

**APLIKASI PUJIAN PENYEMBAHAN DALAM MENGATASI
MASALAH KECEMASAN DI MASA LANJUT USIA
DI IBADAH USIA EMAS (UMAS)
GEREJA BETHEL INDONESIA TABGHA BATAM CENTER**

Gomgom Purba¹, Melinda Samosir², Intan Suriyanti³
Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam
gomgom@st3b.ac.id¹, melinda01@gmail.com², intan@st3b.ac.id³

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the application of praise and worship in overcoming the problem of anxiety in old age at the golden age service (umas) of the Bethel Indonesia Tabgha Church, Batam Center. Various problems arise in old age, one of which is anxiety. The problem of anxiety in the elderly is a serious problem that must be considered because it can increase the risk of disease and lead to death. Worship praise is the right solution in dealing with the problem of "anxiety" in the elderly. The power of praise and worship is very powerful and extraordinary, able to overcome "anxiety" in the elderly so that the elderly gain new strength, and are able to accept the reality of past conditions with the various changes they are currently experiencing. The elderly believe that their days will be fine, and they will experience joy and peace. This research uses a qualitative method with a literature review approach, and a descriptive method with a data collection process through interviews, observation and documentation of five participants. Based on the results of the research and data analysis carried out, it was concluded that the application of praise and worship has an influence in overcoming anxiety problems in the elderly. In determining the application of praise and worship in overcoming anxiety in the elderly, it is necessary for the elderly to understand how important it is to get closer to God through praise and worship.

Keywords: *Application, Praise, Worship, Anxiety, Elderly.*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aplikasi pujian penyembahan dalam mengatasi masalah kecemasan di masa lanjut usia di ibadah usia emas (umas) Gereja Bethel Indonesia Tabgha Batam Center. Berbagai masalah yang muncul diusia lansia, salah satu diantaranya adalah masalah kecemasan. Masalah kecemasan pada lansia merupakan masalah yang serius yang harus diperhatikan karena dapat meningkatkan resiko penyakit dan berujung kepada kematian. Pujian penyembahan merupakan solusi yang tepat dalam menangani masalah "kecemasan" pada lansia. Kuasa pujian penyembahan sangat dahsyat luar biasa mampu mengatasi "kecemasan" pada lansia sehingga para lansia mendapatkan kekuatan yang baru, dan mampu menerima kenyataan keadaan waktu yang lampau dengan berbagai perubahan yang dialami saat ini. Para lansia percaya hari-hari yang dijalani baik-baik saja, serta mengalami sukacita, damai sejahtera. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dengan pendekatan *literatur review* dan *Deskriptif* dengan proses pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap lima partisipan. Berdasarkan hasil penelitian dan Analisa Data yang dilakukan, diperoleh kesimpulan aplikasi pujian penyembahan memiliki pengaruh dalam mengatasi masalah kecemasan pada lansia. Dalam menetapkan aplikasi pujian penyembahan dalam mengatasi kecemasan pada lansia, diperlukan pemahaman lansia bagaimana pentingnya lebih mendekatkan kepada Tuhan melalui pujian penyembahan.

Kata kunci : *Aplikasi, Pujian Penyembahan, Kecemasan, Lansia.*

PENDAHULUAN

Pujian dan penyembahan merupakan bagian penting dalam kehidupan umat Tuhan. Pujian merupakan satu kekuatan, dan penyemangat dalam kehidupan umat Kristen dalam menghadapi berbagai kecemasan dan ketakutan. Seperti yang terdapat dalam kitab Mazmur. 30:12 "Kamu telah mengubah dukaku menjadi tarian yang menyenangkan. Engkau telah menanggalkan pakaian dukacitaku dan mengenakan kepadaku pakaian kegembiraan".

Dari mulut bayi-bayi dan anak-anak yang menyusu telah Kau letakkan dasar kekuatan karena lawan-Mu, untuk membungkam musuh dan pendendam (Mzm. 8:3). Kata Yesus kepada mereka: "Aku dengar, belum pernahkah kamu baca; dari mulut bayi-bayi dan anak-anak yang menyusu Engkau telah menyediakan puji-pujian?" (Matius 21:16b). Sejak dari bayi setiap kita telah Tuhan anugerahkan kuasa puji-pujian untuk membungkam musuh. Puji-pujian berkuasa membawa kita ke hadirat Tuhan. Pujian kepada Tuhan sangat menyenangkan hati Tuhan. Puji-pujian memberikan pengharapan yang putus asa, mengundang berkat, mengundang mujizat, menguatkan hati yang lemah, menyembuhkan yang sakit, dan lain-lain (Jonathan Prawira, n.d.).

Pujian penyembahan berbicara tentang keintiman dengan Tuhan. Pujian ekspresi ungkapan iman yang ditujukan kepada Allah. Pujian tumbuh dari rasa syukur atas segala anugerah dan kasih Tuhan, bukan hanya saat berada di bumi, tetapi untuk hidup yang kekal. Pujian lahir dari pengenalan akan Allah. Pengenalan tersebut tercapa dari inisiatif Allah yang terlebih dahulu menyatakan diri-Nya kepada manusia yaitu lewat karya penebusan-Nya di kayu salib untuk menunjukkan kasih-Nya kepada manusia. Seseorang yang semakin mengenal Tuhan, maka menyadari kasih Tuhan dalam hidupnya, kebaikan Tuhan, pertolongan Tuhan dalam kehidupan manusia. Keadaan ini menggerakkan seseorang untuk melakukan apapun yang Tuhan

kehendaki dalam hidupnya melalui pujian penyembahan.

