



# **Menyambut Kebahagiaan di Usia Lanjut: Refleksi atas Hidup Vinsensius di Masa Senja**

**Yusuf Gusti Ketut Prihatmono**

Pastor Paroki Santo Marinus Yohanes, Kenjeran-Surabaya

[yusufanok@gmail.com](mailto:yusufanok@gmail.com)

## *Abstract:*

Twilight is often seen as a period of decline in the journey of life, but for Vincent, he sees it as a new opportunity full of meaning and depth. This article invites us to permeate and reflect on the twilight of Vincent's life, which is not just a conclusion, but a new chapter full of happiness, inner peace, and profound wisdom. With a qualitative approach through literature review and personal reflection, the author explores the dimensions of happiness in old age, including self-acceptance, closeness to family, and contribution to the community. Vincent, though his body was beginning to weaken, used his twilight to create more meaningful happiness, becoming a source of inspiration and wisdom for others. Through this paper, the author emphasizes the importance of mental readiness in facing the challenges of age and how the elderly can continue to contribute by sharing valuable life experiences. These findings reveal that twilight is a time to celebrate wisdom, love yourself, and live with gratitude, opening up opportunities for a freer, wiser, and more loving life.

**Keywords:** twilight, happiness, Vincent, contribution, inner peace.

Senja sering kali dipandang sebagai masa kemunduran dalam perjalanan hidup, namun bagi Vincent, senja justru merupakan kesempatan baru yang penuh makna dan kedalaman. Artikel ini mengajak kita untuk menyelami dan merenungkan masa senja dalam kehidupan Vincent, yang bukan sekadar sebuah penutup, melainkan babak baru yang penuh kebahagiaan, kedamaian batin, dan kebijaksanaan yang mendalam. Dengan pendekatan kualitatif melalui telaah pustaka dan refleksi pribadi, penulis mengeksplorasi berbagai dimensi kebahagiaan di usia lanjut, termasuk penerimaan diri, kedekatan dengan keluarga, dan kontribusi bagi komunitas. Meskipun tubuhnya mulai melemah, Vincent memaknai masa senjanya sebagai waktu untuk menciptakan kebahagiaan yang lebih berarti, menjadi sumber inspirasi dan kebijaksanaan bagi orang lain. Melalui tulisan ini, penulis menekankan pentingnya kesiapan mental dalam menghadapi tantangan usia, serta bagaimana para lansia tetap dapat berkontribusi dengan membagikan pengalaman hidup yang berharga. Temuan ini mengungkapkan bahwa masa senja adalah waktu untuk merayakan kebijaksanaan, mencintai diri sendiri, dan menjalani hidup dengan rasa syukur, membuka peluang untuk hidup yang lebih bebas, bijak, dan penuh cinta.

**Kata kunci:** masa senja, kebahagiaan, Vinsensius, kontribusi, kedamaian batin.

## **Introduksi**

Masa senja Vinsensius adalah sebuah babak hidup yang penuh dengan makna dan kebahagiaan yang mendalam, jauh dari sekadar penurunan fisik yang sering dipandang orang. Dalam perjalanan panjang yang penuh liku, penuh dengan tantangan dan pengabdian, akhirnya hidupnya memasuki suatu titik yang kita sebut sebagai masa senja. Pada tahun 1653, ketika usianya mencapai sekitar 72 tahun, J.M. Roman, CM menulis



bahwa Vinsensius memasuki masa senja yang cerah.<sup>1</sup> Namun, meskipun tubuhnya mulai menua, pengaruhnya tetap hidup dengan cara yang berbeda dan lebih penuh makna. Ia mulai melepaskan beban dunia, memilih untuk meresapi ketenangan dalam pelukan kasih di komunitas. Di saat ia tak lagi memimpin karya-karya besar seperti di masa muda, pengaruhnya tetap terasa. Ia tetap dihormati, menjadi sosok orang tua yang aktif, berkomitmen untuk meninggalkan warisan bagi generasi penerus, dan dengan setia merawat semangat misioner di hati para imam.

Bagi Vinsensius, usia senja bukanlah akhir dari segala hal, melainkan gerbang menuju babak baru yang penuh kebijaksanaan, kedamaian, dan kebebasan. Di masa senjanya, ia menemukan ketenangan dalam keheningan, merasakan kedekatan yang lebih mendalam dengan Tuhan, dan belajar untuk hidup lebih bebas, lebih berani berserah diri, serta membuka ruang bagi rahmat Allah untuk berkembang. Joan Chittister, dalam bukunya *The Gift of Years: Growing Older Gracefully*, dengan indah menggambarkan usia senja sebagai awal dari sebuah babak baru, sebuah fase yang penuh dengan kebijaksanaan, keberanian, dan kebebasan. Seiring bertambahnya usia, orang-orang lanjut usia belajar untuk menghargai setiap detik waktu dan merasakan hidup dengan lebih dalam.<sup>2</sup>

Pertanyaan sekarang adalah mengapa dikatakan bahwa di akhir hidupnya, Vinsensius (1653-1660) memiliki masa senja yang cerah atau sesuatu yang membahagiakan? Pertama, Niscaya ini bukan berarti hidupnya menjadi sederhana atau tanpa tantangan, tetapi justru mengajarkan kita untuk menemukan kedamaian dalam kesederhanaan. Ia menunjukkan bahwa hidup di masa senja bukan lagi tentang pencapaian duniawi, tetapi tentang meresapi keindahan mengasihi sesama yang miskin dan berbagi cinta kasih kepada mereka yang membutuhkan. "*Kebahagiaan kita adakah karena melalui pelayanan, kelembutan, keramahan, kesopanan dan kerendahan hati kita menyalurkan roh ilahi ke dalam jiwa-jiwa yang paling membutuhkan.*"<sup>3</sup> Kedua, Meskipun tubuhnya semakin lemah, Vinsensius tetap aktif dalam merawat dan membina karya-karya cintanya dengan penuh kesetiaan. Hal ini juga mau menegaskan bahwa kebahagiaan bukan soal kekuasaan duniawi, banyaknya harta benda yang digenggam, melainkan merespon kehadiran Tuhan, mengalami kesadaran yang penuh akan hadirat Tuhan, seraya mengarahkan hati kepada Tuhan bagaikan api yang senantiasa menyala, terus menerus menjiwai seluruh kemampuannya, tak pernah istirahat, dan terus menerus digiatkan. menyerahkan hidup untuk melayani orang miskin. Masa lansia yang cerah dimaknai dengan memaksimal waktu untuk memelihara batin dengan cinta kasih, mempererat relasi dengan sesama dan melihat peluang yang bermakna bagi orang lain. Walaupun tak memimpin karya-karya cinta kasih seperti saat muda, namun Vinsensius masih memiliki pengaruh, sangat dihormati, masih menjadi orang tua yang aktif, berkomitmen meninggalkan warisannya kepada generasi penerus; dan dengan setia merawat semangat misioner pada imam.<sup>4</sup> Ia menjadikan masa senjanya sebagai kesempatan untuk memperdalam cinta kasihnya kepada orang-orang yang telah lama ia layani, serta menginspirasi dan membimbing generasi muda untuk melanjutkan semangat misionernya.

Hal ketiga, masa senja menjadi lebih cerah dan membahagiakan karena di balik kerentanan fisiknya, tersimpan kekuatan besar: ketenangan hati, kebijaksanaan, kesabaran, keteguhan, dan iman yang tak tergoyahkan. Bagi Vinsensius, masa senja

---

<sup>1</sup> Jose Maria Roman, *Santo Vinsensius de Paul, Hidup Panggilan Dan Spiritualitasnya*, trans. Silvano Ponticelli (Surabaya: Provinsialat Kongregasi Misi Indonesia, 1993), 77-78.

<sup>2</sup> Joan Chittister, *The Gift of Years: Growing Older Gracefully* (New York: Bluebridge, 2010), 18.

