



AKSI PUASA PEMBANGUNAN 2023



Peran Serta Kita dalam Mewujudkan Kesejahteraan Bersama



TIM KARYA APP
Keuskupan Agung Jakarta



do = c
 ♩ = 112 4/4

Berdirilah Teguh, Janganlah Goyah

[Mars ARDAS KAJ 2022 - 2026]

Lagu : Rm. Pius Novrin A., Pr.

3 . 4 | 5 5 5 6 . 7 | 1 . 1 1 . 1 | 6 6 5 1 | 2 . . .
 Ke- us- ku- pan A- gung Ja- kar - ta sba- gai per- se- ku- tu- an

1 . 1 | 6 6 2 3 . 4 | 5 . 1 1 . 1 | 4 3 . 3 2 1 | 2 . . .
 dan ge- ra- kan u- mat Al- lah ber- lan- das- kan e- ka- ris- ti

3 . 4 | 5 3 . 4 5 6 . 7 | 1 1 1 1 . 1 | 6 6 5 1 | 2 . . .
 ber- ju- ang tuk se- ma- kin me- nga- si- hi pe- du- li dan ber- sak- si

1 . 1 | 6 6 2 3 . 4 | 5 . 1 1 . 1 | 4 3 2 . 1 | 1 . . .
 de- mi cin- ta ta- nah a- ir ln- do- ne- sia per- ti- wi

1 . 1 | 4 4 5 6 | 5 . 3 5 1 . 1 | 4 3 . 3 1 2 | 3 . . .
 Me- lak- sa- na- kan ni- lai ni- lai a- ja- ran so- sial Ge- re- ja

1 . 1 | 4 4 5 6 | 5 . 3 1 5 . 5 | 6 5 4 6 | 5 . . .
 di- se- tiap sen- di ke- hi- du- pan ba- gi nu- sa dan bang- sa

3 . 4 | 5 3 . 4 5 6 . 7 | 1 1 1 1 . 1 | 6 6 5 1 | 2 . . .
 Ber- di- ri- lah te- guh ja- ngan- lah go- yah dan gi- at- lah se- la- lu

1 . 1 | 6 6 2 3 . 4 | 5 . 1 1 . 1 | 2 3 4 6 | 5 . . .
 da- lam pe- ker- ja- an Tu- han de- mi ke- mu- lia- an- Nya

1

1 . 1 | 6 6 2 3 . 4 | 5 . 1 . 5 | 6 7 1 2 | 1 . . .
 Bun- da Ma- ri- a San- to Yu- suf Do- a- kan- lah ka- mil

Ending

2

1 . 1 | 6 6 2 3 . 4 | 5 . 1
 Bun- da Ma- ri- a San- to Yu- suf

. 5 | 6 . 7 . | 1 . 2 . | 1 . . . || . . .
 Do- a- kan- lah ka- mi

DAFTAR ISI

MARS ARDAS KAJ 2022-2006.....	4
DAFTAR ISI	5
PENGANTAR	6
PERTEMUAN I	
Kepedulian Kita Terhadap Kesejahteraan Keluarga dan Warga Sekitar	10
PERTEMUAN II	
Peran Serta Kita dalam Memperkuat Perlindungan Sosial	19
PERTEMUAN III	
Peran Serta Kita dalam Memperluas Kesempatan Kerja dan Usaha Mikro	26
PERTEMUAN IV	
Peran Serta Kita dalam Menjaga Kesehatan Mental dan Spiritual	33
LAGU LAGU	41
DOA LITANI ARAH DASAR KAJ 2022-2026.....	45
THEME SONG ARDAS KAJ 2022-2006.....	46

PENGANTAR

Tema Arah Dasar Keuskupan Agung Jakarta (ARDAS KAJ) tahun 2023 adalah **“kesejahteraan bersama”**. Ini adalah salah satu dari 5 nilai dalam Ajaran Sosial Gereja (ASG) yang ingin kita wujudkan sebagai “Persekutuan dan Gerakan umat Allah KAJ yang berlandaskan Spiritualitas Ekaristis yang berjuang untuk semakin mengasihi, semakin peduli dan semakin bersaksi demi cinta Tanah Air” (Ardas KAJ 2022-2026).

ASG adalah sekumpulan doktrin atau ajaran yang dikembangkan Gereja Katolik untuk menjawab isu-isu keadilan sosial, ekonomi, ekologi, kemiskinan, kesejahteraan, organisasi sosial serta peranan negara. Seperti halnya Ajaran Gereja lainnya, ASG bersumber dari Kitab Suci, Tradisi, refleksi dan pengalaman iman.

Pondasi ASG diletakkan oleh Rerum Novarum, sebuah ensiklik (ajaran Bapa Suci) yang dikeluarkan oleh Paus Leo XIII pada tahun 1891. Ensiklik ini menjawab situasi pada jamannya, di mana terjadi adanya perlakuan tidak adil terhadap buruh sebagai dampak Revolusi Perancis. Gereja Katolik menyerukan supaya keluhuran martabat manusia menjadi norma dan standar yang digunakan dalam pembangunan sosial, ekonomi maupun politik. Pribadi manusia tidak boleh dimanfaatkan sebagai alat untuk mencapai tujuan. Penghormatan terhadap martabat manusia menuntut kondisi kerja minimum yang harus dipenuhi.

Pada awal abad XX, dunia menghadapi krisis ekonomi global dan ketidakadilan sosial. Menjawab tantangan ini, Paus Pius XI mengeluarkan Ensiklik *Quadragesimo Anno* (1931). Gereja menyadari pentingnya nilai kesejahteraan bersama dan perlunya perubahan struktur pemerintah dan sosial yang adil agar dapat memberikan kondisi bagi setiap individu dan kelompok untuk berkembang secara penuh sebagai manusia yang bermartabat.

Selanjutnya, Konsili Vatikan II (1965) dalam “Konstitusi Pastoral tentang Gereja di Dunia Dewasa ini” (*Gaudium et Spes* No. 26) merumuskan kesadaran akan kesejahteraan bersama sebagai “keseluruhan kondisi-kondisi hidup kemasyarakatan, yang memungkinkan baik sebagai kelompok maupun orang perorangan, untuk secara lebih penuh dan lebih lancar mencapai kesempurnaan mereka sendiri”.

Nilai kesejahteraan bersama (*bonum commune*) mengandung beberapa unsur seperti kebaikan bersama (*common good*), kesejahteraan umum (*general welfare*), barang atau jasa publik (*public good*), kondisi sosial yang mendukung (*institutional*), relasi solidaritas (*relational*) dan keutuhan ciptaan (*cosmic common good*).

Kesejahteraan bersama merupakan tujuan sebuah masyarakat yang anggota-anggotanya mengarahkan tindakan mereka untuk mencapainya. Kesejahteraan bersama dan masyarakat saling tergantung satu sama lain. Tujuan sebuah masyarakat pada dasarnya harus baik dan bersifat umum bagi seluruh anggotanya.

Setiap orang perlu disediakan segala sesuatu yang diperlukan untuk hidup secara sungguh bermartabat guna mencapai kesempurnaannya, misalnya: hak atas nafkah, pakaian, perumahan, kesehatan, pendidikan, pekerjaan, nama baik, kehormatan, informasi yang benar, hak untuk dengan bebas memilih status hidupnya dan untuk membentuk keluarga, hak untuk bertindak menurut norma hati nuraninya yang benar, dan kebebasan yang wajar termasuk dalam memilih agama dan keyakinan.

Dalam acara Temu Pastoral KAJ tahun 2022, Bapak Uskup Kardinal Ignatius Suharyo mengingatkan, bahwa gerakan untuk mewujudkan nilai kesejahteraan bersama adalah upaya menghadirkan Tahun Rahmat Tuhan, di mana segala sesuatu kembali menjadi baik adanya sebagaimana awal dunia Tuhan menciptakan. Gerakan hendaknya dilakukan dengan melibatkan diri dalam tiga pilar kehidupan bersama: negara (politik), masyarakat bisnis (ekonomi) dan masyarakat warga (sosial).

Berbagai dampak negatif krisis pandemi belum sepenuhnya dapat diatasi. *Bonum commune* menjadi nilai yang perlu diperjuangkan oleh komunitas Kristiani lewat keterlibatan aktif dalam mencari alternatif untuk mengusahakan kesejahteraan bersama. Kita perlu berperan serta dalam mengusahakan terciptanya kondisi hidup dimana setiap orang dapat mencapai kesempurnaan integral baik secara jasmani, mental maupun rohani. Dalam kerjasama dengan semua pihak yang berkehendak baik, kita juga perlu mendorong perilaku yang menghormati orang lain dan taat sosial dalam kehidupan publik.

Dalam Aksi Puasa Pembangunan tahun 2023 ini kita secara khusus berniat untuk terlibat dalam mengupayakan: 1) kesejahteraan keluarga dan warga sekitar, 2) penguatan perlindungan sosial, 3) penciptaan peluang kerja dan usaha mikro dan 4) pemeliharaan kesehatan mental dan spiritual. Lewat upaya-upaya ini, kita berharap bisa berkontribusi untuk menciptakan kondisi di mana setiap individu dan warga masyarakat dapat mencapai kesempurnaan secara intergral.

