terjadi. Yang kerap terjadi malah kemarahan terhadap orang lain atau diri sendiri. "Mengapa sebelumnya saya tidak melakukan pertolongan?" Begitu pertanyaan hatinya. Kemarahan dapat diarahkan pada hal-hal yang diduga menyebabkan terjadinya peristiwa buruk, seperti dokter atau orang lain yang tidak memberi bantuan, sehingga atau bahkan mengakibatkan kecelakaan dan kematian.
- c. Tahap tawar-menawar (bargaining). Secara perlahan. dalam pikiran yang mengalami penderitaan, timbul "diskusi bahwa seandainya ia melakukan sesuatu mungkin akibatnya menjadi lain. Orang yang menderita sakit berat mungkin mengajukan tawaran kepada Tuhan bahwa seandainya ia sembuh akan melakukan sesuatu yang berguna. Dalam hatinya muncul seruan, "Jangan sekarang. Tuhan. Kalau bisa. tunda dahulu kejadian ini. Saya belum siap! Beri saya kesempatan, Tuhan, untuk mengerjakan yang benar."
- d. Memasuki tahap depresi (depression). Artinya, individu tertekan berat karena keadaan yang tidak berubah atau karena sesuatu yang berharga telah hilang dan tidak mungkin kembali. Karena penyakit yang tidak kunjung sembuh, bahkan terus menyebar, dan doa serta permohonan untuk sembuh kepada Tuhan tidak terjawab, hal itu menuntun orang ke dalam kekecewaan dan perasaan tertekan. Tidak jarang anggota keluarga pun tergoda untuk meringankan penderitaan anggota keluarga yang menderita dengan jalan eutanasia
- e. Tahap penerimaan (acceptance). Pada tahap itu orang yang mengalami permasalahan mampu menerima keadaan, mengalami proses pemulihan emosional, dan mampu bersyukur atas peristiwa yang telah dialaminya. Untuk sampai ke tahap itu, orang membutuhkan waktu dan dukungan pihak-pihak yang secara bijak memberikannya.

Keempat, walaupun pengajaran iman (religious instruction) melalui seminar, ceramah, dan eksposisi Alkitab dapat direncanakan serta dilakukan dalam pembinaan orang dewasa tengah baya, pendekatan melalui kelompok tumbuh bersama (faith community) dengan kelompok kecil lebih relevan." Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, manusia tengah baya perasaan dan pengalaman. Dengan kegiatan itulah, mereka belajar dari sesamanya yang juga mengalami pergumulan serupa. Bimbingan pribadi dalam rangka pertumbuhan iman spiritual development) dalam menghadapi masalah, juga dapat menjawab kebutuhan mereka. Retret bersama dalam waktu dua atau tiga hari, misalnya, juga berguna membangun kehidupan beriman atau memperkaya spiritualitas mereka. Buku-buku renungan Seri Selamat (BPK Gunung Mulia Jakarta) karya Andar Ismail tampaknya tepat bagi kepentingan pelayanan komunitas usia itu. Setelah membaca sebuah bab atau sebuah buku, mereka dapat mendiskusikannya.

