

TELAGA 5  
SAMPAI HARI  
TUAKU

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotocopi, tanpa izin tertulis dari Penerbit.  
(sesuai Pasal 2 ayat 1 dan Pasal 49 ayat 1 UU No. 19 Tahun 2002)

Sanksi Pelanggaran Pasal 72:  
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002  
Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# TELAGA 5 SAMPAI HARI TUAKU

Paul Gunadi  
Fera Octavia



Lembaga Bina Keluarga Kristen

## **Telaga 5 – Sampai Hari Tuaku**

Penulis : Fera Octavia  
Narasumber : Paul Gunadi  
Editor : Necholas David  
*Layout* : Rosika Ngagelina  
*Proofreader* : Melany E. Simon  
ISBN : 978-602-72314-4-3

Penerbit Evernity  
(CV. Evernity Fisher Media)  
Jl. Brigjen S. Riadi 76A1 Malang  
Telp. (0341) 343365; Fax. (0341) 358741

Website : <http://www.evernity.co.id>  
Email : [penerbit@evernity.co.id](mailto:penerbit@evernity.co.id)

### **Perpustakaan Nasional RI. Katalog dalam Terbitan (KDT)** **Paul Gunadi**

Telaga 5: Sampai Hari Tuaku/Paul Gunadi; editor,  
Necholas David. -- Malang: Evernity Fisher Media, 2018.  
131 hlm.; 21 cm.

Diterbitkan atas kerja sama dengan Lembaga Bina Keluarga  
Kristen.

ISBN 978-602-72314-4-3

1. Keluarga (Kristen). I. Judul. II. Necholas David.

248.4

Cetakan Pertama: Januari 2018

# DAFTAR ISI

<b>VISI DAN MISI LEMBAGA BINA KELUARGA KRISTEN</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR</b>	ix
<b>BAB 1</b> Sampai Hari Tuaku	3
<b>BAB 2</b> Mempersiapkan Diri Memasuki Masa Lanjut Usia	17
<b>BAB 3</b> Sepi di Hari Tua	31
<b>BAB 4</b> Menjadi Tua	55
<b>BAB 5</b> Masa Tua Tidak Selalu Indah	71
<b>BAB 6</b> Relasi Orangtua dengan Anak di Hari Tua	95
<b>BAB 7</b> Kakek, Nenek, dan Cucu	111
<b>TENTANG PENULIS/NARASUMBER</b>	125
<b>LAMPIRAN</b>	126

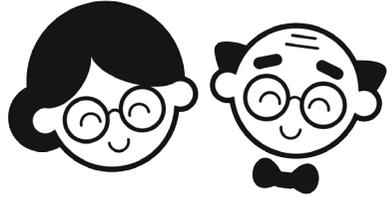


SAMPAI HARI

*tuaku*

BAB 1

*Nia* adalah *Allah*  
yang berdaulat.   
 *Tuhan* segalanya.  
Bersyukur dan berserahlah  
*pada-Nya*. Sebab *Ya*  
memegang kendali  
atas segala yang ada.



## *Bab 1*

# SAMPAI HARI TUAKU

*S*ering kali kita mendengar dan melihat kenyataan bahwa pasangan suami istri yang sudah menikah sekitar 30 tahun, bahkan lebih, tiba-tiba bercerai. Terkadang kita menjadi terkejut ketika kita tidak mengetahui apa latar belakang mereka dan hanya melihat pada usia tuanya saja. Namun, perlu kita ketahui bahwa jika di usia tua kedua orang itu mengalami masalah sehingga akhirnya harus berpisah, dapat dipastikan bahwa masalah itu sebetulnya berawal jauh lebih dini. Jadi, kemungkinan besar memang mereka sudah bermasalah, tetapi puncaknya di hari tua.

Oleh karena itu, ada banyak hal yang harus suami istri perhatikan agar sampai masa tua dapat tetap hidup berdampingan bersama. Kita perlu merencanakan hari tua dengan baik. Semakin mantap dan matang rencana kita, semakin baik hari tua kita. Sekali lagi, saya ingin tekankan hal ini, yaitu kita menikah bukan untuk semen-

tara, kita menikah untuk selamanya sampai memasuki hari tua. Kita ingin agar pernikahan kita di hari tua pun bisa langgeng dan baik. Ada beberapa hal yang bisa kita persiapkan. Yang pertama adalah kita harus memahami bahwa hidup ini terbagi dalam beberapa fase. Adakalanya kita siap dan menikmati hidup bersama pasangan dalam fase tertentu. Misalnya, *fase belum mempunyai anak*, kita bisa pergi bersama-sama, ke sana ke sini bebas dan kita sangat menikmatinya. Demikian pula, di *fase ketika anak-anak masih kecil*, kita juga menikmatinya, kita bisa pergi bersama anak-anak, bermain bersama mereka. Selanjutnya, *fase anak-anak sudah remaja*, mereka sudah mulai besar sehingga kita mempunyai kesempatan lebih banyak untuk mengembangkan karier dan kita pun menikmati kebersamaan di sana.