Akhir Kata, terima kasih yang sebesar-besarnya untuk Romo Josep Susanto, Pr beserta tim K3S, tim PSE, penulis materi renungan (**Melinda Kalianda, Antonius Asep Susanto, Djoni Gunadi, Antonius Iwan Odananto**) dan komisi-komisi yang terlibat dalam menyusun panduan renungan APP 2023. Terima kasih juga kepada **Agnes Marsella** yang telah membuat ilustrasi sekaligus me-layout buku APP 2023.

Semoga Tuhan memberkati segala usaha dan aksi nyata kita dalam mewujudkan kesejahteraan bersama.

Adrianus Suyadi, SJ

Ketua Komisi PSE - KAJ

PERTEMUAN LINGKUNGAN

Peran Serta Kita dalam Mewujudkan Kesejahteraan Bersama



Kepedulian Kita Terhadap Kesejahteraan Keluarga dan Warga Sekitar

LAGU PEMBUKA

TANDA SALIB DAN SALAM

F : Dalam nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus

U : Amin

F : Kasih karunia, rahmat dan damai sejahtera dari Allah Bapa dan Putra-Nya Yesus Kristus, dalam persekutuan dengan Roh Kudus, selalu beserta kita.

U : Sekarang dan selama-lamanya.



KATA PENGANTAR

Peran Serta Kita Dalam Mewujudkan Kesejahteraan Bersama menjadi tema besar dalam APP tahun 2023 ini. Kesejahteraan bersama adalah sebuah kondisi yang diciptakan di dalam keluarga dan masyarakat demi terpenuhinya kebutuhan material, spiritual dan sosial anggotanya, agar hidup layak dan mampu mengembangkan diri, sehingga dapat melaksanakan fungsi sosialnya. Hal ini dapat diwujudkan dari lingkup terkecil dahulu, yaitu di dalam keluarga.

Keluarga Kristiani bisa dikatakan sebagai sebuah “Gereja rumah tangga” (*ecclesia domestica*). Tidak bisa dipungkiri bahwa kehidupan keluarga tidak luput dari berbagai macam tantangan.

Setiap keluarga punya salibnya masing-masing, mulai dari masalah kehidupan ekonomi (kesejahteraan keluarga) yang tak kunjung membaik, sakit penyakit, pendidikan anak, tantangan menjaga ikatan keluarga yang harmonis, kehilangan anggota keluarga yang dicintai dan sebagainya. Tidak jarang juga keluarga kristiani memperoleh berkat istimewa, karena memiliki anak berkebutuhan khusus. Semua itu bukan harus dihadapi saja, tetapi juga disadari betapa setiap keluarga membutuhkan kekuatan dari Allah sendiri.

Kepedulian terhadap kesejahteraan keluarga menentukan masa depan Gereja dan dunia. Nilai-nilai kebebasan, saling menghormati dan tindakan mewujudkan kesejahteraan bagi warga sekitar dalam bentuk solidaritas dapat dibiasakan sejak usia dini dalam keluarga. Hal ini ditunjukkan secara konkret dalam pelayanan dan tindakan kasih yang nyata, di mana kita ikut ambil bagian dalam tanggung jawab kita sebagai sesama bagi mereka yang membutuhkan pertolongan kita. Melayani berarti merawat mereka yang lemah di dalam keluarga kita, lingkungan, paroki, termasuk dalam masyarakat kita.

DOA PEMBUKA

Allah Bapa yang Mahakasih, Engkau telah menunjukkan kesatuan yang sempurna dalam tiga Pribadi, Bapa, Putra dan Roh Kudus. Engkau telah menunjukkan kasih-Mu kepada suami dan istri yang menjadi satu dan membentuk keluarga. Berilah kami rahmat-Mu untuk memahami betapa pentingnya arti keluarga yang dilandaskan atas dasar cinta-

Mu. Bantulah kami agar kami boleh memelihara sukacita kasih, belajar untuk lebih peduli terhadap seluruh anggota keluarga kami dan orang-orang di sekitar kami. Berikanlah kami kerendahan hati agar semakin dibentuk sesuai dengan kehendak-Mu dan dapat meneladani Keluarga Kudus Nazaret. Demi Yesus Kristus Tuhan kami, yang hidup bersatu dengan Dikau dan Roh Kudus, kini dan sepanjang segala masa. Amin.

KISAH BERMAKNA

Kehidupan pasangan suami istri dr. Juanli dan drg. Lina Noviyanti

Dr. Juanli dan drg. Novi sejak masa remaja dan sebelum menikah sudah aktif di paroki mereka masing-masing. Maka tidaklah heran, jika mereka berdua mempunyai kepedulian dan jiwa sosial yang tinggi, karena mereka sudah terbiasa dengan bentuk-bentuk pelayanan yang mereka ikuti, baik di dalam keluarga, lingkungan maupun paroki.



Penjamin Rm. Kristiono Puspo, SJ (Direktur LDD KAJ) mengambil tabung untuk stafnya yang sedang hamil, saturasi 86%

Dr. Juanli lahir bertepatan dengan Hari Raya Santo Vincentius. Beliau meneladani hidup St. Vincentius yang mengatakan, bahwa **Kaum Miskin adalah Tuan dan Majikan Kita**. Kalimat itulah yang selalu mendorong semangat pelayanannya. Bersama pasangannya kepedulian mereka terhadap masyarakat, mereka wujud nyatakan dengan ikut terlibat dalam pelayanan di bidang kesehatan di Balai Kesehatan Gereja St. Thomas Rasul, Keluarga Vinsensian Louisan (Kevinlo) /JMV Indonesia hingga Klinik Pratama Bintang Laut Susteran Putri Kasih Cilincing. Dr. Juanli sudah 19 tahun lebih, sejak tahun 1999 sebagai

mahasiswa kedokteran semester 3 membantu pelayanan kesehatan di klinik susteran tersebut, karena sulit baginya untuk meninggalkan dan melupakan mereka begitu saja. Banyak orang miskin (keluarga prasejahtera) yang tinggal di daerah ini. Standar hidup dan kualitas kesehatan mereka cukup memprihatinkan, sehingga harus dibantu.

Tantangan dalam kehidupan sebagai suami istri pun mereka alami, terlebih keduanya mempunyai sifat pemimpin, namun mereka bersama-sama belajar untuk saling diam, sabar dan mengalah terhadap satu dengan yang lainnya.

Di masa pandemi kemarin ini (ketika awal pandemi covid-19) pada saat tenaga medis kekurangan baju hazmat (Alat Pelindung Diri/APD), masker dan sebagainya, pasutri dr. Juanli dan drg. Novi berusaha membantu mencari dan menyediakan kebutuhan tersebut dengan menggalang dana. Dari dana kegiatan mengajar yang dilakukan dr Juanli, dialokasikan untuk membeli APD bagi teman sejawatnya di hampir seluruh Indonesia.

Tantangan pun mereka alami, seperti ada saja orang yang melakukan penipuan terhadap mereka. Namun mereka tidak menyerah ketika mengalami tantangan dan tetap melanjutkan karya pelayanan. Di pertengahan Januari 2021, mereka mendirikan Gerakan Tabung Oksigen Untuk Kemanusiaan (GTOUK). Diawali dengan kepedulian meminjamkan tabung oksigen dari klinik gigi mereka yang tutup selama pandemi, dipinjamkan kepada salah satu ibu dari teman mereka yang mengalami kesulitan pernapasan karena covid-19. Mereka menyadari banyak orang yang mengalami hal yang sama, sehingga mereka mendapatkan inspirasi dari Tuhan untuk mengumpulkan teman-teman yang mau terlibat akan gerakan ini. Dan Tuhan jugalah yang mengirimkan dan mempertemukan banyak relawan yang membantu mereka dalam Gerakan Tabung Oksigen ini. Tantangan pun mereka alami seperti resiko penularan Covid-19 dari pengembalian tabung oksigen tersebut, disinfeksi ketat tabung dan regulatornya sebelum dan sesudah dipinjamkan, keterbatasan dalam berinteraksi, dan ada pula orang-orang yang tidak baik yang ingin menipu dengan mengambil tabung oksigen mereka, hingga waktu berkualitas dalam keluarga menjadi berkurang. Namun mereka menyadari, mereka mulai mengatur waktu yang seimbang untuk keluarga dan untuk masyarakat.

Selain itu mereka pun terlibat dalam kegiatan vaksinasi covid-19 di berbagai tempat termasuk di daerah lain. Bahkan disebut sebagai dokter yang melakukan suntikan tanpa bayangan karena melakukan terobosan vaksinasi.

Prinsip bagi mereka di dalam kehidupan keluarga maupun dalam pelayanan masyarakat adalah **“Do your best and let God do the rest”**. Mereka menyadari pekerjaan Tuhan sangat luar biasa bagi kehidupan keluarga mereka dan warga sekitar. Di dalam keluarga, mereka rutin mengadakan doa bersama dan mereka melihat anak-anak mereka pun turut membantu seperti ketika menyiapkan APD untuk dimasukkan ke dalam kardus dan menyiapkan tabung oksigen. Hal-hal kecil dapat dilakukan bersama dengan keluarga untuk membantu warga sekitar. Tuhan menjadikan mereka sebagai perpanjangan tangan-Nya dalam pelayanan kesehatan dan mereka pun dapat membantu umat Tuhan dan warga sekitar yang membutuhkan. Pegangan mereka dalam **Yoh 3:30** : **“Dia harus semakin besar dan aku harus semakin kecil.”** Nama Tuhan Yesus yang semakin dipermuliakan.