Memikirkan, merencanakan, dan mengelola kegiatan kreatif untuk melayani orang-orang bermasalah atau berkekurangan, seperti mengunjungi orang di penjara atau di pengungsian karena peristiwa alam, juga menarik perhatian kelompok usia tengah baya. Dengan kegiatan itu mereka dapat menyumbangkan sesuatu yang berarti bagi sesamanya, sebagaimana disarankan oleh firman Tuhan, yaitu untuk menyatakan kasih dalam perbuatan nyata (Yak. 2:17. 26). Selain itu, memberi peran dan berpartisipasi dalam pelayanan diakonia melalui gereja lokal merupakan tugas menantang bagi warga jemaat tengah baya. Tidak sedikit yang memberikan waktu dan pemikiran, bahkan rela mengeluarkan harta yang dianggap karunia Tuhan. Hal itu membuat mereka merasa menemukan makna hidup. Namun, untuk melaksanakannya, mereka mengharapkan tenaga warga jemaat remaja dan pemuda. Potensi kepemimpinan mereka akan terasa seperti dikembangkan. Mengacu pada pendapat Vivian R. McCoy dalam Warren N. Wilbert (1980), kita dapat mengemukakan garis besar bentuk dan jenis program yang perlu dilakukan dalam pelayanan kelompok manusia tengah baya yang bertolak dari tugas-tugas kehidupan mereka. Bagan berikut disajikan untuk menjadi pedoman dalam rangka memahami pergumulan, kebutuhan komunitas tengah baya, serta program-program pembinaan yang mungkin dapat dikelola jemaat lokal

KESIMPULAN

Dari seluruh uraian tersebut sekali lagi perlu ditegaskan bahwa warga jemaat tengah baya memiliki potensi yang sangat penting sebagai pribadi-pribadi yang bertugas memelihara generasi penerus. Mereka memiliki beragam kebutuhan yang dirasakan jauh di dalam batin (feltneeds), ada yang dapat diucapkan dan banyak yang terselubung. Mereka membutuhkan pembinaan dengan cara dan pendekatan yang tepat, yaitu mempertimbangkan pola pikir dan nilai budaya. Berbagai pengalaman yang sudah ditempuh membuat mereka-acara pembinaan di dalam maupun melalui jemaat, mereka lebih berpikir secara realistis dalam kehidupan. Dalam membutuhkan hal-hal yang membumi (down to earth), konkret, dan bukan tertuju pada hal-hal yang teoretis. Oleh sebab itu, pelayanan kita bersama dengan kelompok usia itu harus lebih praktis. Dalam konteks pendidikan akademis sekalipun, seperti di sekolah dan perguruan tinggi, kerap terlihat bahwa peserta didik dalam usia tengah baya membutuhkan pemecahan masalah terhadap kasus-kasus nyata yang dihadapi. Hal itu tampak dalam pelatihan para manajer atau pemimpin kelas atas. Konsep dan teori digunakan untuk memecahkan masalah dan, jika berhasil, teori itu dianggap relevan. Sebaliknya, peserta didik dari kelompok usia itu ada juga yang membangun teori dari pengalaman yang sudah terjadi dalam hidupnya melalui aktivitas refleksi sementara tetap melakukan kegiatan. Aktivitas ini lazim disebut dengan istilah membangun praksis secara bersama-sama

DAFTAR PUSTAKA

- Brookfield, S. D. (2013). *Powerful techniques for teaching adults*. Jossey-Bass.
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2018). *Adult development and aging* (8th ed.). Cengage Learning.

- Hutabarat, R. (2022). Spiritual formation in middle adulthood: A qualitative perspective. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 15(2), 112–125.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge.
- Manurung, D. P. (2023). Holistic ministry approaches for adult spiritual development. *Jurnal Pelayanan Gerejawi*, 9(1), 45–58.
- Pazmino, R. W. (2012). *Foundations of Christian education: An introduction to evangelical perspectives* (2nd ed.). Baker Academic.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Simanjuntak, M. A. (2021). Pendekatan kualitatif dalam studi pembinaan warga gereja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Kristen*, 7(3), 201–214.
- Stone, H. W., & Duke, J. O. (2013). *How to think theologically* (3rd ed.). Fortress Press.
- Sutanto, A. (2016). *Pembinaan rohani orang dewasa dalam konteks gereja masa kini*. BPK Gunung Mulia.
- Tampubolon, J. (2020). Descriptive qualitative method in ecclesial research. *Jurnal Pendidikan dan Pastoral*, 11(4), 88–99.
- Yount, W. R. (2010). *Created to learn: A Christian teacher's introduction to educational psychology* (2nd ed.). B&H Publishing.