<sup>3</sup> Evaristus Eko Prasetyo, *Jalan Vinsensian* (Surabaya: Yayasan Lazaris, 2009), 143.

<sup>4</sup> Jose Maria Roman, *Op. Cit.*, 7.

adalah sebuah anugerah yang penuh potensi, sebuah waktu untuk mempersiapkan diri meninggalkan warisan yang berharga, dan menunjukkan pada dunia bahwa usia senja bukanlah akhir, melainkan awal dari sebuah perjalanan hidup yang lebih mendalam dan lebih berarti. Seiring dengan tantangan kesehatan yang ia hadapi, ia tidak menyerah pada kesulitan. Justru, ia menjadikan masa senja sebagai kesempatan untuk semakin dekat dengan Tuhan dan meninggalkan warisan yang rapi dan teratur untuk diteruskan oleh generasi berikutnya.

Kehidupan masa senja Vinsensius mengajarkan kita bahwa meskipun usia terus bertambah, semangat cinta kasih tetap hidup, bahkan menguat. Dengan penuh kasih dan ketekunan, Vinsensius terus berkarya, mempersembahkan hidupnya untuk orang miskin, dan menghidupkan semangat misi. Di saat-saat terakhir hidupnya, ia tetap menunjukkan keteguhan hati, dan pada akhirnya, dengan damai, ia menghadap Sang Pencipta pada tgl 27 September 1660. Semangat dan warisannya tetap hidup, menginspirasi banyak orang di seluruh dunia untuk terus melayani dengan hati yang penuh kasih.

## **Metodologi**

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana kita dapat menyambut kebahagiaan di usia lanjut, sebagaimana dicontohkan oleh kehidupan Vinsensius. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur dan refleksi pribadi untuk menggali dimensi kebahagiaan di masa senja dalam kehidupan Vinsensius. Sumber utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teks-teks biografi, tulisan, dan karya-karya yang mencatat perjalanan hidup Vinsensius, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman dan pandangannya di usia lanjut. Selain itu, penulis juga mengacu pada literatur yang membahas topik penuaan, kebahagiaan, dan kontribusi lansia terhadap keluarga serta komunitas.

Metode kajian literatur digunakan untuk mengkaji berbagai perspektif mengenai penuaan dan kebahagiaan yang tercermin dalam kehidupan Vinsensius. Melalui refleksi pribadi, penulis menilai pengalaman hidup Vinsensius dalam konteks relevansi kebahagiaan di masa senja. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisis bagaimana Vinsensius menghadapi tantangan usia lanjut dan menganggap masa senja sebagai kesempatan untuk mencapai kebahagiaan, kedamaian batin, dan berbagi kebijaksanaan dengan orang lain.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1.1. Di masa lansia Vinsensius tetap berkarya**

Sejarah mencatat sebuah kesaksian yang begitu mendalam tentang kasih Vinsensius pada masa tuanya. Pada tahun 1653-1657, di usia lanjutnya, ia mendirikan rumah sakit bagi orang miskin, terutama mereka yang telah memasuki usia senja. Tindakan ini mencerminkan api kasih yang tak pernah padam dalam dirinya; api yang selalu menyala, yang datang dari sumber kasih yang ilahi, yang Yesus Kristus bawa ke dunia (Lukas 12:49). Kasih yang ditunjukkan Vinsensius bukan sekadar untuk memenuhi kebutuhan jasmani, tetapi juga untuk mengangkat jiwa-jiwa yang membutuhkan sentuhan kasih dan perhatian.<sup>5</sup> Vinsensius mengajarkan kita bahwa usia lanjut bukanlah sebuah akhir, melainkan pintu menuju tahap kehidupan yang lebih dalam; sebuah kesempatan

---

<sup>5</sup> Louis Abelly, *Kehidupan Hamba Allah Yang Patut Dihormati, Vinsensius de Paul*, trans. Jacques Gros (Surabaya: Kongregasi Misi Indonesia, 2022), 399-411.

untuk merayakan setiap momen, menghadapi tantangan dengan hati terbuka, dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih bijaksana dan penuh kasih.

Bagi kita yang sedang memasuki atau berada di usia lanjut, bukanlah waktu untuk takut, menyesal, atau merasa putus asa. Sebaliknya, itu adalah saat untuk hidup dalam kebahagiaan yang lebih murni, kebahagiaan yang tidak bergantung pada apa yang kita miliki atau capai, tetapi pada siapa kita sebagai manusia yang dipenuhi dengan kasih yang tulus. Usia lanjut adalah kesempatan untuk memperkaya hidup dengan kasih, kesederhanaan, dan kebijaksanaan yang ditemukan dalam perjalanan waktu. Seperti Vinsensius, kita diajak untuk menjadikan setiap hari sebagai anugerah, merayakan keindahan dalam kebersamaan, dan terus memberi tanpa pamrih kepada sesama, meski tubuh kita semakin rapuh.

Vinsensius juga memberi teladan bagaimana menerima kelemahan fisik dengan hati yang lapang. Di masa tuanya, ia menyadari bahwa tubuhnya tidak lagi sekuat ketika muda. Ada kalanya tubuh mulai menunjukkan tanda-tanda penuaan, dan kita mungkin merasa terkejut atau kecewa. Dulu kita begitu kuat dan mampu melakukan banyak hal dengan mudah. Namun, dalam kelembutan hati, Vinsensius mengajarkan kita untuk menerima perubahan tersebut dengan kedamaian. Penuaan bukanlah sesuatu yang harus kita takutkan atau sesali, melainkan suatu kesempatan untuk membuka diri lebih dalam. Tubuh ini adalah titipan Tuhan yang akan mengalami perubahan, tetapi yang terpenting adalah bagaimana kita merawatnya dengan penuh kasih, menghargai setiap langkah meski kecil, dan merasa bersyukur atas setiap detik yang diberikan.

Vinsensius mengajarkan kita untuk menemukan kedamaian dalam keletihan, untuk melihat tubuh yang semakin rapuh sebagai bagian dari rencana yang lebih besar, dan untuk menerima bahwa setiap langkah yang kita ambil adalah anugerah yang patut disyukuri. Dengan sikap hati yang penuh penerimaan, kita bisa mengubah setiap tantangan menjadi peluang untuk tumbuh dan memperdalam cinta kita kepada Tuhan dan sesama.

Sebuah kesaksian mulia dan keteladanan inspiratif dari Vinsensius; seorang yang pada masa tuanya terus mengalirkan kasih yang penuh arti, mengajarkan kita bahwa usia lanjut bukanlah saat untuk mundur, tetapi saat untuk melangkah lebih dalam dalam kasih, kesederhanaan, dan kebijaksanaan yang murni. Dalam setiap perubahan yang datang, kita diajak untuk terus hidup dengan sukacita yang datang dari dalam hati, karena kebahagiaan sejati tidak terletak pada apa yang hilang, tetapi pada apa yang kita beri kepada dunia, dengan penuh kasih dan rasa syukur.

## **1.2. Vinsensius di masa senja setia menghidupi hati rasul.<sup>6</sup>**

Hal yang begitu mengagumkan dari kehidupan Vinsensius adalah bagaimana ia tetap mempertahankan jati dirinya sebagai rasul meskipun sudah memasuki usia senja. Usia lanjut sering kali membawa perasaan kehilangan identitas, terutama ketika peran-peran lama yang kita jalani mulai berubah. Dulu kita dikenal dengan pekerjaan atau karya tertentu, tetapi kini kita merasa kehilangan arah atau makna. Namun, Vinsensius menunjukkan kepada kita bahwa identitas sejati bukan terletak pada apa yang kita lakukan, tetapi pada siapa kita sebagai pribadi yang penuh kasih. Meski tak lagi terlibat dalam pelayanan yang sama seperti di masa muda, ia tetap setia menjalani panggilan hidupnya dengan hati yang penuh kasih dan keheningan yang mendalam.