Penyembahan merupakan tindakan yang dipenuhi pemujaan tunduk, penghormatan kepada Tuhan. Penyembahan dapat terjadi dimanapun dan kapan saja, tidak bergantung kepada situasi atau sarana, tempat fasilitas yang dianggap dapat membantu penyembahan manusia kepada Allah. Penyembahan merupakan respon kepada Allah yang telah memberikan segalanya, yang bertahta dalam kekekalan, Raja di atas segala raja, Tuhan di atas segala tuhan. Dan selayaknya berasal dari lubuk hati yang tulus yang sungguh-sungguh mengasihi, mencintai Tuhan. atas berkat anugerah-Nya.

Ketika seseorang merasa cemas, sakit, ketakutan, tertekan dalam badai kehidupan biasanya tidak ingin memuji menyembah Tuhan. Namun pada saat itulah yang paling penting kita butuhkan untuk menaikan pujian penyembahan. Dengan memuji Tuhan berarti mengatakan tentang hal-hal yang baik tentang Dia. Pujian adalah salah satu bentuk doa, pada dasarnya kita sedang berbicara dengan Tuhan. Banyak cara untuk memuji menyembah Tuhan. Dalam bermazmur kita menemukan ekspresi pujian melalui nyanyian, bertepuk tangan, tarian dan memainkan alat musik (Grandemange, 2020).

Dapat disimpulkan, bahwa pujian penyembahan menjadi media untuk menyatakan kuasa dan kebesaran Tuhan. Penyembahan dapat dijadikan gaya hidup yang dapat melepaskan kuasa jahat, melepaskan dari kecemasan, mendatangkan hujan berkat, memenangkan banyak jiwa.

Dalam hal pujian penyembahan, peranan para lansia sangat penting. Untuk memahami korelasi pujian penyembahan yang benar untuk mengatasi masalah kecemasan. Pujian penyembahan melibatkan hati yang benar-benar sungguh memberikan hati kepada Allah. Pujian penyembahan yang benar adalah lebih dari sekedar menyanyikan lagu yang bagus atau

bermain musik yang bagus. Pujian penyembahan harus melibatkan hati yang selalu rindu untuk menyembah Tuhan Yesus.

Pada masa lanjut usia, secara fisik tentunya tenaga semakin berkurang dan mudah lelah. Organ-organ tubuh seperti mata, kaki, tangan dan lain-lain mengalami penurunan. Ibu Lies Diana mengalami masalah pada lutut terutama saat hendak naik tangga terutama saat naik ke Menara doa, maupun ketika duduk. Tetapi tekad yang kuat untuk melayani Tuhan, datang beribadah memuji menyembah Tuhan, menyebabkan rasa sakit menjadi hilang.

Semua makhluk hidup mengalami serangkaian fase kehidupan, yakni pertumbuhan dan perkembangan, serta mengalami proses yang berjalan sejajar dan berdampingan. Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, manusia mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Adapun tahapan-tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh manusia dimulai dari janin, bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, lanjut usia (lansia).

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Menjadi tua ataupun penuaan tentu akan dialami setiap manusia dan tiada seorangpun dapat menolak mengalami menua jika sudah waktunya, karena itu proses menua (*aging*) merupakan proses alami. Menua atau menjadi tua bukanlah suatu penyakit, tetapi proses waktu yang berjalan sampai dikatakan pada satu titik seseorang disebut "menua".

Lanjut Usia (Lansia) dapat disebut juga "Usia emas". Mencapai usia lansia adalah anugerah Tuhan, sebab tidak semua orang dapat mencapai usia lansia. Lansia perlu mendapat perhatian, perawatan bersifat promotif maupun preventif sehingga

masa lansia, masa usia emas dapat merasakan hidup yang berguna dan berbahagia (Funi rahmawati, 2016). Menjadi tua adalah sebuah kepastian, namun kenyataannya banyak yang tidak siap, karena dianggap sebagai peristiwa yang menyakitkan, dan dianggap akhir dari segalanya baik karier, eksistensi, bahkan merasa tidak berguna.

Gangguan psikologis dapat terjadi pada semua orang, baik tua maupun muda. Setiap manusia baik muda maupun tua tidak hanya penting untuk menjaga kesehatan tubuh fisik, tetapi juga sangat penting menjaga kesehatan psikis/mental/jiwa. Pada lansia dikatakan sangat penting untuk menjaga kesehatan psikis, sebab tidak sedikit yang mengidapnya. Lansia juga merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan akibat proses penuaan.

Akibat proses menua yang dialami lansia, mereka mengalami berbagai perasaan seperti sedih, kesepian, cemas, depresi, mudah tersinggung. Perasaan demikian menimbulkan pada kesehatan lansia yaitu masalah kesehatan jiwa, dan tentu dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Untuk itu adalah hal yang sangat penting mencegah dan merawat lansia dari masalah kesehatan jiwa sehingga lansia dapat menikmati hidup yang bahagia dan sejahtera, baik di keluarga maupun hubungan di masyarakat (R. Siti Maryam, 2008).

Pada lansia, gangguan psikologis yang terjadi dapat menjadi masalah yang serius. Proses menua mengakibatkan perubahan secara fisiologis, psikologis, sosial, spiritual. Selain permasalahan fisiologis, sosial spiritual yang dialami lansia, permasalahan/gangguan psikologis /psikis pada lansia menjadi masalah serius yang harus diperhatikan ataupun ditangani. Pada usia lansia mengalami penurunan secara fisik. Ketika kondisi kesehatan psikis tidak baik, maka akan sangat rentan /mudah sekali berpengaruh ke fisik mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, seperti jantung, diabetes, stroke, dan lain-lain.

Adapun gangguan psikolog yang sangat rentan pada lansia, diantaranya depresi, kecemasan, bipolar dan makan. Dan salah satu gangguan psikologi pada lansia adalah "kecemasan". Gangguan kecemasan dapat terjadi bersamaan dengan depresi. Kebanyakan wanita yang mengalami gangguan ini dibandingkan pria. Seringkali masalah pada lansia kurang terdiagnosa, karena meremehkan gangguan psikologi dibandingkan masalah fisik.

Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti merasa sedih, kesepian, depresi, kecemasan. Pada orang usia lanjut kemungkinan lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan daripada depresi (Dona Fitri Annisa, 2016). Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*) adalah seseorang yang mengalami gangguan mental akibat ketakutan, kecemasan yang tidak wajar. Gejala-gejala yang dialami, seperti: gelisah terus menerus, mudah lelah, sulit konsentrasi, mudah tersinggung, sulit pengontrolan diri terhadap khawatir, sulit tidur (Halodoc, n.d.).

Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu. Aku telah melakukannya dan mau menanggung kamu terus; Aku mau memikul kamu dan menyelamatkan kamu (Yesaya 46:4). Pada masa tuapun, Tuhan tidak pernah membiarkan, Tuhan bahkan menggendong, menanggung, memikul, menyelamatkan. Artinya di masa lansia, permasalahan yang dialami dengan kecemasan bagaimana menghadapi, menjalani kehidupan ke depan dengan fisik yang menurun, telah pensiun, hubungan sosial dengan masyarakat apakah masih diterima, merasa hidup sendiri ditinggal keluarga. Firman Tuhan mengingatkan, bahwa ada jaminan yang pasti, Tuhan menyertai para Lansia sampai masa tua.

Pada masa lansia diperlukan semangat seperti waktu masa muda, semangat yang berkobar-kobar memuji menyembah Tuhan, berdoa dan bergairah melayani Tuhan (Baskoro,

2014). Kehidupan rohani (religioitas, keagamaan, spiritualitas), sangat berpengaruh kepada taraf keberhasilan hidup lansia. Dan sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan fisik maupun mental. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif, kerisauan terhadap hal-hal yang belum jelas sehingga munculnya rasa ketidaknyamanan seperti khawatir, ketakutan, gelisah, yang dapat mengganggu kehidupan.

Kecemasan pada lansia timbul karena dalam pemikiran mereka takut kehilangan keluarga, anak-anak yang tidak memperhatikan lagi orangtuanya. Anak-anak setelah memiliki keluarga masing-masing tentu terbatas perhatian kepada orangtua mereka, disamping juga bekerja. Kemudian kecemasan timbul takut menghadapi kematian. Kecemasan juga ditimbulkan karena merasa kesepian tinggal sendiri tanpa keluarga maupun dalam hubungan sosial dengan lingkungan (tertutup dengan lingkungan, tidak memiliki teman). Dan juga ada satu pemikiran tidak dibutuhkan lagi, tidak produktif, tidak kuat lagi secara fisik (Sudaryanto, 2008).

Gereja Bethel Indonesia (GBI) Tabgha Batam Center sebagai wadah bagi pertumbuhan rohani jemaatnya, telah membagi ibadah berdasarkan usia, karena gereja mengetahui bahwa setiap usia, beda kebutuhan akan tuntunan firman dalam kehidupannya. Berdasarkan Tata Tertib Gereja Bethel Indonesia (GBI) tahun 2021, pasal 7:

jenis kebaktian jemaat lokal GBI: GBI memiliki jenis kebaktian yaitu: kebaktian Umum: kebaktian hari raya gerejawi: kebaktian kategorial: kebaktian anak, kebaktian remaja, kebaktian pemuda, kebaktian dewasa muda, kebaktian wanita, kebaktian pria, kebaktian lanjut usia, dan kebaktian lain yang diadakan berdasarkan kebutuhan seperti: kelompok sel, ucapan syukur dan penghiburan (Indonesia, 2021).

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa pujian penyembahan sangat dibutuhkan lansia untuk mengatasi berbagai permasalahan kehidupan yang dapat menyebabkan gangguan psikologi seperti kecemasan, depresi, dan lain-lain. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana aplikasi pujian penyembahan dalam mengatasi masalah kecemasan di masa lanjut usia di Ibadah Umas Gereja Bethel Indonesia Tabgha Batam Center.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian deksripsi dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) untuk mengumpulkan teori-teori yang berkaitan dengan judul artikel ini. Berbekal teori yang dikumpulkan, penelitian diarahkan untuk menemukan rumusan masalah penelitian yang tepat, kerangka kerja, dan memunculkan temuan penelitian yang baru. Adapun sumber-sumber referensi yang digunakan seperti jurnal penelitian, buku, laporan media massa (website) resmi dari lembaga yang bergerak dalam pujian penyembahan dalam mengatasi masalah kecemasan di masa lanjut usia. Dalam hal ini, teori berfungsi untuk menjelaskan fenomena yang menjadi fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aplikasi Pujian Penyembahan

Aplikasi adalah sekumpulan perintah atau model, kegiatan yang disusun secara sistematis untuk menjalankan suatu perintah, model, kegiatan dengan demikian dapat membantu manusia untuk memberikan solusi dari yang diinginkan (Naomi Handayani, 2020). Dalam Mazmur 150:6 "Biarlah segala yang bernafas memuji Tuhan". Pujian dan penyembahan kepada Tuhan adalah merupakan wujud cinta yang dilakukan setiap insani kepada Tuhan. Pujian yang

benar kepada Tuhan tidak hanya terbatas pada waktu ibadah saja, tetapi setiap manusia dapat memuji dan menyembah Tuhan kapan dan dimana saja kita berada. Kita memuji dan menyembah Tuhan, bahwa benar-benar menyadari dan dilakukan dari hati yang tulus karena manusia dapat menikmati kebesaran dan kebaikan-Nya. Dan merenungkan bagaimana Dia telah menyelamatkan, dan menebus manusia dari dosa (E.Handojo, 2007).