<https://timlo.net/baca/151385/gerakan-tabung-oksigen-gratis-untuk-masyarakat-dari-jakarta-merambah-enam-kota-termasuk-solo/>

<https://www.kompas.id/baca/sosok/2021/08/14/suntikan-tanpa-bayangan-dokter-juanli/>

<https://www.instagram.com/gerakantabungoksigen.drj/>

Dari kisah pasutri di atas, kita belajar :

1. Cinta kasih antar pasangan suami istri harus didasarkan pada kasih Tuhan yang bekerja dalam diri setiap anggota keluarga. Setiap pribadi diberikan talenta dan kerinduan untuk melayani pasangan, anak, keluarga besar hingga masyarakat sekitar.
2. Keluarga merupakan tempat pertama, dimana nilai-nilai kasih dan persaudaraan, hidup bersama, berbagi perhatian dan **kepedulian** terhadap sesama dihidupi dan diteruskan.
3. Tantangan hidup berkeluarga pun dialami. Namun tantangan itu dapat dilalui bersama dengan bersandar pada pribadi Yesus yang senantiasa mengajarkan untuk mengasihi, mengampuni, peduli akan pribadi-pribadi dan melayani satu sama lain.

SHARING DAN PENDALAMAN

Berdasarkan kisah di atas, terdapat pertanyaan reflektif dan sharing yang dapat kita renungkan :

1. Dalam kehidupan keluarga Anda, tantangan terberat apa **yang sudah dan saat** ini Anda lalui dan hadapi bersama?
2. Apa yang sudah Anda lakukan untuk menjaga dan membantu keluarga Anda terutama dalam menghadapi tantangan kehidupan?
3. Apa yang sudah Anda lakukan bersama keluarga dalam membantu warga sekitar?

BACAAN KITAB SUCI

Kolose 3:12-14 (kalimat yang dicetak tebal boleh dihafalkan)

Karena itu, sebagai orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya, **kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran. Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain** apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian. Dan di atas semuanya itu: **kenakanlah kasih, sebagai pengikat yang mempersatukan dan menyempurnakan.**

PENEGUHAN / WAWASAN

Sikap dan Pandangan Gereja tentang keluhuran keluarga berdasarkan Ajaran Sosial Gereja:

A. Keluarga mengemban misi untuk menjaga, mengungkapkan serta menyalurkan cinta kasih. Cinta kasih merupakan pantulan hidup serta partisipasi nyata dalam cinta kasih Allah terhadap umat manusia, begitu pula cinta kasih Kristus Tuhan terhadap Gereja sebagai mempelai-Nya. Empat tugas umum bagi keluarga :

- 1) membentuk persekutuan pribadi-pribadi;
- 2) mengabdikan kepada kehidupan;
- 3) ikut serta dalam pengembangan masyarakat;
- 4) berperanserta dalam kehidupan dan misi Gereja.

(Paus Yohanes Paulus II, Familiaris Consortio (1981) Ajaran Sosial Gereja tentang Peranan Keluarga Kristen dalam Dunia Modern).

B. Kesejahteraan keluarga menentukan masa depan dunia dan Gereja. Kenyataan dan tantangan dalam keluarga membutuhkan pengertian yang lebih mendalam tentang misteri pernikahan dan keluarga. Perkawinan merupakan simbol kasih Allah kepada kita. Sesungguhnya, Allah juga merupakan persekutuan: tiga Pribadi dari Bapa, Putra dan Roh Kudus hidup selamanya dalam kesatuan yang sempurna. Dan inilah sesungguhnya misteri perkawinan: “Allah membuat dari pasangan menjadi satu kehidupan.” Kasih persahabatan menyatukan seluruh aspek hidup perkawinan dan membantu anggota keluarga untuk bertumbuh terus menerus. Maka, kasih ini haruslah diungkapkan terus-menerus dengan bebas dan murah hati dalam kata-kata dan tindakan. Dalam keluarga, tiga kata perlu digunakan, yaitu tolong, terima kasih dan maaf.

(Paus Fransiskus, Amoris Laetitia (2016), Ajaran Sosial Gereja tentang Sukacita Kasih)

C. Keluarga merupakan tempat pertama dimana nilai-nilai kasih dan persaudaraan, hidup bersama dan berbagi perhatian dan kepedulian terhadap sesama dihidupi dan diteruskan. Nilai-nilai kebebasan, saling menghormati dan solidaritas dapat diteruskan sejak usia dini. Solidaritas ditunjukkan secara konkret dalam pelayanan, yang dapat mengambil aneka bentuk dalam cara kita bertanggungjawab terhadap orang lain. Melayani berarti merawat mereka yang lemah di dalam keluarga kita, masyarakat kita, bangsa kita.

(Paus Fransiskus, Fratelli Tutti (2020), Ajaran Sosial Gereja tentang Persaudaraan dan Persahabatan Sosial)

MEMBANGUN KOMITMEN DAN AKSI NYATA

Marilah kita membangun komitmen dan membuat aksi nyata :

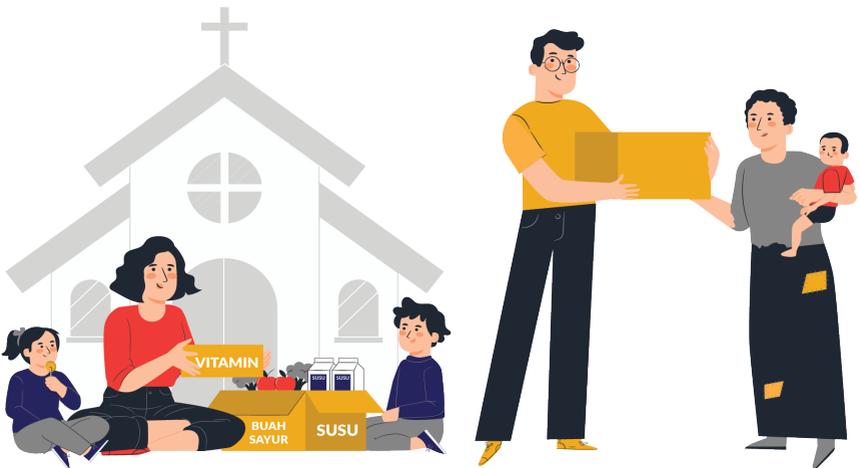
1. Ikut aktif dalam kegiatan Gereja Katolik **bersama keluarga**
 - Mengikuti kegiatan-kegiatan rohani, seperti seminar keluarga, retret ataupun komunitas rohani keluarga yang diadakan oleh Gereja Katolik.
 - Ikut terlibat dalam kegiatan dalam Gereja Katolik **bersama pasangan dan anggota keluarga lainnya** seperti membantu menjadi petugas tata tertib dalam misa dan lainnya.

2. Memperhatikan dan membantu anggota keluarga sendiri

- Menjalin **komunikasi** yang baik dengan orangtua, pasangan, anak, adik, ipar, mertua maupun menantu. Mengetahui harapan-harapan mereka, tantangan dan masalah yang mereka hadapi didalam hidup.
- Melakukan **rekonsiliasi** jika terjadi konflik dalam keluarga.
- **Membantu** keluarga besar yang mengalami kesulitan.
- **Berdoa** bersama keluarga.

3. Memperhatikan dan membantu warga sekitar

- Turut aktif dalam kegiatan lingkungan RT/RW
- Mengadakan kunjungan **bersama keluarga** ke panti asuhan atau panti jompo.
- Ikut terlibat dalam kegiatan sosial bersama keluarga, seperti membantu keluarga-keluarga yang mengalami keterpurukan ekonomi, dan keluarga-keluarga yang memiliki anggota keluarga difabel.



DOA UMAT SPONTAN

BAPA KAMI

DOA PENUTUP

Allah Bapa yang penuh kasih. Kami bersyukur atas kasih-Mu dalam hidup kami. Bantulah kami agar kami menjadi pribadi yang lebih peduli terhadap keluarga kami, mengasihi mereka dan bertumbuh bersama di dalam kasih Tuhan. Ajarkan kami pula untuk memperhatikan sesama kami dan pakailah kami sebagai perpanjangan kasih-Mu bagi mereka. Tuntunlah dan dampingi kami ketika kami melakukan aksi nyata dalam kehidupan keluarga kami dan biarkanlah kami dapat menjadi saksi iman bagi banyak orang di sekitar kami. Doa ini kami sampaikan kepada-Mu dengan perantaraan Yesus Kristus Putra-Mu, yang hidup dan berkuasa bersama Dikau dalam persekutuan dengan Roh Kudus, Allah sepanjang segala masa. Amin.

PERUTUSAN

F : Semoga Tuhan beserta kita.

U : Sekarang dan selama-lamanya.

F : Semoga kita selalu diberkati oleh Allah Bapa Yang Mahakuasa (+),
Dalam Nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus

U : Amin.

LAGU PENUTUP

Peran Serta Kita dalam Memperkuat Perlindungan Sosial

LAGU PEMBUKA

TANDA SALIB DAN SALAM

F : Dalam nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus

U : Amin

F : Kasih karunia, rahmat dan damai sejahtera dari Allah Bapa dan Putra-Nya Yesus Kristus, dalam persekutuan dengan Roh Kudus, selalu beserta kita.

