

Pertemuan 4 APP 2023

PERAN SERTA KITA DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL DAN SPIRITUAL



Alur Pertemuan

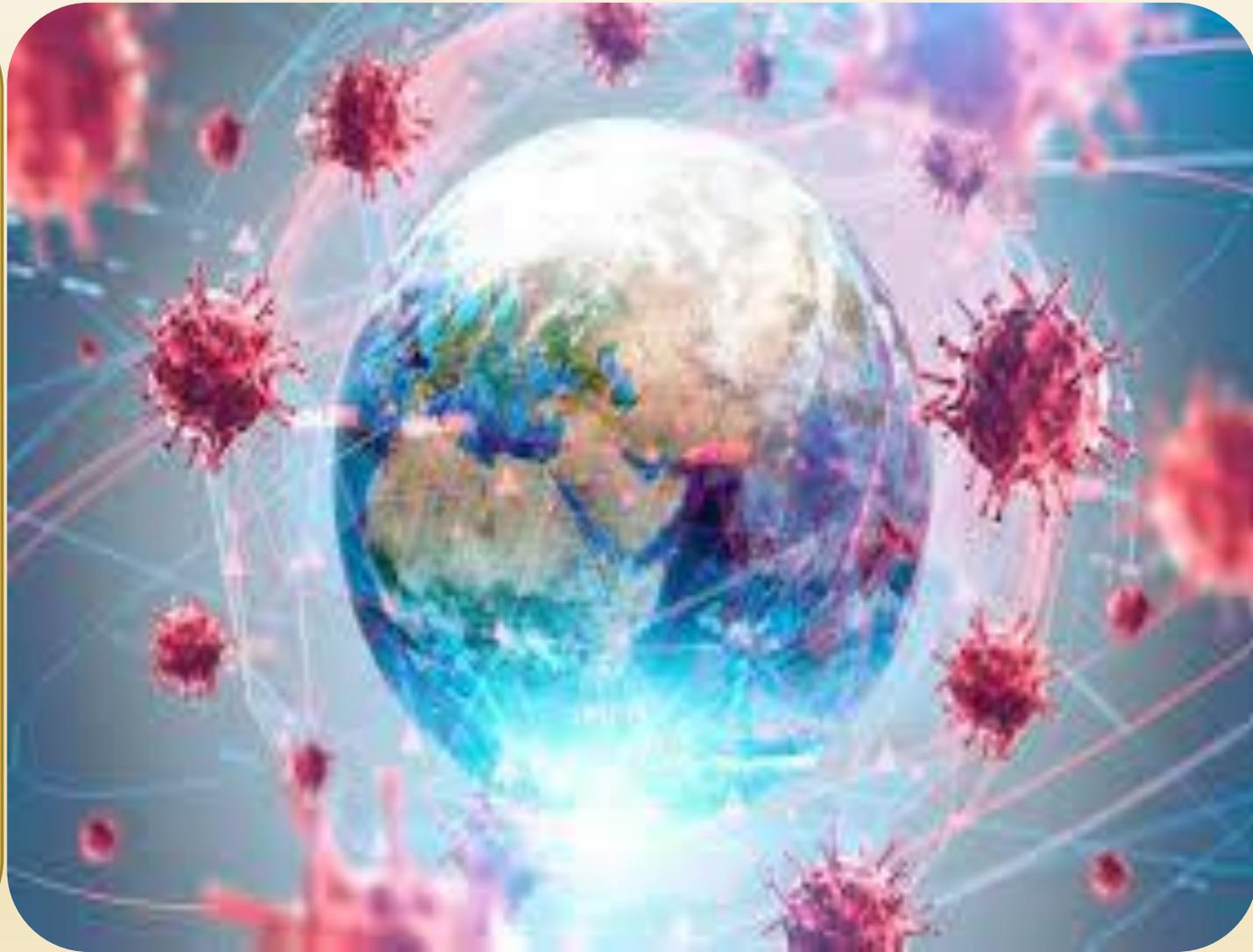
- Lagu Pembuka
- Tanda Salib dan Salam
- Pengantar
- Doa Pembuka
- Kisah Bermakna
- *Sharing* dan Pendalaman
- Bacaan kitab Suci
- Peneguhan/Wawasan
- Membangun Komitmen dan Aksi Nyata
- Doa Umat (Spontan)
- Bapa Kami
- Doa penutup
- Pengutusan
- Lagu Penutup

Pengantar

→ WHO: Hampir satu milyar orang di seluruh dunia mengalami beberapa bentuk gangguan kesehatan mental.