Pujian dan penyembahan seringkali dianggap dua hal yang sama. Pujian dan Penyembahan merupakan kegiatan yang bersamaan yang saling menunjang, dan sangat mirip ketika diekspresikan. Pujian dan Penyembahan bukanlah hal yang sama, melainkan memiliki wujud dan tujuan tersendiri.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "pujian" berasal dari kata dasar "puji" artinya rasa pengakuan dan penghargaan yang tulus akan kebaikan atau keunggulan sesuatu (pernyataan memuji). Kata "pujian" dalam kamus bahasa Indonesia artinya mengembangkan; memberi tepuk tangan; menunjukkan rasa kagum atau senang terhadap; mengelu-elukan dengan kata-kata atau nyanyian; membesarkan; memuliakan (E.Handojo, 2007).

Pujian merupakan konsep umum karena pujian bagian hidup yang dialami manusia sehari-hari. Pujian dapat diberikan kepada orang yang memiliki prestasi, pujian dapat juga diberikan kepada karyawan yang bekerja dengan baik, dan pujian juga dapat dibrikan kepada anak kita ketika dia melakukan sesuatu yang baik. Lebih dari itu semua bahwa, pujian adalah sesuatu yang langsung kita tujukan kepada Tuhan atau sesuatu yang kita ungkapkan kepada orang lain mengenai kebesaran Tuhan. Jadi fokus hanya kepada karakter, teladan Tuhan, bagaimana perbuatan-Nya yang ajaib kita alami. Pujian kepada Tuhan juga bukan disaat mengalami kebaikan atau berkat-berkat-Nya, tetapi disaat belum mendapat jawaban atas apa yang kita harapkan.

Pujian adalah ucapan syukur dari hati yang tulus, dan bukti cinta kita kepada Tuhan.

Menurut Jarot Wijanarko, “pujian“, artinya cara atau tindakan untuk mengagungkan, meninggikan, memuliakan Tuhan. Pujian bisa berupa lagu, kata-kata atau pernyataan tentang kebaikan Tuhan, tentang perbuatan Tuhan sambil membuat gerakan/ tanda atau sikap. Pujian adalah persiapan untuk memasuki gerbang hadirat Allah. Pujian ucapan syukur adalah mengenai perbuatan yang telah Tuhan lakukan dalam hidup kita. Pujian melibatkan tubuh, jiwa, dan roh kita. Pujian bisa juga merupakan reaksi spontan karena kita merasakan kebaikan Tuhan dalam hidup kita (Wijarnako, 2018). Menurut Bob Sorge, “pujian” adalah sesuatu yang kita tujukan langsung kepada Tuhan atau sesuatu yang kita ungkapkan kepada orang lain mengenai Tuhan (Marbun, 2016).

Pujian adalah ekspresi terima kasih dan ucapan syukur dengan sepenuh hati atas apa yang telah Dia lakukan bagi kita. Ekspresi baik fisik maupun vokal dari hati yang tulus atas berkat-Nya yang luar biasa dalam hidup kita. Pujian adalah: untuk berbicara tentang; untuk mengekspresikan kekaguman kepada; untuk memberikan pujian; untuk memberikan penghargaan; untuk memberikan ucapan selamat; untuk menyambut dengan tepuk tangan. Untuk memuliakan; untuk memuji. Pujian adalah berbicara, atau bernyanyi, tentang Tuhan bagaimana luar biasanya Dia, apa yang telah Dia lakukan.

Pendapat dari peneliti, bahwa pujian adalah ungkapan dari hati yang tulus dengan memberikan penghormatan yang tertinggi kepada Tuhan, melalui ekspresi, dengan ucapan syukur dengan kata-kata, dengan lagu-lagu. Bagaimana Tuhan telah menganugerahkan berkat-berkat-Nya secara luar biasa di dalam kehidupan kita. Pujian adalah mengekspresikan kekaguman, memberikan penghormatan, memberikan penghargaan, memberikan pujian, memberikan ucapan selamat,

menyambut dengan tepuk tangan, untuk memuji dan memuliakan Tuhan.

Dalam Alkitab dinyatakan, penyembahan berbicara menyambut Allah dengan cara yang benar. Penyembahan adalah segala sesuatu yang kita lakukan yang berpusat kepada Allah yang hidup. Penyembahan adalah penundukan diri, pelayanan, penghormatan, Dalam bahasa aslinya, bahasa Yunani: “*proskuneo*”, artinya mendekati Dia dengan penuh kasih dan hormat untuk mencium Dia (E.Handoyo, 2007).

Agar penyembahan fokus kepada Allah, maka kita harus mengeliminasi apa yang menjadi fokus pada diri kita sendiri, seperti: kesenangan diri sendiri, kepuasan diri sendiri, pemenuhan kebutuhan pribadi yang menguasai perilaku kita. Pada saat kita menyembah Allah, ada hal-hal yang memasuki pikiran kita, seperti: kekhawatiran, ketakutan, pikiran kotor, pergumulan hidup, keputusan, sehingga harus mengambil keputusan untuk menyalibkannya. Pikirkan perkara-perkara yang di atas, bahwa pengorbanan Yesus cukup menanggung dosa kita, dan segala tekanann hidup.

Penyembahan adalah respon kita terhadap keagungan-Nya suatu penghormatan kepada Allah ketika Ia datang. Penyembahan yang diberikan kepada Tuhan, bukanlah sekedar penyembahan biasa, tetapi sebagai penghormatan kepada Tuhan. Dia yang kita hampiri adalah Tuhan Yang Besar, layak dihormati, diagungkan. Penyembahan yang sejati berpusat kepada Yesus, dipenuhi Roh Kudus, bergairah, maka akan mendatangkan hadirat Allah, tetapi penyembahan yang seenaknya tidak akan mendatangkan hadirat Allah. Di mana hadirat Allah ada, maka kuasa Allah dinyatakan. Hidup kita diubah selamanya ketika kita menyembah Tuhan karena Ia layak disembah dengan semua yang kita miliki. Tuhan sanggup mengubah keadaan, ketika pujian penyembahan dinaikkan, bahwa ada kuasa Tuhan

yang dahsyat dan luar biasa di atas puji-pujian.