Dalam masa tuanya, Vinsensius justru menemukan kesempatan untuk mengenal dirinya lebih dalam. Ia tidak terjebak dalam perasaan kehilangan atau penyesalan, tetapi

---

<sup>6</sup> Armada Riyanto, *Remah Dan Daun Kering: Meditasi Spiritual Teologis* (Malang: Widya Sasana Publication, 2021), 175-177.

malah merayakan kehidupan yang lebih sederhana dan lebih dalam. Waktu yang sebelumnya dihabiskan untuk pekerjaan dan tanggung jawab, kini ia gunakan untuk berintrospeksi, mendekatkan diri pada Tuhan, dan menemukan kedamaian dalam setiap momen kehidupan. Di sini, kita belajar bahwa kehidupan yang penuh kasih tidak selalu tentang pencapaian luar, tetapi tentang kedalaman hubungan kita dengan Tuhan dan sesama, serta bagaimana kita bisa memberikan kasih tanpa pamrih dalam setiap situasi.

Vinsensius, meski usianya semakin lanjut, tetap memiliki hati rasul yang senantiasa bergaul dengan Tuhan. Hatinya adalah hati yang gembira, hati yang selalu mendengar suara Allah, hati yang berdoa, melayani, dan siapewartakan kerajaan Allah. Ia tetap menjadi contoh bagi kita semua bahwa pelayanan tidak terbatas pada usia muda atau pada pekerjaan tertentu. Pelayanan sejati terletak pada kemampuan kita untuk berbagi kasih, damai, persahabatan, dan pembebasan, serta mengundang pertobatan sejati dalam kehidupan orang lain.

Melalui hidup Vinsensius, kita diingatkan untuk tidak melihat usia lanjut sebagai waktu untuk mundur, tetapi sebagai kesempatan untuk memperdalam hubungan kita dengan Tuhan, menghidupi panggilan kita dalam kesederhanaan, dan merayakan kasih yang tulus dalam kebersamaan dengan sesama. Sebuah kehidupan yang lebih sederhana, tetapi lebih bermakna. Sebuah kehidupan yang lebih intim dengan Tuhan, dan lebih berfokus pada membagikan kasih yang tak terhingga. Vinsensius juga menambahkan di masa lansia juga memiliki gaya hidup seorang rasul dalam karya dan kegiatannya yaitu lebih rendah hati, sederhana, matiraga dan semangat menyelamatkan jiwa-jiwa orang lain.

### **1.3. Vinsensius mempersiapkan dan memaknai kematian sangat indah**

Bagi banyak lansia, bayang-bayang kematian sering kali datang perlahan, mengusik ketenangan dan memengaruhi cara mereka menikmati hidup. Namun bagi Vinsensius, hal itu tidak terjadi. Ia telah mempersiapkan dirinya dengan penuh kesiapan dan kedamaian. Meski sahabat-sahabat dekatnya, seperti Antoine Portail (14 Februari 1660) dan Luisa de Marillac (15 Maret 1660), telah terlebih dahulu menghadap Allah, Vinsensius tetap tenang dan siap menyambut panggilan Tuhan. Ia mampu menerima kematian sebagai bagian alami dari perjalanan hidup, dan dengan demikian, menemukan kedamaian dan ketenangan batin yang lebih dalam. Baginya, kematian bukanlah akhir dari segalanya, tetapi merupakan bagian dari siklus kehidupan yang tak terhindarkan.

Dalam catatan Mgr. Louis Abelly, kita membaca bahwa pada akhir hidupnya, Vinsensius tetap menunjukkan semangat misioner yang luar biasa. Ia memberikan perhatian yang besar pada pendidikan imam dan calon imam di berbagai daerah, tidak hanya di Paris atau kota-kota besar lainnya seperti: Toul, Richelieu, Lucon, Annecy, Troyes, Crecy, Rome, Notre-Dame de la Rose, Marseille, Cahors, Sedan, Montmirail, Saintes, Le Mans, Saint-Meen, Tunis-Alger-Hibernie-Madagaskar, Gena, Agen, Varsovia, tetapi juga Kepulauan Hebrina, Montauban, Treguier, Agde, Turino, Metz, Narbonne, Amiens, Noyon.<sup>7</sup> Semangat ini menunjukkan bahwa Vinsensius melihat hidupnya sebagai suatu panggilan yang terus berkembang, bahkan hingga detik-detik terakhir.

Semangat Vinsensian mengajarkan kita untuk melihat kematian bukan sebagai akhir yang menakutkan, tetapi sebagai bagian dari perjalanan hidup yang indah. Kematian membawa kita lebih dekat kepada Sang Pencipta, keabadian yang sejati. Dalam kehidupan kita, kita diajak untuk hidup dengan penuh rasa syukur, menghargai setiap detik yang diberikan Tuhan, dan memberikan yang terbaik dalam setiap tindakan kita.

---

<sup>7</sup> Louis Abelly, *Op. Cit.*, 413-427.

Ketika waktu kita tiba untuk berpisah, kita harus melihatnya sebagai kelahiran baru, kelahiran yang membawa kita lebih dekat pada cinta abadi yang tidak akan pernah pudar.

Dalam semangat Vinsensius, kita belajar bahwa kehidupan ini bukan tentang berlarut-larut dalam ketakutan akan akhir, tetapi tentang menghidupi setiap momen dengan penuh makna, pengabdian, dan kasih yang tulus. Dan ketika akhirnya tiba, kita bisa menghadapinya dengan kedamaian hati, karena kita tahu bahwa setiap langkah kita adalah bagian dari perjalanan yang membawa kita lebih dekat pada cinta Tuhan yang kekal.

#### **1.4. Vinsensius memaknai kesulitan masa senja sebagai adalah peluang bertumbuh**

Tak dapat disangkal, bertambahnya usia sering kali membawa tantangan baru dalam hidup kita. Seiring waktu, kita mungkin merasa lebih sulit untuk memberikan pelayanan maksimal, atau bahkan lebih berhati-hati dalam menjaga kesehatan tubuh. Namun, apakah usia yang lebih tua berarti kita harus terbatas dalam segala hal? Apakah kita tidak bisa menemukan makna dan kebahagiaan meskipun ada rintangan yang datang?

Vinsensius mengajarkan kita bahwa, meski usia lanjut membawa kerapuhan dan tantangan yang tak terelakkan, itu bukanlah halangan yang tak bisa diatasi. Sebaliknya, dalam kondisi fisik yang rapuh sekalipun, kita dapat menemukan kekuatan batin yang luar biasa. Vinsensius dengan bijak mengatakan, *“Justru dalam keadaan sakit itulah, iman dapat dihayati secara mengagumkan, pengharapan bersinar secara cemerlang, sikap pasrah dan kasih kepada Allah serta semua keutamaan mendapat kesempatan sangat luas untuk dipraktekkan.”*<sup>8</sup> Kata-kata ini mengingatkan kita bahwa kelemahan fisik sering kali membuka ruang bagi kedalaman spiritual yang lebih besar. Bahkan dalam keterbatasan, kita bisa berkembang lebih kuat secara rohani.

Seperti yang diungkapkan oleh M. Scott Peck dalam *The Road Less Traveled*, rintangan dalam hidup bukanlah penghalang, tetapi justru peluang untuk membuka jalan menuju kehidupan yang lebih bermakna dan damai.<sup>9</sup> Pencarian makna hidup, apa yang telah kita capai atau apa yang masih bisa kita berikan; bukan tentang harta, gelar, atau prestasi duniawi. Pencarian itu adalah perjalanan untuk menemukan kedamaian dalam hati, untuk berbagi kasih tanpa syarat, tanpa mengharapkan balasan. Vinsensius mengajarkan kita bahwa tujuan hidup bukanlah mengumpulkan kekayaan atau pencapaian luar, melainkan memberi sebanyak mungkin cinta kepada orang lain, kepada dunia yang membutuhkan, dan kepada diri kita sendiri.