U : Sekarang dan selama-lamanya.



KATA PENGANTAR

Saudari-saudaraku, manusia diciptakan oleh Allah seturut dengan citra-Nya. Manusia diberi kehendak bebas sebagai bukti cinta Allah yang luar biasa untuk manusia. Manusia juga diciptakan sebagai makhluk sosial, yang tidak dapat hidup sendiri. Manusia membutuhkan manusia lain dalam mencapai tujuan akhir hidupnya, yaitu kembali kepada Allah Sang Penciptanya. Pada tema pertemuan kedua ini kita diajak untuk memiliki sikap berbela rasa dan peka terhadap sekitar kita, khususnya mereka yang Kecil, Lemah, Miskin, Tersingkir, Disabilitas (KLMTD).

DOA PEMBUKA

Allah pencipta kehidupan, kami bersyukur diciptakan serupa dengan gambar-Mu. Semoga dengan merenungkan tema kedua dalam masa Prapaskah ini kami mampu bertindak dan melakukan kehendak-Mu dengan memberikan pertolongan dan bantuan kepada mereka yang lebih membutuhkan daripada kami, di tengah pergumulan kami sehari-hari yang juga tidak mudah. Biarlah kami menjadi perpanjangan kasih-Mu, menjadi saluran berkat-Mu bagi sesama ciptaan-Mu, agar kami mampu menghadirkan Kerajaan-Mu di tengah-tengah kehidupan kami di dunia ini. Demi Kristus, Tuhan dan Juruselamat kami, yang hidup dan berkuasa bersama Dikau dan Roh Kudus, Allah, sepanjang segala masa. Amin.

KISAH BERMAKNA



<https://tugujatim.id/kisah-inspiratif-aiptu-suryono-polisi-kediri-ikhlas-sisihkan-gaji-hingga-rela-lewati-jalur-ekstrem-demi-bantu-warga/>

KEDIRI, TuguJatim.id – “Kamu tak butuh banyak uang untuk membantu orang lain. Kamu hanya membutuhkan hati untuk membantu mereka.” Kalimat motivasi ini menjadi salah satu prinsip dari polisi Kediri bernama Aiptu Suryono. Bagaimana tidak, dia selalu menyiapkan sekantong beras di jok motornya ketika menjalankan tugas. Tujuannya hanya karena ingin membantu warga kurang mampu yang ditemui di jalan. Bagaimanakah kisah inspiratif polisi ini?

Saat ditemui ketika menyalurkan bantuan kepada warga, polisi Kediri Aiptu Suryono tampak selalu bersemangat. Bagi dia, membantu sesama tak harus dengan jumlah yang besar maupun menunggu memiliki harta berlimpah. Dia bahkan memulai kegiatan sosialnya hanya dengan sekantong beras yang selalu disediakan di jok motor. “Beras itu kadangkala disiapkan dari rumah maupun membeli di toko ketika perjalanan ke kantor,” ujar Suryono pada Sabtu (16/04/2022). Pria berusia 56 tahun ini tinggal di Desa Doko, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri mengungkapkan, bahwa kepedulian sosialnya kepada orang kurang mampu sudah lama dia jalani sejak 10 tahun lalu, tepatnya sebelum dirinya masuk menjadi polisi.

Berawal dari rasa prihatin saat melihat orang di sekitar memiliki keterbatasan ekonomi dan kurang mendapat perhatian maupun bantuan, muncullah kepedulian sosial dari Aiptu Suryono untuk mengulurkan tangan membantu sesama. Tak hanya warga kurang mampu, difabel maupun ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) juga menjadi sasaran kegiatan sosialnya. “Maka saya memberikan bantuan kepada mereka, semoga bermanfaat,” kata polisi yang disapa akrab Bopo Suryono.

Bopo Suryono mengaku, kegiatan sosial yang dia jalani selama 10 tahun ini bukan mengumpulkan dana dari para donatur, tetapi dana yang dia gunakan, berasal dari gaji yang disisihkan khusus untuk membantu orang yang tidak mampu. “Saya sangat ikhlas, karena dari apa yang kita miliki ini untuk diberikan kepada orang-orang yang membutuhkan,” tambahnya.

Ditemui saat memberikan bantuan berupa satu karung beras kepada salah satu warga kurang mampu di Kelurahan/Kecamatan Mojoroto Kota Kediri, Aiptu Suryono mengatakan, kegiatan itu dilakukan ketika dirinya sedang dinas maupun di luar dinas. Saat dinas, dia tetap melihat

situasi terlebih dulu yang tidak mengganggu tugasnya, seperti saat tidak ada kegiatan. Sedangkan untuk informasi tentang warga yang membutuhkan bantuan, selain menemukan sendiri juga didapatkan dari teman-temannya.

Tak hanya menyasar di wilayah perkotaan saja, di Kabupaten Kediri seperti di pegunungan, yakni di Desa Kalipang, Kecamatan Grogol, Tarokan, Ngancar, Plosoklaten, bahkan, Nganjuk, Mojokerto, Tulungagung, Jombang, Blitar dan Surabaya juga menjadi lokasi kegiatan sosialnya. Aiptu Suryono mengatakan, dia merasa tertantang dan tidak takut dengan jalur ekstrem atau bahaya di pegunungan, karena demi memberikan bantuan kepada orang yang kurang mampu. “Beberapa waktu lalu saya sempat naik bukit di jalur berbahaya di rumah Mbah Udin di Krampyang, Desa Kalipang Grogol,” ujarnya.

Pria yang selalu mengenakan peci itu berharap akan semakin banyak orang yang peduli dengan sesama, sebab sekecil apa pun bantuannya akan bermanfaat bagi orang yang membutuhkan. “Dengan melihat orang yang kita bantu bahagia, itu menambah semangat dan rasa syukur saya,” ujarnya.

SHARING DAN PENDALAMAN

1. Bagaimana pandangan Anda setelah membaca kisah tersebut?
2. Siapa yang harus bertanggungjawab atas hal yang terjadi tersebut ?
3. Apa yang membuat keadaan tersebut terjadi ?
4. Tindakan apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasi masalah tersebut?

BACAAN KITAB SUCI

(Hafalkan satu, dua ayat atau garis bawahi dalam Kitab Suci Anda ayat-ayat Amsal 11 di bawah ini !)

Amsal 11 : 24-25

24 Ada yang menyebar harta, tetapi bertambah kaya, ada yang menghemat secara luar biasa, namun selalu berkekurangan.

25 Siapa banyak memberi berkat, diberi kelimpahan, siapa memberi minum, ia sendiri akan diberi minum.

Amsal 3 : 27-28

27 Janganlah menahan kebaikan dari orang-orang yang berhak menerimanya, padahal engkau mampu melakukannya.

28 Janganlah engkau berkata kepada sesamamu: "Pergilah dan kembalilah, besok akan kuberi," sedangkan yang diminta ada padamu.

(Bisa diteruskan dengan sharing singkat terkait bacaan ini dikaitkan dengan Sharing dan Pendalaman Kisah agar dapat menuju kepada tindakan nyata)

PENEGUHAN / WAWASAN

Tiga (3) perhatian dalam Ajaran Sosial Gereja tentang orang miskin dan menderita :

1. Masalah-masalah sosial yang berat hanya akan dapat dipecahkan bila **semua tenaga dan sumber daya dikerahkan secara terpadu.** (*Rerum Novarum*, Paus Leo XIII, 1891).

(Masalah sosial harus diatasi bukan dengan cara sporadis atau spontan, tapi membutuhkan perencanaan dan kegiatan yang terkontrol, sistematis, efektif, tepat guna dan harus dievaluasi).

2. Menekankan **prinsip-prinsip solidaritas dan kerjasama** dalam rangka mengatasi berbagai kontradiksi sosial. Relasi antara modal dan kerja harus diwarnai oleh **semangat kerjasama.** (*Quadragesimo Anno*, Paus Pius XI, 1929).

(Gereja harus bisa menjalin kerjasama ke dalam maupun ke luar dengan pihak-pihak lain seperti masyarakat, pemeluk agama lain, LSM dan pemerintah).

3. Gereja dipanggil dalam kebenaran, keadilan dan cinta kasih untuk bekerjasama dan membangun bersama semua orang sebagai sebuah persekutuan yang sejati, maka pertumbuhan ekonomi tidak akan dibatasi lagi pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan manusia, tetapi juga akan **memajukan martabat mereka.** (*Mater et Magistra*, Beato Paus Yohanes XXIII).

(Tujuan dari semua kegiatan sosial Gereja adalah memulihkan martabat manusia yang rusak oleh kemiskinan dan keterbatasan).

MEMBANGUN KOMITMEN DAN AKSI NYATA

Tindakan apa yang harus segera kita lakukan secara pribadi dan bersama dalam bentuk nyata terkait peran serta kita dalam menjamin perlindungan sosial ?