Namun, belum tentu kita siap dan dapat menikmati kebersamaan melewati masa tua sebab masa tua adalah masa yang penuh dengan keterbatasan. Jadi, kita mesti menyadari bahwa hidup terbagi dalam fase-fase dan *fase tua itu fase tersendiri*. Kenyataan bahwa kita telah mempunyai kestabilan di fase-fase yang sudah lampau tidak seratus persen menjamin bahwa di fase tua ini kita tidak akan mengalami masalah. Ada hal yang perlu mengalami penyesuaian dan inilah yang perlu kita persiapkan.

Ketika kita bisa menikmati masa lampau dengan baik, berhasil dan stabil, maka kita akan dipermudah untuk mengatasi segala tantangan di fase hari tua tersebut. Namun, satu hal yang ditekankan adalah bahwa kita juga memerlukan penyesuaian diri karena fase tua itu tidak kita masuki dan kita lewati dengan begitu saja, perlu ada hal-hal yang kita lakukan untuk menyesuaikan diri.

memang agak susah karena orangtua agak enggan mengunjungi anak dan menantu, takut mengganggu, nanti merepotkan, jadi akhirnya mereka di rumah berdua. Dengan demikian, perlu ada penjadwalan juga, mau ke mana, mau terlibat dalam apa, itu juga baik.

Selain itu, hubungan dengan anak-anak pun juga harus tetap terpelihara, bahkan harus ditingkatkan. Misalnya, mereka mengadakan pertemuan keluarga dan itu dampaknya besar sekali untuk orangtua. Sebab orangtua tetap akan merasa dilibatkan dalam kehidupan anak-anak mereka. Ada orang tua yang mengatakan, “Jangan kalau nanti saya sudah mati baru kalian berkumpul, saya tidak dapat menikmati apa-apa, sementara hidup ini mari dilibatkan” Orang tua itu ingin sekali sebetulnya tetap dianggap normal, jadi jangan sampai kita yang menjadi anak membuat mereka merasa tidak normal lagi, tidak bisa apa-apa lagi sehingga tidak perlu dilibatkan.

Sebetulnya itu tindakan-tindakan yang sangat menyakiti hati mereka sebagai orang tua. Mereka takut sekali dan tidak mau diisolasi dari hidup. Mereka tetap ingin menjadi bagian dalam kehidupan ini. Philip Yancey pernah menulis suatu buku tentang usia tua. Dia mengadakan riset dan mewawancarai orang-orang tua. Yang menarik adalah orang-orang yang sudah lanjut usia itu mengatakan bahwa mereka tidak pernah merasa diri tua. Dalam pengertian mereka tidak merasakan dirinya yang di dalam itu menjadi tua. Diri mereka tetap sama sekalipun mereka menyadari bahwa fisik mereka berubah menjadi tua. Waktu mereka melihat diri di depan cermin, mereka melihat fisik yang sudah tua, namun diri yang di dalam itu tetap sama dengan yang dulu.

Firman Tuhan mengatakan bahwa, “Rambut putih adalah mahkota yang indah, yang didapat pada jalan kebenaran.” Ini bukan

berarti kita tidak boleh mengecat rambut ketika usia tua, namun setidaknya kita lebih bisa menerima dengan senang hati usia tua yang kita jalani.

### **Pertanyaan Refleksi/Diskusi**

1. Kekhawatiran terbesar apa yang Anda rasakan ketika memasuki usia lanjut? Apa yang telah Anda lakukan untuk mengatasinya?
2. Hobi-hobi baru apa yang dapat Anda pertimbangkan untuk Anda kerjakan di usia lanjut?
3. Pengalaman apa yang membuat Anda setuju dengan ayat yang menyatakan, "Rambut putih adalah mahkota yang indah, yang didapat pada jalan kebenaran"?





MENJADI  
*tua*

BAB 4

# MEREKA BERJALAN

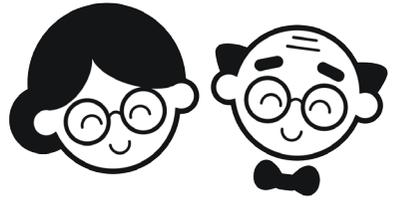
makin lama makin kuat  
hendak menghadap

◆ **ALLAH** ◆

di Sion

---

Mazmur 84:8



## Bab 4

# MENJADI TUA

*S*aat ini jumlah orang yang lanjut usia bertambah banyak. Namun, tidak semua orang siap untuk menjadi tua. Mereka cenderung merasa masih muda sekalipun usia fisiknya membuktikan bahwa dia sebenarnya sudah memasuki masa tua. Dewasa ini tidak terlalu banyak orang yang menyambut hari tuanya dengan antusias seperti dahulu kala. Oleh karena itu, topik ini harus dibicarakan agar kita nantinya siap dan bisa memasuki hari tua dengan santai, tidak terlalu harus takut dengan hari tua.