Menjadi lansia yang bahagia bukanlah tentang menghindari tantangan hidup, melainkan bagaimana kita memilih untuk menghadapinya dengan hati yang terbuka, penuh kasih, dan penuh pengharapan. Dalam semangat Vinsensian, kita diajak untuk menerima segala perubahan yang datang dengan rasa syukur, dan untuk menemukan kebahagiaan dalam setiap momen; meski sekecil apapun itu. Kebahagiaan sejati bukanlah sesuatu yang datang dari luar, melainkan dari dalam hati kita yang tahu bagaimana mencintai diri sendiri dan menerima setiap tahap kehidupan dengan penuh kasih. Kehidupan, di setiap tahapnya, mengajarkan kita untuk membuka hati, menerima tantangan dengan keberanian, dan menemukan kebahagiaan yang sejati dalam cinta yang tulus; cinta yang kita berikan kepada dunia dan cinta yang kita terima dengan penuh syukur.

---

<sup>8</sup> Evaristus Eko Prasetyo, *Op. Cit.*, 173.

<sup>9</sup> PeMark Peck Scott, *The Road Less Traveled* (New York: Bluebridge, 2003), 15-17.

### 1.5. Masa lansia adalah saat menikmati hidup dan rahmat Tuhan

Vinsensius, di masa senjanya, menyadari bahwa waktu yang ia miliki semakin terbatas. Namun, ia tidak membiarkan usianya yang menua menghentikan langkahnya. Sebaliknya, ia memanfaatkannya dengan penuh kesadaran dan pengabdian. Pada tahun 1658, di tengah-tengah usia yang semakin lanjut, ia dengan bijak menyelesaikan “Peraturan Umum” yang menjadi warisan penting bagi pelayanan yang lebih luas. Bagi Vinsensius, usia bukanlah alasan untuk berhenti berkarya, melainkan sebuah masa penuh rahmat yang seharusnya disyukuri dan dimanfaatkan sebaik mungkin. Ini bukti sebelum kematian menjemput, Vinsensius sungguh sangat mengasihi orang-orang sepanjang hidupnya, teristimewa berani mengasihi orang miskin dalam pelayanan.<sup>10</sup>

Sebagaimana tertulis dalam Kitab Suci, *“Laki-laki yang tua hendaklah hidup sederhana, terhormat, bijaksana, sehat dalam iman, dalam kasih, dan dalam ketekunan”* (Titus 2:2), Vinsensius menggambarkan usia lanjut sebagai waktu untuk menjalani hidup dengan kebijaksanaan yang lebih dalam. Tubuh mungkin mulai rapuh, namun jiwa yang kokoh tetap mengarah pada tujuan hidup yang mulia. Bagi Vinsensius, masa lansia bukanlah tentang menyerah, tetapi tentang memberi makna baru dalam setiap langkah yang kita ambil. Waktu-waktu ini menjadi kesempatan untuk memberi diri lebih besar, untuk melayani Tuhan melalui pelayanan kepada orang miskin, dan untuk terus menemukan kedamaian dan pengharapan dalam setiap aktivitas.

Dalam bukunya *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older*, Kathleen Dowling Singh menekankan pentingnya membangkitkan spiritualitas di usia lanjut. Rutinitas harian kita sebagai lansia memiliki kekuatan untuk mengangkat semangat dan memperdalam pemahaman kita tentang hidup. Menata kegiatan sehari-hari dengan penuh kesadaran, memberikan ruang bagi kedamaian batin, dan meresapi setiap momen dengan syukur adalah cara-cara yang membawa jiwa kita pada pemahaman yang lebih dalam tentang Tuhan dan hidup itu sendiri.<sup>11</sup>

Vinsensius pernah berkata, *“Betapa berbahaya membiarkan diri dalam situasi nganggur secara jasmani maupun rohani; karena seperti ladang, meskipun tanahnya sangat baik, namun kalau selama beberapa waktu dibiarkan dalam keadaan tidak ditanami apa-apa, segera akan menghasilkan tanaman-tanaman liar dan duri.”*<sup>12</sup> Dalam kalimat ini, Vinsensius mengingatkan kita bahwa, meskipun tubuh menua, kita tidak boleh membiarkan jiwa kita stagnan. Energi dan emosi harus dikelola dengan bijak. Dengan mendesain waktu dan kegiatan kita dengan penuh perhatian, kita bisa menghindari rutinitas yang monoton dan justru menemukan cara-cara kreatif untuk mengabdikan. Setiap hari bisa menjadi kesempatan penuh rahmat yang tak ternilai, jika kita mengisinya dengan kasih dan makna.

Meski tubuh semakin rapuh, Vinsensius menunjukkan kepada kita bahwa hidup tetap memiliki visi yang mendalam. Di sinilah tantangan terbesar bagi setiap lansia, untuk menemukan dan menciptakan kembali panggilan jiwa kita. Apakah itu melalui berbagi kasih kepada orang miskin, menyampaikan kebijaksanaan kepada generasi muda, atau bahkan sekadar menjadi saksi kehidupan yang penuh damai dan harapan. Masa usia lanjut adalah waktu untuk menemukan kembali tujuan yang lebih tinggi, untuk hidup dalam pengabdian yang penuh cinta, dan untuk menjadi sumber inspirasi bagi dunia.

---

<sup>10</sup> Louis Abelly, *Op. Cit.*, 429.

<sup>11</sup> Kathleen Dowling Singh, *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older* (Colorado: Sommerville, 2009), 77-79.

<sup>12</sup> Louis Abelly, *Op. Cit.*, 167.

Dalam momen-momen kebahagiaan dan kedamaian, para lansia memiliki kesempatan untuk menciptakan ruang bagi refleksi spiritual dalam keseharian. Entah melalui doa, meditasi, atau sekadar merenung, penting untuk meluangkan waktu untuk menghubungkan diri dengan Tuhan. Itulah yang memberikan kedalaman, kedamaian, dan kekuatan bagi jiwa kita. Seperti Vinsensius yang tak henti-hentinya memberi kasih hingga akhir hayatnya, kita pun bisa menjalani usia lanjut kita dengan penuh pengharapan, memberi arti dalam setiap langkah, dan tetap hidup dalam kasih yang tak pernah pudar.

## **2. Kontribusi Vinsensian untuk para lansia agar makin bahagia**

Setelah mengulik refleksi dan beberapa gagasan Vinsensius di masa senja, kita dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai sumbangan dan strategi praktis untuk para lansia supaya mereka lebih menemukan makna hidup lebih dalam, lebih bahagia, sehat, serta hidup dalam damai.

### **2.1. Merawat hidup, kesehatan, waktu, energi lebih bermakna**

Tak ada keraguan bahwa di masa mudanya, Vinsensius begitu penuh semangat melayani orang miskin. Ia merasa terpanggil untuk mendampingi mereka yang menderita, meyakini bahwa tidak ada tindakan yang lebih mulia daripada memberikan diri sepenuhnya untuk meringankan beban hidup orang lain. Dalam semangat itu, ia berkata, *"Tidak ada tindakan paling agung selain memberikan diri secara total bagi mereka yang sedang berjuang dalam pelayanan orang miskin."* (SV VII, 383). Namun, seiring bertambahnya usia, semangat dan tekad mengasahi orang miskin tak pernah berubah. Di masa senja, justru Vinsensius lebih mengutamakan waktu untuk merawat karya-karya cinta kasih, menulis surat, dan memberikan semangat kepada para misionaris agar setiaewartakan Injil. Masa senja menjadi kesempatan untuk menggali makna lebih dalam dari kehidupan, dengan memberi ruang bagi kedekatan yang lebih intim dengan Tuhan.