Fungsi Pujian

Pujian membawa kedamaian (Filipi 4:6-7). "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." (Filipi 4:6-7).

Selama masih hidup di dunia, masalah tentu silih berganti dan harus dihadapi. Dalam situasi apapun yang diperhadapkan, kita harus memuji Tuhan. Ketika pujian dinaikkan maka ada kuasa Tuhan untuk memberikan damai sejahtera. Damai Sejahtera disini bukan hanya luput dari permasalahan, namun karena karena keintiman kita dengan Tuhan. Dialah sumber damai Sejahtera akan menguasai hati dan pikiran dalam situasi apapun. Demikian kita harus terus memuji Tuhan.

Pujian Mengundang hadirat Allah. 2 Tawarikh. 5:13-14 Para peniup nafiri dan penyanyi memperdengarkan nyanyian puji-pujian dan syukur kepada Tuhan. Seketika itu rumah Tuhan dipenuhi awan dan para imam-imam tidak tahan berdiri untuk menyelenggarakan kebaktian, karena kemuliaan Tuhan memenuhi rumah.

Perjumpaan umat Tuhan dengan Tuhan perlu adanya yang disebut *romantic moment meeting*. Ketika mengundang hadirat Allah, bukan berarti Allah tadinya tidak hadir, namun kita sedang berkata pada Tuhan bahwa kita siap bertemu dengan Tuhan. Itulah sebabnya pujian penyembahan sebagai sarana mengalami berjumpa secara pribadi dengan Tuhan.

Pujian Membawa Pembebasan. Kisah 16:25-26 Ketika Paulus dan Silas dalam penjara, mereka berdoa dan menyanyikan puji-pujian kepada Tuhan maka, terjadi gempa dan seketika itu terbuka pintu dan terlepas belenggu yang menjerat kaki mereka. Pujian

membawa kemenangan sebab di atas puji-pujian ada kuasa Tuhan.

Keterkaitan/

Keterhubungan/Simbiosis Pujian

Penyembahan terhadap Kecemasan.

Kecemasan berawal dari pikiran, dan apa timbul dalam pikiran akan menentukan apa yang dirasakan. Pikiran dan perilaku adalah dua hal yang dapat dikontrol manusia secara sadar. Jikalau dengan kekuatan manusia, kita sadari tidak mudah untuk menghentikan pikiran cemas. Tetapi dengan kebiasaan berpikir yang salah dapat dirubah dengan "*focus*" kepada Tuhan. Dalam firman Tuhan: Filipi 4:8-9 "...semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji pikirkanlah semuanya itu." Merubah pola pikir sejalan dengan perkataan firman Tuhan, Roma 12: 2, "...berubah oleh pembaharuan budimu sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna."

Pujian penyembahan harus menjadi gaya hidup. Menaikkan pujian bagi Tuhan dapat melepaskan hormon stress dan merasakan tenang, sebab tidak mungkin orang stress disaat bersamaan memuji menyembah Tuhan. Ketika memuji menyembah Tuhan maka seseorang sedang memberikan nilai tertinggi kepada Tuhan yang disembahnya dan akan mengusir pikiran-pikiran negatif. Marilyn Baetz dari Universitas di Canada mengatakan semakin tinggi intensitas seseorang menyembah Tuhan, maka tingkat depresi, anxietas, atau gangguan panik semakin rendah. Mazmur 95:6, "marilah kita sujud menyembah, berlutut di hadapan Tuhan yang menjadikan kita."

Pujian penyembahan juga sebagai bentuk doa kepada Tuhan yang memberikan kenyamanan dari emosi dan menurunkan gejala kecemasan sebab yang menderita anxiety mencurahkan segala kecemasan, kesedihan, kekhawatiran, ketakutan,

kegelisahan, kepada Tuhan. (Filipi 4:6-7)

Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus. (Filipi 4:6-7)

Pujian penyembahan kepada Tuhan merupakan ucapan syukur kepada Tuhan. Penderita anxiety sulit untuk mengucap syukur karena yang dipikirkan hal negatif. Menurut penelitian UC. Davis Health, ketika bersyukur akan menurunkan 23 % level kortisol dan menutup hal-hal negatif, seperti penolakan, depresi, iri hati, penyesalan. Bersyukur memberikan emosi positif yang akan mengaktifasi dopamine yaitu hormon yang membuat seseorang merasa senang. Belajar bersyukur adalah kebiasaan yang baik yang harus dibangun. Bersyukur menyadari segala hal yang baik yang sudah Tuhan berikan dimana terlupakan disaat mengalami anxiety. Menerima dan mengakui bahwa banyak hal perlu disyukuri maka penderita tidak lagi fokus pada yang irasional Efesus 5:20, "Ucaplah syukur senantiasa atas segala sesuatu ..." (Livia Djikoren, 2022)

Dalam Alkitab diingatkan apa yang dialami Yosafat berkaitan dengan memuji menyembah. Dalam peperangan tidak perlu melawan, hai Yehuda dan Yerusalem, tinggallah berdiri di tempatmu (2 Tawarikh. 20:17). Percayalah kepada Allahmu, maka kamu akan tetap teguh. (2 Tawarikh. 20:20). Ia mengangkat orang-orang yang akan menyanyikan nyanyian untuk Tuhan dan memuji Tuhan dalam pakain kudus. Memuji dan menyembah Tuhan dengan berhiaskan kekudusan. (2 Tawarikh. 20:21). Nyanyikanlah nyanyian syukur bagi Tuhan, bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya. Ditengah situasi yang buruk sekalipun selalu memuji-muji Tuhan dan selalu nyatakan kebaikan

Tuhan (2 Tawarikh. 20:21). Ketika melakukan hal ini, seperti Yosafat lakukan, bukan hanya ketakutan, kecemasan, kekhawatiran dimerdekakan, dibebaskan, tetapi kuasa kedahsyatan, mujizat-Nya terjadi.