USULAN Aksi Nyata Karitatif dalam 5 Kebutuhan Dasar

(Silakan dipilih satu atau dua aksi) :

1. Pangan :

- Berbagi nasi bungkus kepada pengemudi ojek, tukang sampah, tukang parkir.
- Berbagi sembako
- Menggunakan lahan kosong untuk penyediaan pangan

2. Sandang :

- Berbagi pakaian layak pakai

3. Papan :

- Bedah rumah tidak layak huni
- Bantuan biaya kontrak rumah

4. Pendidikan :

- Pengumpulan dana “sisa belanja”
- Bantuan akses Kartu Indonesia Pintar
- Partisipasi dalam Gerakan Ayo Sekolah Ayo Kuliah (ASAK) di Paroki

5. Kesehatan :

- Bantuan untuk iuran BPJS bagi mereka yang sungguh kesulitan
- Kerjasama dengan pemerintah setempat untuk penanganan gizi buruk

(Dapat dilanjutkan setelah ibadat ini, setelah Lagu Penutup atau diwaktu lain guna mematangkan tindakan nyata dari usulan di atas atau lainnya secara pribadi maupun bersama).

DOA UMAT SPONTAN

BAPA KAMI

DOA PENUTUP

Allah Bapa yang penuh belas kasih, semoga komitmen yang telah kami ambil dan rencanakan dapat membuahkan hasil dan berguna bagi saudara-saudari kami yang belum dapat memperoleh kesempatan hidup layak khususnya dalam hal perlindungan social Sandang, Pangan, Papan, Pendidikan dan Kesehatan. Semoga kami yang terlibat dalam hal ini menjadikan kami semakin dekat kepada PuteraMu, Yesus Kristus, sebab Dialah Tuhan dan Juruselamat kami, yang bersatu dengan Dikau dan Roh Kudus, Allah, sepanjang segala masa. Amin.

PERUTUSAN

F : Semoga Tuhan beserta kita.

U : Sekarang dan selama-lamanya.

F : Semoga kita selalu diberkati oleh Allah Bapa Yang Mahakuasa (+),
Dalam Nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus

U : Amin.

LAGU PENUTUP

PERTEMUAN III

Peran Serta Kita dalam Memperluas Kesempatan Kerja dan Usaha Mikro

LAGU PEMBUKA

TANDA SALIB DAN SALAM

F : Dalam nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus

U : Amin

F : Kasih karunia, rahmat dan damai sejahtera dari Allah Bapa dan Putra-Nya Yesus Kristus, dalam persekutuan dengan Roh Kudus, selalu beserta kita.

U : Sekarang dan selama-lamanya.

KATA PENGANTAR



Pandemi yang berkepanjangan menyisakan pekerjaan rumah yang tidak sedikit di bidang ekonomi. Salah satu golongan yang paling terdampak

adalah kelompok masyarakat KLMTD (Kecil, Lemah, Miskin, Tersingkir dan Difabel), entah dikarenakan kehilangan pekerjaan ataupun usaha kecilnya yang merugi. Beban ekonomi yang menghimpit merekapun makin besar. Semakin pulihnya dunia dari pandemi Covid-19, tidak serta merta memulihkan kehidupan ekonomi masyarakat kecil.

Dalam pertemuan ketiga ini, sebagai bentuk pertobatan nyata kita di masa Prapaskah, kita akan membahas tentang langkah-langkah konkret yang bisa diupayakan untuk memperluas kesempatan kerja dan usaha mikro bagi mereka yang sangat membutuhkan, tentunya dengan didasarkan pada kutipan Kitab Suci dan Ajaran Sosial Gereja (ASG) serta Arah Dasar KAJ 2023 untuk menuju kesejahteraan bersama (*bonum commune*).

Diharapkan dalam pertemuan APP ketiga ini, kita dapat berbuat rencana konkret untuk membantu memperluas lapangan pekerjaan dan usaha mikro, atau minimal menimbulkan kesadaran dan pemahaman umat akan arah dasar KAJ di tahun 2023 ini, sehingga bisa ditindaklanjuti menjadi tindakan nyata.

DOA PEMBUKA

Allah Bapa yang Mahabaik, kami bersyukur kepada-Mu, karena efek negatif pandemi Covid-19 terhadap masyarakat mulai mereda, seiring dengan menurunnya angka kasus tersebut. Kami mohon hikmat dan kekuatan dari pada-Mu, supaya kami dapat menata kembali perekonomian kami lebih cepat dan kuat secara gotong royong, sehingga tercapai Kesejahteraan Bersama, sesuai arah dasar kami di Kesukupan Agung Jakarta. Demi Yesus Kristus Tuhan kami, yang hidup bersatu dengan Dikau dan Roh Kudus, kini dan sepanjang segala masa. Amin.

KISAH BERMAKNA

Kisah 3 Pemilik Toko Kelontong, Sukses Bangun Bisnis-Berdayakan Warga

Masa pandemi menjadi tantangan bagi Musrianto, pemilik Toko SRC Nisa di Gresik, Jawa Timur. Saat omset toko tengah bagus-bagusnya, pandemi menghantam Indonesia bahkan dunia. Segala lini kehidupan terdampak, termasuk bisnis toko kelontong yang tengah dikelolanya.

Setahun setelah pandemi, ia pun berpikir untuk mencoba mencari peluang lain demi menopang bisnis toko kelontong yang tengah sepi. Bersama istrinya, Musrianto memproduksi keripik pisang yang dijual dengan harga Rp 5.500 - Rp13.000.

Keripik pisang itu ia titipkan di toko-toko anggota paguyuban SRC di daerah sekitarnya. Ternyata, penjualannya cukup bagus. Musrianto memperbanyak produksi dan memperluas penjualan dengan merambah paguyuban lain. Untuk memproduksi keripik pisang ini, ia juga memberdayakan ibu-ibu rumah tangga di sekitar kediamannya.

“Ibu-ibu tetangga sini yang enggak kerja, saya libatkan untuk membantu produksi. Lumayan buat pemasukan mereka,” kata Musrianto.

Kini, melalui Pojok Lokal di SRC Nisa, Musrianto tidak hanya memberikan ruang bagi produk makanan olahan rumahan yang diproduksinya sendiri, tetapi juga turut membantu para tetangganya yang juga memproduksi aneka cemilan lain. Ada yang memproduksi keripik singkong, sukun, talas dan lain-lain. Musrianto bersyukur, usahanya juga menjadi berkah bagi lingkungan sekitar.



Sumber dari DetikFinance

<https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-6252703/kisah-3-pemilik-toko-kelontong-sukses-bangun-bisnis-berdayakan-warga>

SHARING DAN PENDALAMAN

1. Setelah membaca kisah bermakna di atas, umat diharapkan dapat berbagi cerita pengalaman serupa atau sharing ide-ide untuk membantu usaha-usaha mikro (omset 1-10 juta per bulan) di dalam lingkungan setempat.
2. Umat juga bisa berbagi cerita dan ide untuk bisa membantu saudara-saudara kita yang memerlukan pekerjaan, dampak dari pandemi yang berkepanjangan (terutama kelompok KLMTD).

BACAAN KITAB SUCI

Im 25:35

Apabila saudaramu jatuh miskin, sehingga tidak sanggup bertahan di antaramu, maka engkau harus menyokong dia sebagai orang asing dan pendatang, supaya ia dapat hidup di antaramu.

Ayat ini selaras dengan tema arah dasar KAJ 2023, yaitu *Bonum Commune* (Kesejahteraan Bersama). Dalam komunitas Kristiani tidak boleh ada manusia yang sangat tertinggal dalam memenuhi kebutuhan dasar (minimum) mereka. Hal itu menjadi perjuangan kita bersama sebagai bagian dari penghormatan martabat manusia. Dan kalau kita perhatikan bagian akhir dari ayat tersebut, dikatakan bahwa haruslah diupayakan supaya saudaramu yang kesulitan tersebut *dapat hidup di antaramu*.

Arti ayat itu bukan hanya dibantu dalam jangka pendek (mis: sedekah, paket sembako), tetapi harus bisa jangka panjang atau dibuat mandiri. Itulah yang akan kita bahas di pertemuan ketiga ini, yaitu bagaimana dengan kemampuan dan ketrampilan kita, kita dapat memperluas kesempatan kerja dan usaha mikro (terutama untuk golongan KLMTD), supaya mereka dapat hidup secara bermartabat di antara kita.

PENEGUHAN / WAWASAN

Sikap dan Pandangan Gereja mengenai topik ini (berdasarkan referensi Ajaran Sosial Gereja):

1. Pelaku bisnis harus mengupayakan terbangunnya sebuah **ekonomi yang sungguh-sungguh melayani umat manusia serta menciptakan program-program kerjasama nyata** di antara para pihak yang berbeda-beda di dalam masyarakat dimana mereka berusaha, yang **mewakili sebuah kebaikan bagi setiap orang** dan bukan hanya untuk kepentingan pribadi semata-mata. (*Bdk. Yohanes XXIII, Ensiklik Mater et Magistra: AAS 53 (1961), 422-423*)
2. Ajaran sosial Gereja lebih menekankan andil dari kegiatan-kegiatan bisnis seperti; koperasi, bisnis berskala kecil dan menengah, usaha niaga yang memperdagangkan produk-produk kerajinan tangan serta usaha-usaha pertanian berskala keluarga, demi pertumbuhan rasa tanggungjawab pribadi dan sosial, kehidupan demokratis dan nilai-nilai manusia yang penting untuk kemajuan ekonomi dan

masyarakat. (Bdk. Yohanes XXIII, Ensiklik Mater et Magistra: AAS 53 (1961), 422-423)

3. Pelaku Bisnis harus mengupayakan desentralisasi produksi, dari yang sebelumnya diserahkan hanya kepada perusahaan besar, sekarang diserahkan kepada perusahaan-perusahaan kecil. Dengan demikian bisa **memberi vitalitas serta energi baru kepada unit bisnis berskala kecil.** (Bdk. Yohanes Paulus II, Ensiklik Laborem Exercens, 10: AAS 73 (1981), 600-602)

MEMBANGUN KOMITMEN DAN AKSI NYATA

Pilih salah satu atau dua aksi/kegiatan di bawah ini:

1. Ikut aktif dalam program “Ayo Kerja” Keuskupan Agung Jakarta.
 - Memberikan pendampingan; membantu mendata dan mendampingi (terutama umat KLMTD) untuk mendapatkan pekerjaan.
 - Terlibat dalam pelatihan, bila anda mempunyai keahlian dan pengalaman yang dapat membantu para pencari kerja meningkatkan skill mereka.
 - Terlibat dalam Info lowongan pekerjaan (terutama bila anda sebagai pemilik usaha, bisa menyerap tenaga kerja yang ada di program “Ayo Kerja” ini).
 - Bagi pengusaha / pemberi kerja agar dapat menyediakan kesempatan kerja bagi penyandang disabilitas.