Masa senja, yang sering kali dianggap sebagai waktu pensiun atau kesepian, ternyata membawa Vinsensius pada pemahaman baru. Ia menemukan kedamaian dalam keheningan. Tidak lagi ada desakan untuk mencapai sesuatu, tetapi ia merasakan kebahagiaan dalam kesederhanaan, jauh dari hiruk-pikuk yang dulu sibuk mengisi hari-harinya. Ini adalah waktu yang mengajarkan kita bahwa kebahagiaan sejati tidak ditemukan dalam pencapaian duniawi, melainkan dalam keheningan hati, dalam keberadaan yang tulus dan penuh kasih tanpa pamrih. Dalam kedamaian itu, para lansia tidak hanya merenung, tetapi juga menemukan makna hidup yang lebih mendalam—bukan untuk memenuhi ambisi pribadi, tetapi untuk berbagi kasih, memberi manfaat yang tak terhingga kepada dunia di sekitar mereka.

Masa senja justru memberikan kesempatan bagi Vinsensius untuk meresapi kedamaian yang lebih dalam. Tanpa terburu-buru, ia belajar untuk menghargai setiap momen yang sunyi dan menemukan keindahan dalam hal-hal sederhana yang sering kali terabaikan. Bagi para lansia, keheningan dan kontemplasi adalah bagian penting dari hidup mereka, memberi ruang untuk melihat kehidupan dengan mata yang lebih jernih dan hati yang lebih lapang. Mereka dapat merenung dengan lebih mendalam, merasa lebih penuh kasih, dan hidup lebih damai.<sup>13</sup>

Usia senja membuka peluang bagi para lansia untuk menggali tujuan hidup yang lebih dalam. Waktu yang lebih lapang memberi mereka kesempatan untuk merawat iman, mempererat hubungan dengan Tuhan, serta memperbaiki ikatan dengan komunitas atau keluarga yang mungkin sempat terlupakan. Para lansia dapat mengisi hari-hari mereka

---

<sup>13</sup> Paul Suparno, *Menjadi Orang Tua (Lansia) Yang Bahagia* (Yogyakarta: Kanisius, 2018), 33-48.

dengan membangun hubungan yang lebih dalam, lebih hangat, dan lebih penuh makna, baik dengan keluarga maupun sahabat. Dengan usia yang semakin matang, mereka semakin memahami kasih yang tulus dan tanpa syarat.

Vinsensius mengajarkan kita untuk merayakan sisi kehidupan yang penuh penerimaan, yaitu menerima hidup dengan segala ketidaksempurnaan. Para lansia mengajarkan kita bahwa hidup ini adalah perjalanan yang penuh makna, dan setiap detik yang kita jalani adalah anugerah. Mereka mengajarkan kita untuk melihat setiap kekurangan sebagai bagian dari keindahan yang lengkap. Seiring waktu berjalan, para lansia semakin mampu melepaskan kesepian dan kecemasan akan masa depan. Mereka mengajarkan kita untuk hidup dengan lebih ringan, untuk bebas dari beban yang tidak perlu, dan untuk menghargai setiap momen sebagai hadiah yang berharga.

Di tengah perubahan hidup, para lansia menemukan kekuatan luar biasa dalam rasa syukur. Mereka mengajarkan kita untuk berterima kasih atas setiap langkah yang kita ambil, atas setiap detik yang kita nikmati betapa pun kecilnya. Kehidupan mereka adalah pelajaran yang menginspirasi kita untuk hidup dengan lebih tulus, lebih damai, dan lebih penuh kasih.

## **2.2. Masa lansia adalah ruang memaksimalkan talenta dan pemberdayaan diri**

Membaca buku *Mutate* (Musik, Tari, Teater) karya Rm. Jan Volters, CM, membawa kita pada pemahaman yang mendalam mengenai kekayaan warisan seni yang tidak hanya menghibur, tetapi juga menghubungkan hati dan jiwa dalam sebuah misi rohani. Di dalam karya ini, kita diajak untuk merenung tentang bagaimana seni, melalui beragam bentuknya, menjadi “kereta misi” yang sangat mengagumkan, bahkan mampu menyentuh budaya setempat. Kekuatan seni ini, terutama bagi komunitas Vinsensian, adalah sebuah wujud kasih yang luar biasa. Melalui seni, mereka mengasihi banyak orang dengan cara-cara yang beragam, memanggil banyak orang untuk ikut serta dalam pelayanan, termasuk mereka yang sudah memasuki usia senja.<sup>14</sup>

Masa lansia, yang sering kali dianggap sebagai masa untuk menerima kenyataan usia yang semakin menua, sesungguhnya menyimpan potensi luar biasa. Seiring dengan bertambahnya usia, para lansia tidak hanya berfokus pada penerimaan diri, tetapi juga menemukan ruang untuk pemberdayaan diri dan mewariskan “perbendaharaan rohani” kepada generasi yang lebih muda. Mereka menjadi saksi hidup akan bagaimana spiritualitas bisa berkembang seiring waktu, dan bagaimana mereka menginspirasi orang muda untuk berperan dalam persekutuan dan misi Gereja. Ini adalah panggilan mulia yang mereka terima, sebuah bentuk pemberdayaan yang tidak terbatas pada aktivitas sosial atau pelayanan kasih, tetapi juga melalui seni dan budaya.

Para lansia, yang telah menghabiskan banyak tahun hidup mereka, sering kali merindukan warisan yang lebih dalam dari sekadar harta benda. Mereka menginginkan sesuatu yang abadi: nilai-nilai hidup, kebijaksanaan, seni keindahan, dan kasih yang terus hidup dalam hati orang-orang yang mereka cintai. Mereka berharap bisa meninggalkan jejak yang tak terlupakan, bukan hanya dalam bentuk materi, tetapi dalam bentuk kasih dan kebaikan yang menular dari generasi ke generasi. Inilah yang sesungguhnya menjadi kekuatan mereka: sebuah harapan untuk tidak hanya diingat, tetapi juga untuk terus memberi, bahkan di ujung usia.

Ada harapan yang tak terucapkan, sebuah kerinduan yang tersembunyi di balik senyum para lansia, yaitu keinginan untuk tidak ditinggalkan. Mereka mendambakan

---

<sup>14</sup> Lorentius Iswandir, *Mutate: Seni Sebagai Kereta Misi* (Malang: Lumen Christi, 2023), 5-7.

kehadiran orang lain, bukan hanya di hari-hari penuh suka cita, tetapi juga pada saat-saat mereka merasa rapuh dan hening. Mereka menginginkan ikatan yang lebih mendalam, yang tidak hanya berbicara tentang pertemuan fisik, tetapi tentang hubungan hati yang bisa menyentuh jiwa mereka. Mereka merindukan ruang di mana mereka bisa berbagi cerita, memberi dan menerima kasih yang tulus. Sebuah ruang yang penuh makna, kedekatan, dan pemahaman; sebuah ruang yang memberikan mereka rasa berarti di tengah dunia yang semakin sibuk dan terasing.

Masa senja adalah waktu yang penuh potensi untuk memberdayakan diri. Di usia ini, para lansia memiliki banyak talenta, bakat, dan hobi yang telah mereka asah sepanjang hidup mereka. Baik itu kemampuan melukis, menulis, menari, berbicara, atau bahkan keterampilan dalam olahraga, intelektualitas, atau sikap murah hati, semuanya adalah karunia dari Tuhan yang bisa dimanfaatkan untuk memberi manfaat kepada orang lain. Mereka tidak hanya menunggu hari-hari berlalu begitu saja, tetapi mereka memilih untuk menjadi "guru hidup" yang mengajarkan kebijaksanaan, seni, dan kisah-kisah penuh pengalaman hidup.

Dengan cara ini, lansia bukan hanya menjadi penerima kasih dan perhatian, tetapi mereka juga menjadi pemberi: pemberi inspirasi, kebijaksanaan, dan cinta yang tulus. Mereka mengajarkan kepada kita bahwa hidup tidak hanya tentang apa yang kita capai, tetapi juga tentang bagaimana kita bisa berbagi dengan sesama. Dalam setiap kata dan tindakan mereka, kita diajak untuk merenung dan belajar, untuk menghargai setiap detik kehidupan, serta untuk terus mengasahi dalam setiap kesempatan yang ada.