Mengatasi Masalah Kecemasan Di Masa Lansia

Menurut "Waris", kecemasan berasal dari kata Latin "*anxius*" artinya penyempitan atau pencekikan (Livia Djikoren, 2022). Kecemasan atau *anxiety* adalah salah satu bentuk emosi seseorang berkenaan rasa terancam oleh sesuatu (objek ancaman) tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar. Kecemasan bukan suatu penyakit tetapi suatu gejala. Kecemasan dialami orang pada waktu-waktu tertentu. Kecemasan biasanya muncul sebagai reaksi normal ketika menghadapi tekanan, dan itu berlangsung sebentar. Tetapi jika kecemasan seringkali timbul dapat berakibat buruk dalam pekerjaan. Kecemasan mungkin timbul secara tersendiri atau bergabung dari gejala berbagai gangguan emosi. Kecemasan aspek paling lazim dalam mayoritas penyakit psikiatris (Ramaiah, 2023).

Kecemasan adalah suatu keadaan umum dari ketakutan atau firasat. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif ditandai gejala ketegangan fisik (berkeringat, kesulitan bernafas, hati berdetak kencang) dan khawatir akan masa depan. Kecemasan sebagai rasa takut dan antisipasi terhadap nasib buruk di masa yang akan datang, ada bayangan bahaya yang mengancam dalam suatu objek atau aktivitas jika seseorang melihat gejala tersebut. Kecemasan adalah gangguan psikologis ditandai dengan kesedihan, kecemasan persisten atau perilaku maladaptif. Kecemasan adalah suatu gangguan dengan perasaan ketakutan yang berlebihan dan cemas. Kecemasan" adalah keadaan emosional dengan ciri keterangsangan fisiologis, tegang yang tidak menyenangkan, perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk

akan terjadi. Mudah khawatir dan cemas berlebihan, pada sesuatu yang dianggap orang lain biasa atau normal (Lilis Maghfuroh, 2023).

Cemas merupakan hal yang normal yang dialami setiap individu. Adakalanya emosi cemas memiliki tujuan yang baik untuk berjaga-jaga ataupun untuk melakukan persiapan. Apabila kecemasan yang berlebihan maka menimbulkan masalah, kontraproduktif. Kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang, ketika menanggapi sesuatu, hal ini tentu wajar, dan sering terjadi. Kecemasan juga kondisi rasa takut, khawatir terhadap hal yang belum pasti terjadi. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul disaat seseorang sedang stress, ditandai perasaan tegang pikiran yang membuat seseorang khawatir, dan disertai respon fisik: detak jantung meningkat, tekanan darah naik.

Kecemasan mirip dengan rasa takut, tetapi dengan fokus kurang spesifik. Kecemasan ditandai kekhawatiran tentang bahaya yang tidak terduga yang akan terjadi di masa mendatang. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif ditandai dengan hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernafas. Sedangkan ketakutan merupakan respon terhadap ancaman langsung (Dona Fitri Annisa, 2016).

Pandangan Alkitab terhadap Mengatasi Masalah Kecemasan

Manusia cenderung khawatir mengenai kebutuhan hidupnya. Kristus memerintahkan kepada orang percaya supaya tidak perlu khawatir tentang kehidupan masa depan (Matius. 6:25-34). Jikalau seseorang khawatir maka tidak ada manfaatnya, khawatir tidak menyelesaikan masalah (Matius.6:27). Dapat disimpulkan orang percaya seharusnya memiliki mental dan pemikiran positif, penguasaan diri dan tidak perlu khawatir atau cemas (Renti Sihombing, 2019).

Kekhawatiran, kecemasan, ketakutan adalah dosa yang tidak menyenangkan Tuhan. Sifat-sifat yang mendasarinya, adalah tidak percaya: kecemasan, kekhawatiran, ketakutan menyatakan tidak percaya kepada Tuhan. Tuhan mengatakan, Dia memenuhi segala keperluan anak-anak-Nya (Yesaya.58:11). Ketidaktaatan: kecemasan, ketakutan, kekhawatiran menyatakan meragukan janji Allah sehingga mengambil tanggungjawab pribadi (Matius. 6:25-31). Kerusakan: kecemasan, khawatir akan merusak secara fisik, sebagai "Bait Roh Kudus", dan dapat mendatangkan penyakit, seperti darah tinggi, jantung, demam, sakit kepala, sakit perut, dan lain-lain (I Korintus 6:19-20) (Hunt, 2015). Rasa tidak hormat: fokus perhatian dari kuasa Allah digeser kepada kekurangan, ketidaknyamanan manusia sehingga merusak kesaksian kehidupan Kekristenan dan akhirnya Allah tidak patut dipuji (Mat. 5:16). Kita mungkin telah membela kecenderungan kita untuk cemas, khawatir sebagai bentuk keprihatinan belaka, tetapi perlu melihat lebih dekat pada hati dan motivasi (Mazmur. 51:6).