2. Membantu pelaku usaha mikro (omzet 1-10 juta sebulan) dengan cara:

- Menyisihkan porsi belanja mingguan rumah untuk membeli dari para pelaku usaha-usaha mikro (selain dari toko ritel modern).
- Mempromosikan produk dan jasa dari usaha-usaha mikro (terutama yang ada di sekitar kita, baik lingkungan, wilayah atau paroki) ke teman, saudara atau media social.
- Ikut terlibat dalam program SABUK (Sentra Bimbingan Usaha Kecil) di paroki-paroki terdekat, dengan memberikan bimbingan usaha (pengetahuan dan ketrampilan) kepada umat KLMTD yang memiliki usaha mikro yang tergabung dalam program SABUK tersebut.

3. Terlibat dalam gerakan Koperasi (Credit Union).

- Menjadi anggota koperasi serta membantu sosialisasi untuk perekrutan anggota koperasi baru.
- Mendorong partisipasi aktif anggota koperasi untuk mendapatkan penghasilan lain di luar pendapatan rutin sebagai karyawan dengan usaha sampingan mikro dan kecil.
- Memotivasi anggota untuk menabung (supaya tersedia cadangan dana pinjaman bagi yang membutuhkan), menggunakan uang untuk hal yang produktif dan menghindari hal-hal yang konsumtif.

DOA UMAT SPONTAN

BAPA KAMI

DOA PENUTUP

Allah Bapa yang Mahabaik, terima kasih atas bimbingan dan penyertaan-Mu pada pertemuan APP ketiga ini. Semoga apa yang telah kami bahas dapat mengendap dalam hati kami dan rencana serta ide yang telah kami bicarakan di sini, dapat dilaksanakan tepat waktu, tepat guna dan tepat sasaran. Demi Yesus Kristus Tuhan kami, yang hidup bersatu dengan Dikau dan Roh Kudus, kini dan sepanjang segala masa. Amin.

PERUTUSAN

F : Semoga Tuhan beserta kita.

U : Sekarang dan selama-lamanya.

F : Semoga kita selalu diberkati oleh Allah Bapa Yang Mahakuasa (+),
Dalam Nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus

U : Amin.

LAGU PENUTUP

PERTEMUAN IV

Peran Serta Kita dalam Menjaga Kesehatan Mental dan Spiritual

LAGU PEMBUKA

TANDA SALIB DAN SALAM

F : Dalam nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus

U : Amin

F : Kasih karunia, rahmat dan damai sejahtera dari Allah Bapa dan Putra-Nya Yesus Kristus, dalam persekutuan dengan Roh Kudus, selalu beserta kita.

U : Sekarang dan selama-lamanya.

KATA PENGANTAR



Seiring dengan Program Pemerintah untuk terus meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia antara lain di bidang pendidikan, kesehatan dan standar hidup Layak, Keuskupan Agung Jakarta dalam Arah Dasarnya

juga menempatkan kesejahteraan bersama (*bonum commune*) sebagai gagasan utamanya. Kesejahteraan bersama harus mencakup bidang Jasmani, mental dan rohani. Gereja juga harus memberi perhatian dan merawat yang terpinggirkan, termasuk mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental dan spiritual.

Dalam pertemuan Aksi Puasa Pembangunan (APP) Minggu yang keempat ini, arah pertobatan kita adalah memberi perhatian pada terjaminnya kesehatan mental dan spiritual, khususnya mereka yang selama ini jarang kita perhatikan. Selama masa pandemi, jumlah orang yang mengalami gangguan kesehatan mental meningkat tajam. Kita diajak untuk menyadari, bahwa kita juga dipanggil untuk merangkul, mendampingi dan menyembuhkan mereka yang kurang beruntung ini.

DOA PEMBUKA

Allah Bapa yang Maharahim, kami bersyukur karena Engkau telah menciptakan kami dan telah menebus kami dengan darah Putera-Mu, sehingga kami boleh menjadi anak-anak-Mu yang Engkau kasihi. Engkau selalu memperhatikan kebutuhan kami dan senantiasa memelihara kesehatan tubuh, jiwa dan roh kami. Bantulah kami, agar kami mau dan mampu bekerjasama dengan rahmat-Mu, sehingga kami tetap menjadi pribadi-pribadi yang utuh tak bercacat sampai pada kedatangan Yesus Kristus Penyelamat kami. Utuslah Roh Kudus-Mu, agar Ia menyertai kami dari awal hingga akhir pertemuan ini, agar segala sesuatu yang kami baca, dengar dan bagikan ini dapat kami pahami dan membuat kami membangun komitmen serta aksi nyata yang berguna untuk keselamatan kami. Doa ini kami hunjukkan kepada-Mu dengan pengantaraan Yesus Kristus Tuhan dan Penyelamat kami, yang hidup dan berkuasa bersama Dikau dalam persekutuan dengan Roh Kudus, Allah sepanjang segala masa. Amin.

KISAH BERMAKNA

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera, dimana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri. Artinya mereka dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Seseorang

yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Pribadi manusia yang diciptakan menurut citra Allah adalah wujud jasmani sekaligus rohani, dimana unsur rohani tersebut kadang disebut sebagai jiwa atau roh. Baik tubuh jasmani maupun jiwa/roh dapat mengalami kerusakan sehingga menjadi sakit atau terganggu kesehatannya. Orang yang berperilaku tidak normal menurut norma-norma umum, biasanya disebut sebagai ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa), yaitu orang yang sedang terganggu kesehatan mentalnya. Ia memerlukan bantuan seorang psikolog atau psikiater agar dapat disembuhkan. Selain tubuh jasmani dan mental (pikiran dan perasaan), roh seseorang juga dapat mengalami semacam “sakit penyakit”, yakni jika ia membiarkan dirinya tetap dicemari dosa, sehingga kesehatan rohaninya terganggu.

Pada bagian ini disajikan beberapa informasi penting dari sumber-sumber yang kredibel dan dapat diakses langsung oleh para pembaca, perihal gangguan kesehatan mental. Informasi ini diharapkan dapat menggerakkan hati dan kesadaran kita untuk terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung untuk mengatasi atau mencegah munculnya masalah kesehatan mental dan rohani. Karena keterbatasan waktu pertemuan, contoh-contoh kasus tidak ditampilkan pada bagian ini. Para pembaca dapat dengan mudah mengaksesnya sendiri dari berbagai media online :

<http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1022-kesehatan-mental-2>

<https://nasional.okezone.com/amp/2019/10/25/337/2121832/kisah-anak-alami-gangguan-jiwa-karena-gadget-jadi-pemarah-dan-ogah-sekolah>

<https://health.detik.com/true-story/d-3567350/kisah-nyata-remaja-yang-ingin-bunuh-diri-lalu-bangkit-lawan-depresi>

Walau belum ada data resminya, umat Katolik baik di Jakarta dan sekitarnya maupun di wilayah lain di Indonesia sedang menghadapi situasi yang serupa dengan apa yang disampaikan WHO maupun Kementerian Kesehatan (Kemenkes) berikut ini.

<https://www.kompas.com/sains/read/2022/06/20/193000823/who--hampir-1-miliar-orang-di-dunia-alami-gangguan-kesehatan-mental?page=all>

WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyebutkan, bahwa hampir satu milyar orang di seluruh dunia mengalami beberapa bentuk **gangguan kesehatan mental**. Angkanya meningkat secara signifikan sebesar 26-28 persen akibat **pandemi Covid-19**, dimana 70 persen penderitanya di seluruh dunia tidak mendapatkan bantuan yang dibutuhkan. Salah satu bentuk gangguan kesehatan mental adalah **depresi**, dimana penyebab utamanya adalah pelecehan seksual saat masa anak-anak dan **tindak perundungan** (Kompas.com, 20 Juni 2022, 19:30 WIB).

<https://mediaindonesia.com/humaniora/293268/perundungan-terjadi-akibat-lemahnya-peran-guru-dan-orang-tua>

Beberapa penelitian menyebutkan **kasus perundungan (bullying)** yang terungkap selama ini hanyalah fenomena gunung es, yakni hanya sebagian kecil dari jumlah kasus yang sebetulnya terjadi. Banyak faktor yang mendorong terjadinya **perundungan**, antara lain karena lemahnya peran guru di sekolah dan orangtua di rumah : **pelaku perundungan** di sekolah bisa saja merupakan **korban perundungan** di rumah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Nadiem Makarim, mengatakan tiga dosa utama di dunia pendidikan adalah intoleransi, kekerasan seksual dan perundungan (Mediaindonesia.com, 28 Februari 2020, 21:10 WIB).