Masa senja adalah panggilan untuk memberi ruang bagi diri kita untuk lebih dekat dengan Tuhan dan sesama, untuk meresapi makna hidup yang lebih dalam, dan untuk mewariskan kasih yang tulus kepada generasi yang akan datang. Sebagai umat yang beriman, kita diingatkan untuk melihat para lansia sebagai pelita yang menerangi jalan kita, dan sebagai contoh kehidupan yang penuh dengan kebijaksanaan, kasih sayang, dan kedamaian yang sejati. Seperti Vinsensius, mereka menunjukkan bahwa tidak ada usia yang terlalu tua untuk melayani dan menginspirasi.

### **2.3. Jadikan kesulitan sebagai momen intim dan dekat dengan Tuhan**

Pelajaran paling berharga yang dapat kita ambil dari hidup, panggilan, dan spiritualitas Vinsensius adalah komitmen total untuk memberikan diri dalam pelayanan, terutama kepada mereka yang terpinggirkan dan membutuhkan. Vinsensius mengajarkan kita untuk melihat setiap momen hidup, baik itu sukacita maupun penderitaan; sebagai kesempatan untuk lebih dekat dengan Tuhan. Dalam salah satu kutipan yang menyentuh hati, ia berkata, *"Marilah selalu siap sedia memanfaatkan dengan baik kesulitan dan segala kejadian hidup kita untuk mencapai kebahagiaan kekal, dan menyadari bahwa kesempatan untuk menderita dalam pelayanan-Nya merupakan suatu rahmat."* (SV IV, 174).

Bagi Vinsensius, usia tua bukanlah waktu untuk pensiun atau mundur, melainkan sebuah kesempatan berharga untuk semakin dekat dengan Tuhan, memberi diri menjadi alat-Nya yang kekal. Kematian, hidup, kesehatan, atau bahkan penyakit; semuanya merupakan bagian dari Penyelenggaraan Ilahi. Setiap fase kehidupan kita, tak peduli bagaimana pun bentuknya, selalu bertujuan demi kebaikan dan keselamatan manusia. Ini adalah panggilan bagi kita untuk tidak menghindar dari kesulitan, tetapi untuk menghadapinya dengan hati yang terbuka, menerima kenyataan yang ada, dan menemukan makna di balik setiap pengalaman hidup.

M. Scott Peck, dalam bukunya *The Road Less Traveled*, mengungkapkan dengan indah bahwa pertumbuhan pribadi sering kali datang melalui tantangan dan kesulitan yang kita hadapi. Hidup memang tidak selalu mudah, dan sering kali jalan kita dipenuhi

oleh rintangan. Namun, di setiap kesulitan terdapat potensi untuk mengubah perjalanan hidup menjadi lebih mendalam dan bermakna.<sup>15</sup> Bagi lansia, tantangan fisik, mental, atau emosional yang mereka hadapi bukanlah beban, melainkan sebuah kesempatan untuk menemukan makna yang lebih dalam dan memperdalam tujuan hidup mereka.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi lansia seperti penurunan kesehatan, kehilangan orang tercinta, atau rasa kesepian; sering kali terasa begitu berat. Namun, jika kita melihatnya dengan hati yang lebih dalam, kita akan menemukan bahwa setiap tantangan tersebut sebenarnya adalah pintu menuju refleksi diri yang lebih dalam, dan kesempatan untuk pengembangan spiritual. Seiring berjalannya waktu, lansia diberi kesempatan untuk merenung, menilai perjalanan hidup mereka, dan akhirnya meraih kedamaian dengan diri sendiri. Dalam berbagai ujian yang datang dengan bertambahnya usia, mereka tidak perlu merasa terperangkap oleh waktu. Sebaliknya, mereka diajarkan untuk melihat setiap perubahan sebagai jembatan menuju kebijaksanaan yang lebih dalam. Ini adalah peluang untuk menemukan kedamaian batin, untuk membuka ruang bagi pertumbuhan diri yang lebih berarti dan menghubungkan diri dengan Tuhan secara lebih intim.

Sebagai individu yang telah melewati berbagai pengalaman hidup dan liku-liku perjalanan panjang, lansia akhirnya menyadari bahwa setiap tantangan yang dihadapi adalah cara Tuhan menempa karakter mereka, mengubah setiap kesulitan menjadi peluang untuk tumbuh, baik secara pribadi maupun spiritual. Proses ini tidak mudah, tentu, namun memerlukan komitmen untuk menghadapi kenyataan hidup dengan kesadaran penuh dan penerimaan yang tulus. Setiap kesulitan yang datang tidak lagi dipandang sebagai halangan, tetapi sebagai kesempatan berharga untuk mengasah ketabahan, memperdalam kebijaksanaan, dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang makna hidup itu sendiri.

Di usia yang semakin matang, mereka belajar bahwa kesulitan bukanlah hal yang harus dihindari atau ditakuti, melainkan sebuah jalan yang membawa mereka pada kedalaman hati dan pemahaman sejati tentang hidup. Dengan hati yang terbuka, mereka menemukan bahwa setiap rintangan adalah kesempatan untuk lebih dekat dengan Tuhan, untuk mengasah kemampuan hidup yang lebih penuh kasih, dan untuk menemukan tujuan hidup yang lebih mulia. Dengan demikian, lansia mengajarkan kita bahwa hidup tidak hanya tentang menghindari kesulitan, tetapi tentang belajar dari setiap pengalaman dan tumbuh dalam kedalaman iman, harapan, dan kasih.

#### **2.4. Mengolah emosi jadi energi positif**

Di penghujung usia, saat tubuh mulai menunjukkan tanda-tanda rapuh, Vinsensius mengajarkan kita untuk lebih menghargai waktu, mengelola emosi, dan mengubahnya menjadi energi positif. Waktu yang dulunya sering terabaikan kini menjadi harta yang paling berharga dan sakral. Alih-alih terjebak dalam hiruk-pikuk yang menguras tenaga atau emosi yang tak terkendali, kita diajak untuk mengolah segala perasaan itu menjadi energi yang membangun dan memberi kedamaian. Di usia senja, kita diberi rahmat untuk fokus pada hal-hal yang benar-benar memberi makna dalam hidup: keluarga atau komunitas yang selalu ada, kesehatan yang perlu dijaga, dan hobi atau bakat yang membangkitkan sukacita. Pada akhirnya, yang terpenting bukan seberapa banyak waktu yang kita miliki, tetapi bagaimana kita menjadikan waktu tersebut sebagai sahabat yang memberi arti pada setiap detiknya.

Ketika usia semakin bertambah, kita diajak untuk melepaskan kebisingan yang tidak perlu dan mengurangi gangguan yang hanya menguras energi. Menghindari rutinitas yang tidak memberikan makna bisa membawa ketenangan. Setiap detik yang

---

<sup>15</sup> Mark Peck Scott, *The Road Less Traveled* (New York: Bluebridge, 2003), 15.

berlalu menjadi kesempatan untuk mengisi hidup dengan hal-hal yang memberi kebahagiaan dan nilai. Lansia dapat meraih kedamaian batin dengan menjalani kebiasaan positif seperti berolahraga ringan, makan dengan bijak, atau meditasi, yang tidak hanya menjaga tubuh tetapi juga menenangkan pikiran. Mengurangi beban, baik dalam hal materi maupun kegiatan yang berlebihan, memberi ruang untuk hal-hal yang lebih penting: waktu untuk diri sendiri dan orang-orang tercinta.