Salah contoh di Alkitab tentang seorang yang khawatir, cemas. Maria kakaknya dan Marta sama-sama mengasahi Yesus tetapi mereka menyatakan kasihnya dengan cara berbeda. Ketika Yesus mengunjungi rumah mereka, Maria setia duduk mendengar perkataan Yesus, sementara Marta sibuk dengan urusan untuk mempersiapkan pesta Raja. Marta meminta Yesus agar memerintahkan Maria melakukan yang bermanfaat. Memang baik dan tidak salah mempersiapkan segala sesuatunya untuk raja tetapi Yesus melihat Maria sebagai orang yang tenang, Marta sebagai seorang yang penuh khawatir dan tidak tenang (Lukas 10:38-42).

Alkitab mengangungkan usia lanjut sebagai pemberian Tuhan: "Takut akan Tuhan memperpanjang umur, tetapi tahun-tahun orang fasik dipendek." (Amsal 10:27). "Rambut

putih adalah mahkota yang indah, yang didapat pada jalan kebenaran” (Amsal. 16:31). Alkitab bersikap realistis terhadap keadaan lansia, bahwa umur panjang dapat disertai penderitaan fisik penglihatan menjadi kabur.

Hidup pada masa lansia dapat mempunyai kualitas yang berguna bagi diri sendiri, dan orang lain. Pemazmur menulis :”Orang benar akan bertunas seperti pohon korma, akan tumbuh seperti pohon aras di Libanon; mereka yang ditanam di bait Tuhan akan bertunas di pelataran Allah kita. Pada masa tuapun mereka masih berbuah, menjadi gemuk dan segar, untuk memberitakan, bahwa Tuhan itu benar, bahwa la gunung batuku dan tidak ada kekurangan pada-Nya.” (Mazmur. 92:13-16). Panjang umur, hidup sampai masa tua adalah berkat anugerah Tuhan yang sangat berharga asalkan kita memandang hidup secara positif.

Menghadap Periode *Senescence*

Sampai masa tuamu Aku tetap Dia dan sampai masa putih rambutmu Aku menggendong kamu. Aku telah melakukannya dan mau menanggung kamu terus. Aku mau memikul kamu dan menyelamatkan kamu. (Yesaya 46:4). Ayat ini sering menjadi favorit lansia, konteks ayat ini adalah bagaimana Tuhan menolong bangsa Israel sejak dari usia muda sampai usia tuanya. Tuhan tetap setia sampai bangsa itu bertumbuh besar, berkembang, maju dan mengalami kemerosotan karena ketidaksetiaan, tetapi Tuhan tetap setia (Hunt, 2015). Maka dikatakan sampai masa putih rambut Israel, Tuhan tetap menggendong, menanggung, memikul, dan menyelamatkan bangsa pilihan-Nya. Komitmen Tuhan kepada bangsa Israel yang berarti komitmen kepada orang percaya sebagai Israel rohani. Percayalah bahwa jikalau Dia yang melahirkan secara jasmani dan rohani, Dia juga yang menolong dalam segala masalah, Dia juga yang memberkati sampai masa tua sampai akhir hayat.

Secara psikologis, lansia cenderung mengalami *senescence* yaitu

periode kemunduran fisik dan mental. Kemunduran setiap lansia berbeda tergantung dari kondisi masing-masing lansia, ada yang cepat, ada yang lebih lambat, bahkan ada yang tidak mengalami kemunduran sampai akhir hayatnya. Kemunduran semakin cepat apabila mengalami masalah dalam kesehatan, seperti mengidap berbagai penyakit, tekanan batin, stres, dan depresi. Karena itu makanan sehat, olahraga, dan kesehatan jiwa menjadi sangat penting. Tuhan mau memberkati lansia, sehingga nyata beda lansia yang anak Tuhan dan lansia yang bukan anak Tuhan. Firman-Nya berkata sampai masa putih rambutmu, Tuhan tetap menggendong, menolong, dan menguatkan para lansia.

Tantangan Keuzuran (*Senelity*) terhadap Kesehatan Jiwani

Seorang lansia Kristen mungkin telah lama menjadi seorang Kristen. Mungkin sudah 60 tahun sudah mengikut Yesus. Secara usia dikatakan sudah tua, tetapi secara rohani belum tentu dewasa artinya masih kanak-kanak, karena tidak pernah belajar bahkan masih harus diajari dasar-dasar firman Tuhan. Dan bahkan tidak bertumbuh dalam pengajaran rohani. kekristenan, hanya sebatas tradisi agamawi, kebiasaan, formalitas, alias “Kristen KTP”.

Tidak ada kata terlambat, bertobat dan datang kepada Tuhan. Kejar kedewasaan rohani, mulai dengan perbanyak berdoa, saat teduh, belajar Alkitab, dan belajar dari orang lain. Sebab sekalipun kamu, ditinjau dari sudut waktu, sudah seharusnya menjadi pengajar, kamu masih perlu lagi diajarkan asas-asas pokok dari pernyataan Allah, dan kamu masih memerlukan susu, bukan makanan keras. (Ibrani 5:12).

Periode lansia disebut sebagai periode uzur (*senility*). Dikatakan periode uzur apabila mengalami kemunduran fisik dan disorganisasi mental. Ciri-ciri mengalami keuzuran seperti sifat menjadi eksentrik (aneh), kurang perhatian, terasing secara sosial

sehingga sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat sekitarnya. Keuzuran yang dialami lansia karena kemunduran kejiwaan sehingga mudah tersinggung, mudah marah, tidak peduli orang lain, bertingkah aneh, dan sebagainya (Baskoro, 2014). Tentu tidak semua lansia mengalaminya seperti hal demikian sampai wafat, terutama anak-anak Tuhan. Tuhan memberikan kemampuan supranatural sehingga dewasa dalam memahami firman Tuhan. Lansia-lansia Kristen yang menghidupi firman-Nya maka akan tampak segar jiwa pikiran, dan perasaannya, bahkan tajam dan dewasa dalam pemahaman akan firman Tuhan.