<https://www.voaindonesia.com/a/kemenkes-gangguan-jiwa-meningkat-akibat-pandemi/6259880.html>

Kementerian Kesehatan mengungkapkan pandemi Covid-19 memperparah kondisi kesehatan jiwa masyarakat: jumlahnya meningkat sampai dua kali lipat dibandingkan dengan masa sebelum pandemi. Menurut data Kemenkes, 20 persen populasi berpotensi mengalami masalah gangguan kesehatan jiwa: ada 24 juta tenaga kerja dari sektor informal di negara kita yang kehilangan pekerjaan akibat pandemi Covid-19. Padahal belum semua provinsi memiliki fasilitas rumah sakit jiwa dan dari sekitar 10 ribu puskesmas yang tersebar di seluruh tanah air, kurang lebih hanya 6 ribu yang memberikan layanan kesehatan jiwa. Adapun jumlah psikiater sebagai tenaga profesional untuk pelayanan kesehatan jiwa hanya 1.053 orang; ini berarti satu psikiater melayani sekitar 250 ribu penduduk (voaindonesia.com, 7 Oktober 2021, 18:50 WIB).

SHARING DAN PENDALAMAN

Berdasarkan informasi faktual di atas, berikut disampaikan beberapa pertanyaan reflektif yang dapat dan perlu kita renungkan:

1. Selain kesehatan jasmani, apakah selama ini aku juga menjaga/memelihara kesehatan mental dan rohaniku? Jika tidak/belum, mengapa? Jika ya, bentuk pemeliharaan seperti apa yang kulakukan?
2. Apakah di tingkat lingkungan/wilayah/paroki sebaiknya disiapkan orang-orang yang dapat melayani di bidang konseling? Apakah juga sebaiknya mulai dibentuk pelayanan *buddy program* atau kakak pendamping/pelindung? (misalnya, satu anak kelas 5 atau 6 menjadi kakak pendamping/pelindung bagi anak kelas 1; selain berlatih mendampingi dan melindungi, si kakak juga belajar untuk mempunyai semangat melayani).

BACAAN KITAB SUCI

Semoga Allah damai sejahtera menguduskan kamu seluruhnya dan semoga roh, jiwa dan tubuhmu terpelihara sempurna dengan tak bercacat pada kedatangan Yesus Kristus, Tuhan kita. Ia yang memanggil kamu adalah setia, Ia juga akan menggenapinya (1 Tes 5: 23-24).

Melalui Rasul Paulus, Roh Kudus mengajar kita, bahwa manusia diciptakan Allah tidak hanya sebagai makhluk bertubuh jasmani saja tetapi juga merupakan jiwa/roh (jiwa dan roh merupakan satu kesatuan, KGK 367). Baik tubuh, jiwa maupun roh manusia, dalam hal ini orang Kristiani, hendaknya dipelihara sedemikian rupa sehingga tetap sempurna pada saat kedatangan Tuhan Yesus Kristus. Melalui usaha sendiri manusia tidak akan mampu memenuhinya. Diperlukan kerjasama antar manusia dan kerjasama manusia dengan rahmat Allah, agar kesehatannya secara keseluruhan tetap terpelihara dengan baik.

PENEGUHAN / WAWASAN

Biasanya orang cenderung peduli hanya kepada mereka yang ada kaitan dengan dirinya, entah itu hubungan darah, hubungan perkawinan, berasal dari golongan/kalangan yang sama atau hanya kepada orang-orang yang bersikap baik kepadanya. Namun tidak demikian yang

diajarkan Gereja. Santo Yohanes Paulus II mengingatkan, bahwa karena **kita hidup bersama dengan sesama kita, maka kita semua sungguh-sungguh mempunyai tanggungjawab atas semua orang** (bdk. Yohanes Paulus II, Ensiklik *Centesimus Annus*, 54: AAS 83 (1991), 860).

Dengan kata lain, kita perlu membangun kepedulian kepada orang yang mengalami gangguan kesehatan mental dan rohani, siapa pun orang itu dan apa pun wujud kepedulian kita. Di samping itu, Gereja juga mengajarkan, bahwa **setiap orang wajib memelihara keutuhan pribadi manusia, di mana pemeliharaan itu ditandai dengan nilai-nilai luhur akal budi, kehendak, hati nurani dan persaudaraan** (bdk. Konsili Vatikan II, Konstitusi Pastoral *Gaudium et Spes*, 61: AAS 58 (1966), 1082). Oleh karena itu, kita tidak boleh bersikap acuh tak acuh terhadap orang yang sedang terganggu kesehatan jiwa dan rohaninya.

Gereja mengajarkan, bahwa **orang Kristiani perlu mempunyai komitmen untuk memperbaiki masyarakat dimana hal itu perlu didahului dengan pembaruan semangat Kristiani secara batiniah** (bdk. Pius XI, Ensiklik *Quadragesimo Anno*: AAS 23 (1931), 218).

Menyembuhkan para penderita gangguan kesehatan mental pertama-tama berada pada wilayah karya tenaga profesional (psikolog atau psikiater), sedangkan pemulihan atas gangguan kesehatan rohani merupakan bagian dari karya utama para rohaniwan dan seluruh umat beriman Kristiani.

Santo Yohanes Paulus II mengingatkan, bahwa kita harus pertama-tama mengembangkan **keakraban pribadi yang sangat dalam** dengan sabda Allah... Ia hendaklah mendekati sabda Allah dengan **hati** yang sungguh-sungguh terbuka dan **dalam sikap doa**, sehingga sabda itu secara **mendalam** meresapi **pikiran** maupun **perasaannya**, dan menciptakan **wawasan baru** padanya. (bdk. Yohanes Paulus II, Seruan Apostolik Pasca-Sinodal *Pastores Dabo Vobis* (1992), 698 dalam Fransiskus, Seruan Apostolik *Evangelii Gaudium*, 149).

Sangat baik dan perlu kita menyediakan waktu setiap hari untuk berjumpa dengan Dia, sebagaimana ditekankan oleh Paus Fransiskus: “Sukacita Injil memenuhi hati dan hidup semua orang yang **menjumpai Yesus**. Mereka yang **menerima tawaran** penyelamatan-Nya **dibebaskan** dari dosa, penderitaan, kehampaan batin dan kesepian” (bdk. Fransiskus,

Ensiklik *Evangelii Gaudium*, 1). Perjumpaan tersebut dapat mencegah sekaligus memulihkan gangguan kesehatan jiwa dan spiritual kita.

MEMBANGUN KOMITMEN DAN AKSI NYATA

Setelah kita melihat dan menyadari, bahwa 1) gangguan kesehatan mental dan spiritual adalah hal yang nyata, 2) kita mempunyai tanggungjawab untuk mengambil bagian dalam mencegah dan mengatasinya, dan 3) Gereja telah memberikan pedoman untuk memelihara kesehatan jiwa dan rohani kita, maka kita dapat membuat komitmen dan melakukan aksi nyata sebagai berikut :

- 1. Mulai dari diri sendiri**, dengan tekun dan sungguh-sungguh kita mau berjumpa dan bercakap-cakap dengan Yesus setiap hari. Jika kita telah terbiasa melakukannya sendiri, maka kita akan dimampukan Tuhan untuk menuntun saudara-saudari kita lainnya, sehingga mereka tahu bagaimana caranya dan **mau melakukannya** (praktik doa dengan menggunakan Kitab Suci). Dengan demikian kita **membantu** saudara-saudari kita untuk **menyadari** akan adanya bahaya gangguan kesehatan mental dan spiritual serta bagaimana **mencegahnya**, seturut ajaran Gereja.
- 2.** Mengadakan pelatihan-pelatihan di bidang konseling di tingkat paroki, misalnya melalui kerjasama dengan Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya, yang diikuti oleh para orangtua dan OMK (Orang Muda Katolik). Kemudian dilanjutkan dengan menghidupkan pelayanan konseling di tingkat lingkungan dimana **kita ikut terlibat aktif** di dalamnya.
- 3.** Kita membantu para keluarga yang anak-anaknya masih berusia sekolah untuk **menyadari** akan adanya bahaya **perundungan** dan **diperlukannya** pelayanan *buddy program*, serta melibatkan mereka dan anak-anak mereka dalam program ini. Dalam merintis dan memulai pelayanan ini, kita harus mengikutsertakan para guru-guru BP/BK (Bimbingan Penyuluhan/Bimbingan Konseling) yang berkarya di sekolah-sekolah Katolik yang berada dalam wilayah paroki kita masing-masing.

DOA UMAT SPONTAN

BAPA KAMI

DOA PENUTUP

Allah Bapa yang Mahabaik, kami bersyukur atas pertemuan ini. Terima kasih Engkau telah mengutus Roh Kudus-Mu untuk menyertai dan menerangi kami dari awal hingga akhir kegiatan ini. Bantulah kami, agar semua yang telah kami dengar dan bicarakan pada pertemuan ini membuahkan komitmen dan aksi nyata, sehingga kami dapat memelihara kesehatan mental dan rohani kami, agar kami mampu membantu saudara-saudari kami, sehingga mereka pun mampu melakukannya. Doa ini kami sampaikan kepada-Mu dengan pengantaraan Yesus Kristus Tuhan dan Penyelamat kami, yang hidup dan berkuasa bersama Dikau dalam persekutuan dengan Roh Kudus, Allah sepanjang segala masa . Amin.