Namun, menjaga kesehatan mental tidak kalah penting dari merawat tubuh. Dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang menstimulasi pikiran, seperti membaca, menulis, atau mempelajari hal baru; kita tetap bisa merasa muda di hati dan pikiran. Setiap perubahan yang datang, baik fisik maupun keadaan hidup, bisa diterima dengan lapang dada jika kita memiliki ketenangan jiwa. Dalam usia senja, kualitas hubungan jauh lebih bernilai daripada kuantitas. Fokuslah pada kebersamaan yang mendalam dengan keluarga, teman, atau komunitas yang memberi dukungan. Hubungan yang penuh kasih ini menjadi sumber kekuatan yang membantu kita menjalani hari-hari dengan lebih bermakna.

Mental yang sehat dan stabil sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Lansia perlu menjaga keseimbangan emosional, berinteraksi dengan orang lain, dan melibatkan diri dalam kegiatan yang merangsang otak, seperti membaca, berdiskusi, atau belajar teknologi baru untuk tetap merasa terhubung dengan dunia. Menyadari bahwa tidak ada yang sempurna dan menerima segala perubahan fisik maupun situasi hidup adalah kunci untuk hidup lebih tenang dan damai. Menerima kenyataan ini dengan penuh rasa syukur memungkinkan kita untuk tetap menikmati hidup dengan kebahagiaan, meski tantangan hidup selalu ada.

Bersyukur setiap hari adalah praktik yang meningkatkan kualitas hidup. Lansia yang bersyukur akan lebih mudah menerima keadaan mereka dan merasakan kebahagiaan, meskipun tantangan hidup tak selalu ringan. Tidak ada kata terlambat untuk terus belajar dan berkembang. Lansia bisa mengambil kelas baru, mengeksplorasi minat, atau belajar teknologi untuk tetap merasa terhubung dengan dunia yang terus berubah. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, lansia masa kini dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna, penuh kebahagiaan, dan tetap produktif meski usia terus bertambah. Di setiap usia, yang paling penting adalah bagaimana kita mengisi waktu yang ada dengan penuh cinta, kedamaian, dan semangat untuk terus berkembang. Usia senja bukanlah akhir, melainkan kesempatan untuk menemukan kedalaman hidup yang lebih berharga, berbagi kebijaksanaan, dan menikmati kedamaian hati.

## **2.5. Ingin melayani Tuhan secara penuh sampai akhir**

Bagi banyak lansia, termasuk Vinsensius, bangun pagi telah menjadi sebuah ritme alami yang mengalir dengan tenang, sebuah kebiasaan yang telah tertanam dalam setiap langkah mereka seiring berjalannya waktu. Namun, lebih dari sekadar rutinitas, pagi adalah ruang yang penuh makna bagi mereka untuk merasakan kehadiran Allah dalam keheningan, tempat di mana hati dan pikiran dipenuhi kedamaian yang mendalam. Pagi bukan hanya sekadar awal dari hari, melainkan sebuah momen sakral yang membuka pintu perubahan, memberikan kedamaian batin yang tak ternilai. Inilah yang dilakukan oleh Vinsensius setia hari.<sup>16</sup>

Dengan komitmen yang tulus, ia menjalani hari-harinya dengan kesetiaan pada waktu dan disiplin dalam setiap langkah. Yang terpenting bukan sekadar bangun pagi, melainkan memulai hari dengan niat yang jelas dan tujuan yang terarah. Mengatur waktu

---

<sup>16</sup> Antonius Sad Budianto, *Ia Membuat Segalanya Menjadi Baik: Berjalan Bersama Santo Vinsensius Depaul* (Malang: Lumen Christi, 2015), 166-167.

pagi dengan penuh kesadaran dan fokus memberi arah yang lebih tegas dalam hidup, menjadikan setiap langkah yang diambil lebih bermakna. Tanpa tujuan yang jelas, kita bisa merasa kehilangan arah dan terombang-ambing, menghabiskan waktu tanpa hasil yang berarti. Maka, komitmen untuk bangun pagi bukan hanya sekadar melawan rasa malas, tetapi juga sebuah tanggung jawab terhadap diri sendiri; sebuah panggilan untuk membangun kebiasaan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan spiritual.

Di dalam keheningan pagi, jauh dari hiruk-pikuk dunia, para lansia menemukan berkat yang tak ternilai. Ini adalah waktu yang mereka gunakan untuk merenung, bermeditasi, berdoa, merayakan Ekaristi, atau merancang karya pelayanan. Bahkan hanya dengan menikmati ketenangan pagi, mereka sudah mendapatkan energi untuk menjalani hari penuh makna. Setiap pagi menjadi kesempatan untuk mensyukuri hidup yang telah dijalani, merayakan kesehatan, berhubungan dengan keluarga dan komunitas, serta memberi arti mendalam pada setiap jam yang diisi dengan disiplin dan ketekunan. Bangun pagi bukan hanya sekadar rutinitas, tetapi juga sebuah jendela menuju kedamaian batin, memberikan kekuatan dan ketenangan untuk menghadapi hari yang penuh harapan.

Hal Elrod, dalam bukunya *The Miracle Morning*, mengajarkan bahwa kebiasaan pagi yang positif memiliki kekuatan luar biasa untuk mengubah arah hidup. Ini bukan sekadar bangun tidur, tetapi meresapi setiap detik pagi sebagai kesempatan emas untuk menciptakan hidup yang lebih bermakna, lebih sehat, dan lebih penuh kebahagiaan. Bagi para lansia, kebiasaan pagi dapat dioptimalkan dengan menggunakan akronim *SAVERS*, sebuah panduan praktis yang dapat membangkitkan spiritualitas dan memberikan tujuan hidup yang lebih mendalam.<sup>17</sup>

1. **Silence (Diam):** Menenangkan pikiran melalui meditasi atau doa yang memberi ruang bagi kedamaian hati.
2. **Affirmations (Afirmasi):** Mengucapkan pernyataan positif yang membangun keyakinan dan fokus pada tujuan hidup.
3. **Visualization (Visualisasi):** Membayangkan kesuksesan dan hasil yang diinginkan, memberi motivasi untuk mencapai impian.
4. **Exercise (Olahraga):** Aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan energi sepanjang hari.
5. **Reading (Membaca):** Membaca buku yang menginspirasi, memberi pengetahuan baru, atau memperdalam iman.
6. **Scribing (Menulis):** Menulis jurnal atau refleksi diri untuk memahami perjalanan hidup dan meningkatkan kesadaran diri.

Melalui kebiasaan ini, lansia tidak hanya merasakan kebahagiaan dalam hidup, tetapi juga menemukan kedamaian dan makna yang lebih dalam di usia lanjut. Ini bukan lagi saat yang menakutkan, tetapi sebuah peluang untuk menyusun hari-hari dengan penuh kebermaknaan, sebuah kesempatan untuk menyerahkan diri lebih maksimal kepada Tuhan, mengelola waktu dengan penuh kasih, dan mencintai-Nya lebih dalam sampai akhir hayat. Dengan aktivitas yang teratur dan disiplin, lansia memiliki ruang untuk menciptakan kebahagiaan dan kesehatan yang tumbuh seiring berjalannya waktu.

---

<sup>17</sup> Hal Elrod, *The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (before 8AM)* (Dallas: BenBella Books, 2012), 65-70.

Melalui irama harian yang penuh makna ini, mereka menjadi teladan bagi generasi muda, mengajarkan semangat untuk terus tumbuh, berkembang, dan memberi dengan tulus hati. Hingga pada akhirnya, mereka mengajarkan kepada kita bahwa hidup yang bermakna tidak ditentukan oleh usia, tetapi oleh seberapa besar kita memberikan cinta dan kasih sayang kepada dunia di sekitar kita hingga napas terakhir kita.