Masa tua itu tentunya tidak bisa diingkari atau dihindari. Namun, sering kali kita berusaha sekeras-kerasnya untuk menahan diri kita agar tidak mencapai usia tua. Misalnya, makan banyak vitamin, mengecat rambut, mengencangkan kulit, operasi ini itu, dan sebagainya. Itu adalah beberapa usaha yang kita gunakan untuk menahan laju penuaan kita.

Di usia tua ini, kita menemui beberapa gejala khusus yang berbeda dari masa sebelumnya.

*Masa tua ditandai dengan perubahan fisik.* Perubahan fisik merupakan perubahan yang terjadi pada tubuh manusia. Perubahan ini menimbulkan gejala di dalam hidup kita. Salah satu contohnya adalah kita semakin berkerut dan kulit kita bertambah kusam. Selain itu, gigi yang mulai tanggal, saat makan tiba-tiba copot satu gigi; rambut yang mulai rontok dan berubah warna menjadi putih dan membuat kita sering mengecat rambut agar tidak terlalu tampak. Pergerakan tubuh kita juga tidak seluwes sebelumnya, juga berkurangnya pendengaran dan penglihatan serta melemahnya daya ingat. Tidak dapat kita pungkiri juga bahwa terkadang kita menjadi cepat letih karena pergerakan yang kita lakukan. Dulu pergi ke mana tidak merasa letih, sekarang baru pergi dua jam ingin pulang ke rumah karena rasanya sudah capek. Meski kita berupaya mengurangi perkembangan semua perubahan fisik ini, tetap kita harus menerimanya. Sebagian dari kita tidak mudah menerimanya dan pada akhirnya mengalami konflik dengan diri sendiri.

Sebenarnya ketuaan tidak datang secara tiba-tiba, namun ada usia tertentu yang mengagetkan orang. Misalkan, ada penggalan-penggalan usia di mana beberapa orang beranggapan bahwa dirinya tidak terlalu tua. Sampai usia 50 tahun masih bisa dibilang muda, namun ketika menginjak usia 60 tahun mungkin tidak akan mudah untuk menerimanya. Misalkan saja ketika ada pengumuman di gereja, “Wah, tiba-tiba saya sudah berumur 60 dan harus menghadiri kebaktian lansia.” Itu suatu ide yang terlalu menakutkan bagi sebagian kita. Jadi, akhirnya ada usia yang seolah-olah menjadi lampu merah, usia 60 sudah mulai tua. Selain itu, ada orang yang berang-

gapan kalau sudah mencapai usia 65, “Wah saya sudah tua.” Seolah-olah sebelum usia 65 dia belum mengalami ketuaan dan ketuaan baru dimulai ketika dirinya memasuki usia 65 tahun. Namun, yang sesungguhnya adalah kita telah mengalami proses penuaan tersebut hari lepas hari dan tahun demi tahun.

*Pergolakan lain yang juga sering kali dialami oleh orang dalam masa tua adalah berkurangnya produktivitas kerja.* Pada usia tua kita memasuki usia pensiun dan ini membuka lembar baru dalam kehidupan. Lembar kehidupan baru tersebut adalah kita tidak sepenting dulu dan pengaruh kita tidak sebesar dulu. Peranan kita mulai mengecil, sumbangsih kita mulai berkurang. Bagi sebagian kita masa tua menjadi masa yang menakutkan karena kita tidak bisa menerima gusuran alamiah ini.

Harus kita sadari bahwa kebanyakan orang justru merasa pada usia lanjut ini kemampuan mereka tidak menurun dengan gizi yang lebih baik dan olahraga. Jadi, banyak orang semakin sulit menerima kenyataan ini karena pada saat memasuki usia pensiun masih merasa sama hebatnya seperti 5 atau 10 tahun sebelumnya. Hal ini wajar karena dalam bidang-bidang tertentu memang tidak menjadi masalah, misalkan dalam perusahaan pribadi karena memang tidak ada batas usia pensiun. Namun, hal itu terlihat berbeda apabila kita bekerja sebagai pegawai negeri, sudah ada patokan-patokan, misalnya usia 60 tahun.