PERUTUSAN

F : Semoga Tuhan beserta kita.

U : Sekarang dan selama-lamanya.

F : Semoga kita selalu diberkati oleh Allah Bapa Yang Mahakuasa (+),
Dalam Nama Bapa dan Putra dan Roh Kudus

U : Amin.

LAGU PENUTUP

LAGU LAGU

SATUKANLAH HATI KAMI

Satukanlah hati kami
'tuk memuji dan menyembah
O Yesus, Tuhan dan Rajaku

Eratkanlah tali kasih
Di antara kami semua
O Yesus, Tuhan dan Rajaku

Bergandengan tangan dalam satu kasih
Bergandengan tangan dalam satu iman
Saling mengasihi di antara kami
Keluarga kerajaan Allah

BAPA ENKKAU SINGGUH BAIK

Bapa Engkau sungguh baik
KasihMu melimpah di hidupku
Bapa ku berterimakasih
BerkatMu hari ini
Yang Kau sediakan bagiku

Kunaikkan syukurku
Buat hari yang Kau bri
Tak habis-habisnya
Kasih dan rahmatMu
Selalu baru dan tak pernah
Terlambat pertolonganMu
Besar setiaMu di sepanjang hidupku

PANGGILAN TUHAN (PS 682)

Panggilan Tuhan bagi umatnya
di atas bumi ciptaanNya
Api cintaNya, nyala kasihNya
sumber semangat bagi kita
Wartakan semangat cintaNya
pada orang yang dambakan kasihNya
Terpujilah Tuhan Allah
yang telah mengutus PutraNya

BAPA SENTUH HATIKU

Betapa kumencintai
Segala yang tlah terjadi
Tak pernah sendiri jalani hidup ini
Selalu menyertai

Betapa kumenyadari
Di dalam hidupku ini
Kau slalu memberi rancangan terbaik
Oleh karena kasih

Bapa sentuh hatiku
Ubah hidupku menjadi yang baru
Bagai emas yang murni
Kau membentuk bejana hatiku

Bapa ajarku mengerti
Sebuah kasih yang selalu memberi
Bagai air mengalir
Yang tiada pernah berhenti

KASIH

Kasih pasti lemah lembut
Kasih pasti memaafkan
Kasih pasti murah hati
KasihMu, kasihMu ya Tuhan

Ajarilah kami ini saling mengasihi
Ajarilah kami ini saling memaafkan
Ajarilah kami ini kasihMu ya Tuhan
KasihMu kudus tiada batasnya

HIDUP INI ADALAH KESEMPATAN

Hidup ini adalah kesempatan,
hidup ini untuk melayani Tuhan
Jangan sia-siakan waktu yang Tuhan b'ri
Hidup ini harus jadi berkat

Oh Tuhan pakailah hidupku, selagi aku masih kuat
Bila saatnya nanti, ku tak berdaya lagi
Hidup ini sudah jadi berkat

ALLAH MENGETI ALLAH PEDULI

Banyak perkara yang tak dapat 'ku mengerti
Mengapakah harus terjadi,
di dalam kehidupan ini

Satu perkara yang kusimpan dalam hati
Tiada sesuatu 'kan terjadi
tanpa Allah peduli

Allah mengerti, Allah peduli
Segala persoalan yang kita hadapi
Tak akan pernah dibiarkan-Nya
ku bergumul sendiri
S'bab Allah mengerti

ALLAH ITU BAIK

Allah itu baik
Sungguh baik bagiku
DitunjukkanNya kasih setiaNya
Dia menyediakan yang kuperlukan
Menyatakan kebaikan (2x)
Menyatakan kebaikanNya padaku
Kasih setiaNya tak pernah berubah
Dulu, s'karang dan s'lamanya
Ajaiblah kuasa dalam namaNya
Yesusku luarbiasa

SANTO YUSUF YANG MENJAGA (PS 644)

Santo Yusuf yang menjaga keluarga Nazaret
Kau menjaga bunda kudus, juga Yesus Penebus
Sudilah doakan kami pada Yesus anakmu
Dan lindungilah selalu kami sekeluarga
Di tengah mara bahaya beri kami harapan
Kuatkanlah iman kami agar jangan tersesat
Bapak Yusuf antar kami, ke hadirat Yesusmu
Agar kami berbahagia
dalam hidup yang kekal

DOA LITANI ARAH DASAR KAJ 2022–2026

Tuhan, kasihanilah kami
Tuhan, kasihanilah kami

Allah Bapa di surga
Allah Putra, Penebus Dunia,
Allah Roh Kudus,
Allah Tritunggal Kudus, Tuhan yang Mahaesa

Bagi Penghormatan Maratabat Manusia,
Bagi Kesejahteraan Bersama
Bagi Solidaritas dan Subsidiaritas,
Bagi Kepedulian pada yang Lemah dan Miskin,
Bagi Keutuhan Alam Ciptaan,

Bagi keutuhan dan kebahagiaan
keluarga Kristiani

Bagi masa depan dan keteguhan iman
Orang Muda Katolik,

Bagi keterbukaan hati dan pikiran, mewujudkan
liturgi yang hidup dan memerdekakan,

Bagi keteguhan iman para kader umat
dalam membangun kesejahteraan bersama,

Bagi kejernihan hati dan budi
dalam pewartaan melalui dunia digital,

Anak Domba Allah, yang menghapus dosa-dosa dunia,
Anak Domba Allah, yang menghapus dosa-dosa dunia,
Anak Domba Allah, yang menghapus dosa-dosa dunia,

Bunda Maria, Bunda Gereja,
Santo Yusuf, Pelindung Gereja Semesta,

**Kristus, kasihanilah kami
Kristus, dengarkanlah kami**

**Kasihaniilah kami
Kasihaniilah kami
Kasihaniilah kami
Kasihaniilah kami**

**doakanlah kami
doakanlah kami
doakanlah kami
doakanlah kami
doakanlah kami**

bimbinglah kami ya Tuhan

**sayangilah kami
kabulkanlah doa kami
kasihanilah kami**

**doakanlah kami
doakanlah kami**

Marilah kita berdoa. (Hening)

Allah Bapa Maharahim, karena kasih-Mu kami, umat-Mu di Keuskupan Agung Jakarta mempunyai Arah Dasar Keuskupan yang baru, sebagai pedoman gerakan pelayanan kami selama 5 tahun mendatang. Kami mohon, berikanlah kami kekuatan dan kesetiaan untuk menjalankannya, sehingga nama-Mu semakin dimuliakan dan banyak orang mengalami keselamatan-Mu. Demi Putera-Mu yang terkasih, Tuhan kami Yesus Kristus, yang bersama Dikau dan Roh Kudus, hidup dan berkuasa sepanjang segala masa. Amin.

1 = Bb
♩ = 90
4/4

Mengasihi, Peduli, dan Bersaksi

(Theme Song ARDAS KA) 2022 - 2026)

Lagu : Rm. Pius Novrin A., Pr.

1 1 2 | 3 . 5 5 . 3 | 2 . . 1 1 2 | 3 . 5 5 . 6 | 5 . .
Ki-ta sba- gai Ge- re- ja Per- se-ku tu- an u- mat- Nya

3 5 | 6 . 1 1 . 6 | 5 . 1 1 . 6 1 | 4 3 2 . 1 | 2 . .
Ber-ju- ang sma- kin me-nga- si- hi pe- du- li dan ber- sak- si

2 1 2 | 3 . 5 5 . 3 | 2 . . 1 2 | 3 . 5 5 . 6 | 5 . .
Di-am- bil di- ber- ka- ti di-pe- cah dan di- ba- gi

3 5 | 6 . 1 1 . 6 | 5 . 1 1 . 1 2 3 | 4 5 5 6 1 | 2 . .
Ki-ta war- ta- kan ka- sih Tu- han di se- tiap sen- di ke hi- du- pan

Reff

. 5 2 7 | 1 . 5 5 . | 5 . . 5 2 7 | 1 . 5 5 . | 5 . .
Ber- di- ri- lah te- guh dan ja- ngan- lah go- yah

. 5 2 3 | 3 . 1 1 . 3 | 3 . 1 1 . 5 | 6 7 1 3 | 2 . .
gi- at- lah se- la- lu da- lam pe- ker- ja- an Tu- han Al- lah

. 5 2 7 | 1 . 5 5 . | 5 . . 5 2 7 | 1 . 5 5 . | 5 . .
Ma- ri- lah ber- sa- tu ber- ge- rak ber- sa- ma

. 5 2 3 | 3 . 1 1 . 3 | 3 . 1 1 . | 6 7 1 2 | 1 . .
de- mi ta- nah a- ir In- do- ne- sia ki- ta ter- cin- ta

Coda

. 5 2 3 | 3 . 1 1 . 3 | 3 . 1 1 . 5 | 4 3 2 . 1 | 1 . . ||
O Bun- da Ma- ri- a San- to Yu- suf Do- a- kan- lah ka- mi



TIM KARYA APP
Keuskupan Agung Jakarta