KESIMPULAN

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, semua partisipan mengalami kecemasan di masa lansia. Kecemasan antara lain masalah kesepian karena keluarga jauh, tinggal sendiri sekalipun masih satu kota, serta kecemasan masalah kesehatan, ekonomi. Secara fisik di masa lansia tentu kekuatan menurun dan timbul pemikiran pada lansia bagaimana untuk kedepannya. Kecemasan merupakan musuh yang membelenggu dan jika dibiarkan berlarut akan mempengaruhi kesehatan yang buruk pada lansia. Kecemasan merupakan kekhawatiran, ketakutan akan sesuatu hal yang akan terjadi atau yang akan dihadapi yang sebenarnya belum terjadi. Untuk itu di masa lansia sangat penting membangun hubungan yang intim dengan Tuhan melalui Pujian Penyembahan, sebab di atas puji-pujian Tuhan Yesus hadir. Dengan membangun hubungan yang intim melalui persekutuan pribadi dengan Tuhan, mengikuti Ibadah Umas GBI Tabgha Batam Center, dan kegiatan Ibadah GBI Tabgha, para lansia dibangun imannya, dibangun pemahamannya sehingga menjadi lansia yang kuat mengatasi kecemasan.

Dari pemahaman tersebut, maka berikut ini cara mengatasi kecemasan di

masa lansia yang diterapkan partisipan dalam kehidupannya. Membangun hubungan dengan Tuhan melalui pujian penyembahan dimanapun baik di Ibadah-ibadah maupun ketika beraktifitas, seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, berkendaraan, dan sebagainya. Memberikan waktu yang khusus/spesial, membangun hubungan pribadi untuk bersekutu dengan Tuhan Yesus. Misalnya: Saat Teduh atau Doa Fajar ataupun komitmen setiap jam doa pagi. (Mazmur. 34:2). Di masa lansiapun tetap aktif turut mengambil bagian di dalam pelayanan. Memperkirakan Firman Tuhan dalam memuji menyembah Tuhan sebagai doa. Sampai masa tuapun, Tuhan menggendong, Tuhan memelihara (Yesaya 46:4). Tuhan memberikan kekuatan untuk menghadapi segala masalah, menghalau kecemasan.

Dimanapun berada para lansia, dalam setiap aspek kehidupan yang dijalani selalu memuji menyembah Tuhan. Mengambil pelayanan sekalipun pikiran secara logika sudah tidak mampu lagi. Membangun persekutuan pribadi dengan memberikan waktu yang spesial yang terbaik kepada Tuhan. Dengan demikian membangun iman para lansia untuk menghadapi ketika kecemasan itu mulai datang, sehingga mampu mengatasi masalah kecemasan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskoro, H. (2014). *80 Renungan Untuk Lansia, Renungan Inspirasional Motivasional, Komprehensif dan Aplikatif untuk Lansia dan Pra- Lansia*. Andy.
- Dona Fitri Annisa, I. (2016). Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia (Lansia). *Jurnal Konsep, Volume 5*(Nomor 2), 77–87.
- E.Handojo, D. (2007). *The Fire of Praise and Worship : 7 Langkah Menjaga Api Pujian dan Penyembahan Tetap Menyala dengan urapan Baru*. Andi.
- Funi rahmawati, S. S. (2016). Makna Sukses Di Masa Lanjut.

- Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 3(Nomor 1), 51.
- Grandemange, L. (2020). *Bagaimana Saya Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Melalui Pujian Penyembahan.* ", <https://leilagrudemange.com/2020/03/31/how-i-overcame-anxiety-and-depression-through-praise-and-worship/> ", <https://leilagrudemange.com/2020/03/31/how-i-overcame-anxiety-and-depression-through-praise-and-worship/>
- Halodoc, dr. G. F. (n.d.). *4 Gangguan Mental yang Terjadi Tanpa Disadari.* <https://www.halodoc.com/artikel/4-gangguan-mental-yang-terjadi-tanpa-disadari> , Diakses 5 Mei 2023 Pukul 23.00 WIB.
- Hunt, J. (2015). *Pastoral Konseling Alkitabiah Menjawab Isu-isu Etika Sekuler Masa Kini 2.* Andi.
- Indonesia, G. B. (2021). *Tata Tertib Gereja Bethel Indonesia.* Dbr.Gbi-Bogor.Org/Wiki/Gereja_Bethel_Indonesia/Tata_Gereja_GBI(2021)/Tata_Tertib_Gereja_Bethel_Indonesia.
- Jonathan Prawira. (n.d.). *Mengenal Tuhan Lewat Liri-lirik Penyembahan.* Jonathan Prawira, <https://jonathanprawira.wordpress.com>
- Lilis Maghfuroh, D. (2023). *Asuhan Lansia : Makna Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan.* Kaizen Media Publishing.
- Livia Djikoren, D. (2022). *Spiritualisasi Kristen dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Anxietas.* *Jurnal Teologi, Sosial, Dan Budaya*, Volume 5(Nomor 2), 34–44.
- Marbun, Y. (2016). *Flow Worshipper: Berkarya bagi Tuhan Lewat Musik, Pujian, Penyembahan.* BPK Gunung Mulia.
- Naomi Handayani, D. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa.* SMKN 1.
- R. Siti Maryam, D. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Salemba Medika.
- Ramaiah, S. (2023). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya.* Pustaka Populer Obor.
- Renti Sihombing, E. R. (2019). *Kajian Tentang Rasa Khawatir Pada Kehidupan "Orang Percaya" Dalam Perspektif Alkitab.* *Jurnal STT Bethel The Way*, Vol.5(No.1), 70.
- Sudaryanto, K. dan A. (2008). *Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia.* <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/486/2h.pdf>.
- Wijarnako, J. (2018). *Judul Lama : Pujian Penyembahan.* Suara Pemulihan.