Jika kita bekerja di perusahaan tertentu, ada lagi patokan usianya, ada yang mematok batasan 55 tahun, ada yang mematok 60 tahun. Jadi, sekuat apa pun atau merasa sekuat apa pun, perusahaan akan berkata: “Tidak, engkau *stop* di sini.” Ini bisa membuat

Ini seolah-olah menjadi tahap terakhir untuk kita kembali beriman, memercayakan hidup kita kepada Tuhan dalam kondisi sungguh-sungguh tidak lagi berdaya. Dulu kita masih bisa ke sana ke sini, kita serahkan hidup kita kepada Tuhan. Sekarang tidak bisa lagi ke mana-mana kita harus serahkan hidup kita kepada Tuhan pula.

Kita pun harus memahami kadang-kadang orang-orang seperti ini juga mengharapkan ada orang lain yang membantu mereka agar iman mereka terus bertumbuh, misalnya dengan dikunjungi, didoakan, dibacakan Alkitab, dan diajak menyanyi. Namun, kalau mengharapkan orang belum tentu terjadi, jadi kita tetap harus bisa berusaha sendiri dengan baik.

Firman Tuhan dalam Mazmur 34:9-11 berkata, “Kecaplah dan lihatlah betapa baiknya Tuhan itu! Berbahagialah orang yang berlindung pada-Nya. Takutlah akan Tuhan hai orang-orangnya yang kudus sebab tidak berkekurangan orang yang takut akan Dia! Singa-singa muda merana kelaparan tetapi orang-orang yang mencari Tuhan tidak kekurangan sesuatu pun yang baik.”

Di masa tua kita perlu belajar beriman kembali sebab di masa tua kita makin tidak berdaya. Di masa tua iman akan mengalami ujian yang terberat sebab tidak banyak yang dapat kita lakukan selain berserah. Pada masa yang lebih muda kita berserah juga, tetapi karena masih kuat, kita masih bisa melakukan hal-hal tertentu. Sebaliknya, di masa tua kita benar-benar tidak bisa lagi. Benar-benar di sini iman harus dihidupkan kembali, kita belajar kembali beriman bukan dari keberdayaan, justru dari ketidakberdayaan.

Kita mesti terima janji Tuhan sebab Tuhan tidak main-main dengan perkataan-Nya. Apa yang dikatakan dan dijanjikan

akan dipegang-Nya. Percayalah Tuhan akan memelihara hidup kita sehingga kita tidak akan berkekurangan. Pada masa tua kita akan tetap dapat mengecap kebaikan Tuhan.

### **Pertanyaan Refleksi/Diskusi**

1. Hal apa yang Anda rasakan paling mungkin membuat masa usia lanjut menjadi tidak indah?
2. Bagaimana Anda menyiapkan diri untuk menghadapi masalah finansial yang dapat muncul?
3. Bagaimana iman kita dapat dihidupkan kembali di masa usia lanjut?





RELASI ORANG TUA  
*dengan anak di hari tua*

BAB 6

Jangan sampai setiap kali ke rumah kakek nenek cucu dimarahi. Nantinya cucu tidak mau lagi datang ke rumah kakek nenek. Jadi, biarkanlah cucu datang dan membuat rumah sedikit berantakan ya tidak apa-apa. Perlu kita ketahui bahwa sebenarnya cucu-cucu selalu memiliki kenangan manis bersama kakek nenek. Kakek dan nenek biasanya memang lebih murah hati. Selain itu, waktu mereka juga lebih banyak daripada orangtua.

Dalam Mazmur 92:15-16 dikatakan, “Pada masa tua pun mereka masih berbuah, menjadi gemuk dan segar, untuk memberitakan, bahwa Tuhan itu benar, bahwa Ia gunung batuku dan tidak ada kecurangan pada-Nya.” Kakek nenek adalah jembatan yang efektif untuk menghubungkan cucu bukan saja dengan orangtua, tetapi terutama dengan Tuhan. Melalui pengalaman hidupnya kakek nenek bisa bercerita, menyaksikan perbuatan Tuhan yang baik dan kesetiaan Tuhan yang tak pernah habis-habisnya. Ini menjadi sebuah hal indah yang bisa mereka wariskan kepada cucu-cucu mereka. Mungkin dari orangtua, anak-anak ini kurang mendapatkan masukan atau makanan rohani, tetapi justru dari kakek neneklah mereka menyerap makanan-makanan rohani. Tentu saja kakek nenek yang hidupnya benar dan hidup untuk Tuhan itu benar-benar menjadi teladan yang indah bagi cucu mereka. Jadi, sekali lagi banyak hal yang bisa dilakukan oleh kakek nenek dan hal-hal tersebut akan sangat berdampak positif bagi kehidupan cucu mereka.

### **Pertanyaan Refleksi/Diskusi**

1. Perbedaan apa yang Anda rasakan ketika Anda membesarkan anak dibandingkan saat ini ketika berelasi dengan cucu?