## Kesimpulan

Setiap hati manusia, tanpa terkecuali, menyimpan hasrat yang sama: kebahagiaan. Namun, kebahagiaan itu hadir dalam berbagai bentuk yang berbeda. Vinsensius, seorang yang mengabdikan diri kepada Tuhan, memahami bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada harta atau kenikmatan duniawi, melainkan pada pemberian diri sepenuhnya untuk melayani Tuhan dan sesama, khususnya mereka yang miskin dan menderita. Dalam pengabdian tersebut, ia menemukan kedamaian hati yang sesungguhnya (SV VII, 131). Sebagaimana ia mengungkapkan dalam masa senjanya, Vinsensius tidak hanya ingin menghabiskan waktu untuk diri sendiri, tetapi mengabdikan seluruh hidupnya untuk kemuliaan Allah dan kebahagiaan orang lain. *“Dalam segala kegiatan, berjuanglah hanya untuk mencari kemuliaan Allah dan menyenangkan Dia”* (SV VIII, 318).

Bahkan ketika usia menua, ia tetap menunjukkan dedikasi yang luar biasa. Vinsensius tahu bahwa, meski tubuhnya lelah, semangat untuk melayani harus tetap hidup. Dengan kekuatan yang tersisa, ia tetap aktif dan berkontribusi bagi misi besar, mendukung komunitas dan orang-orang miskin. Pada 24 November 1658, ia mengungkapkan betapa berartinya hidup yang telah ia persembahkan, sebuah kehidupan yang penuh dengan kasih dan pengabdian, serupa dengan pengorbanan yang dilakukan oleh Yesus. *“Betapa besar penghiburan yang kita rasakan saat kematian tiba, karena kita telah menghabiskan seluruh hidup untuk tujuan yang mulia, yang mendorong Yesus memberikan hidup-Nya, yaitu demi kasih, demi Allah, dan demi orang miskin.”*

Dalai Lama dalam bukunya *The Art of Happiness* juga mengingatkan kita bahwa kebahagiaan sejati bukanlah hasil dari keadaan luar, tetapi bagaimana kita merespons dunia dengan kasih sayang, penerimaan, dan kebijaksanaan.<sup>18</sup> Sama halnya dengan Vinsensius, kebahagiaan yang sejati, terutama di usia lanjut, perlu diciptakan dan dipilih dengan bijak. Ini bukanlah kebahagiaan yang datang begitu saja, melainkan hasil dari langkah-langkah yang kita ambil dengan hati yang penuh kasih. Hidup ini penuh dengan pilihan-pilihan yang bisa membawa kita pada tujuan yang mulia atau justru menggiring kita pada keraguan dan kesepian. Oleh karena itu, sangat penting bagi mereka yang memasuki usia lanjut untuk memilih dengan hati yang jernih, agar setiap langkah yang diambil memberi makna yang mendalam.

Masa senja adalah waktu yang tepat untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Di usia lanjut, kita diberi kesempatan untuk merenung, berdoa, dan mencari makna hidup yang lebih dalam dalam hubungan kita dengan-Nya. Hati yang penuh kasih dan rasa syukur membawa kedamaian batin yang sangat kita butuhkan. Kebahagiaan sejati datang dari kedekatan ini, di mana kita merasakan betapa Tuhan selalu menyertai kita dalam setiap langkah.

Selain itu, menjaga kesehatan fisik dan mental tetap menjadi kunci utama untuk kebahagiaan di usia senja. Meski tubuh kita menua, menjaga tubuh tetap sehat dan pikiran tetap aktif adalah penting. Aktivitas ringan seperti membaca, berdiskusi, atau bahkan berjalan-jalan ringan dapat menjaga semangat dan keterhubungan kita dengan dunia di sekitar. Jangan biarkan usia menjadi penghalang untuk tetap hidup dengan penuh energi.

---

<sup>18</sup> Dalai Lama and Howard Cuttler, *The Art of Happiness* (North Carolina: Riverhead, 1998), 9-11.

Tak kalah penting adalah hubungan kita dengan keluarga dan komunitas. Masa senja memberi kita kesempatan untuk mempererat hubungan dengan orang-orang yang kita kasihi, teman-teman, dan komunitas. Kasih sayang dalam keluarga memberi kita kekuatan emosional, dan kebersamaan dalam komunitas membantu kita merasa bagian dari sesuatu yang lebih besar. Dalam kebersamaan ini, kebahagiaan sejati tumbuh, dan melalui pelayanan kita kepada orang lain, kita menemukan makna hidup yang lebih dalam.

Doa dan refleksi diri juga menjadi sarana penting untuk menjaga kedamaian batin. Dalam doa, kita dapat meresapi perjalanan hidup kita, mengingat segala yang telah Tuhan berikan, dan memberi ruang bagi rasa syukur yang menenangkan jiwa. Di masa senja, saat kita lebih mendalam dalam refleksi diri, kita semakin menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya ditemukan dalam materi, tetapi dalam cara kita memberi kepada orang lain.

Meskipun usia kita semakin bertambah, pelayanan kepada orang miskin dan mereka yang membutuhkan tetap menjadi bagian tak terpisahkan dari kebahagiaan. Melayani tidak hanya soal memberi materi, tetapi juga memberi perhatian, kasih sayang, dan waktu. Dalam melayani, kita tidak hanya memberi, tetapi juga menerima kebahagiaan yang tak ternilai.

Kebahagiaan yang sejati datang ketika kita menerima kenyataan tentang penuaan dan keterbatasan hidup. Saat kita menerima usia yang menua dengan rasa syukur, kita menemukan kedamaian dalam hati. Dan dalam usia senja ini, kita memiliki banyak kebijaksanaan yang bisa dibagikan kepada generasi muda. Mengajarkan mereka, memberi contoh tentang bagaimana hidup dengan penuh makna, memberikan kita nilai dan tujuan yang lebih besar.

Kebahagiaan itu ada, dan ia bisa ditemukan di setiap langkah yang kita ambil, di setiap hubungan yang kita jalin, dan di setiap pilihan yang kita buat. Di masa senja, jangan pernah lupa untuk tetap bahagia, karena kebahagiaan yang sejati tak mengenal batas usia. Seperti yang diajarkan Vinsensius, kebahagiaan sejati ditemukan dalam pengabdian yang tulus, dalam pelayanan kepada orang lain, dan dalam kasih yang tidak pernah berhenti.

## Referensi

- Abelly, Louis. *Kehidupan Hamba Allah Yang Patut Dihormati, Vinsensius de Paul*. Translated by Jacques Gros. Surabaya: Kongregasi Misi Indonesia, 2022.
- Budianto, Antonius Sad. *Ia Membuat Segalanya Menjadi Baik: Berjalan Bersama Santo Vinsensius Depaul*. Malang: Lumen Christi, 2015.
- Chittister, Joan. *The Gift of Years: Growing Older Gracefully*. New York: Bluebridge, 2010.
- Elrod, Hal. *The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (before 8AM)*. Dallas: BenBella Books, 2012.
- Iswandir, Lorentius. *Mutate: Seni Sebagai Kereta Misi*. Malang: Lumen Christi, 2023.
- Lama, Dalai, and Howard Cuttler. *The Art of Happiness*. North Carolina: Riverhead, 1998.
- Prasetyo, Evaristus Eko. *Jalan Vinsensian*. Surabaya: Yayasan Lazaris, 2009.
- Riyanto, Armada. *Remah Dan Daun Kering: Meditasi Spiritual Teologis*. Malang: Widya Sasana Publication, 2021.

- Roman, Jose Maria. *Santo Vinsensius de Paul, Hidup Panggilan Dan Spiritualitasnya*. Translated by Silvano Ponticelli. Surabaya: Provinsialat Kongregasi Misi Indonesia, 1993.
- Scott, Mark Peck. *The Road Less Traveled*. New York: Bluebridge, 2003.
- Singh, Kathleen Dowling. *The Grace in Aging: Awaken as You Grow Older*. Colorado: Sommerville, 2009.
- Suparno, Paul. *Menjadi Orang Tua (Lansia) Yang Bahagia*. Yogyakarta: Kanisius, 2018.