→ Jumlahnya meningkat sebesar 26-28% akibat pandemi Covid-19;

di mana 70% penderita tidak mendapatkan bantuan yang dibutuhkan.



→ Di Indonesia,
pandemi Covid-19
menyebabkan
gangguan kesehatan
jiwa masyarakat
meningkat 2x lipat.
→ 20 % populasi
berpotensi mengalami
gangguan kesehatan
jiwa.



→ Belum semua provinsi memiliki fasilitas rumah sakit jiwa. → Dari 10 ribu puskesmas, hanya 6 ribu yang dapat memberikan layanan kesehatan jiwa.

Jumlah psikiater hanya 1.053 orang: → satu psikiater melayani 250 ribu penduduk.

[Sumber: voaindonesia.com, 7 Oktober 2021, 18:50

WIB]

- Selain tubuh jasmani dan mental (pikiran dan perasaan), roh seseorang juga dapat mengalami semacam “sakit penyakit”, yakni jika ia membiarkan dirinya tetap dicemari dosa.

DON'T BE AFRAID TO GO
TO THE SACRAMENT OF
CONFESSION, WHERE YOU
WILL MEET JESUS WHO
FORGIVES YOU.
POPE FRANCIS



Kisah Bermakna

- **Menurut WHO, kesehatan mental adalah keadaan sejahtera, di mana seorang individu bisa mewujudkan potensinya sendiri atau dapat mengatasi tekanan kehidupannya yang normal dan maksimal serta dapat menjalin relasi positif dengan orang lain.**

- Hal ini tidak dialami oleh Rio. Ia menderita depresi sejak masih kecil karena selalu di-*bully* oleh teman-temannya.
- “Gue suka dikatakan banci karena gue nggak bisa main bola,” kata Rio. “Gue depresi, *anxiety*, dan punya *eating disorder*, itu jujur mengganggu hidup gue banget,” kisahannya.



- **Beberapa kali ia mencoba untuk melakukan upaya bunuh diri. Mulai dari ingin melompat ke rel kereta, lompat dari gedung hingga nyaris memotong nadinya sendiri sudah cukup sering ingin ia lakukan.**

- **Hingga suatu saat ia menemukan titik baliknya.**

Ketika merenung, Rio tiba-tiba saja merasakan bahwa ada hal yang harus selalu ia ingat dalam hatinya. "Gue mencintai Allah, orang tua gue (meskipun nggak deket), sayang semua sahabat yang udah ngebantu gue. Gue merasa dia akan sedih kalo gue hidup depresi," katanya.

(Sumber: <https://apps.detik.com/detik/>)

Makna kisah yang dapat kita petik/pelajari:

- **Kesejahteraan Bersama** mencakup bidang jasmani, mental dan spiritual. *Membully* seseorang dan mengakibatkan depresi adalah tindakan merampok kesejahteraan yang orang lain sedang perjuangkan; perampokan adalah sebuah kejahatan dan sebuah kejahatan adalah dosa.

***Sharing* dan Pendalaman**

- **1. Selain kesehatan jasmani, apakah selama ini aku juga menjaga/memelihara kesehatan mental dan spiritual? Jika tidak/belum, mengapa? Jika ya/ sudah, bentuk pemeliharaannya seperti apa?**
- **2. Apakah di tingkat lingkungan/wilayah/paroki sebaiknya disiapkan orang-orang yang dapat melayani konseling?**



- 3. Apakah juga sebaiknya mulai dibentuk pelayanan *buddy program* atau kakak pendamping/pelindung sebagai sarana untuk belajar melayani?



Bacaan Kitab Suci

23“Semoga Allah damai sejahtera menguduskan kamu seluruhnya dan **semoga roh, jiwa dan tubuhmu terpelihara sempurna dengan tak bercacat pada kedatangan Yesus Kristus, Tuhan kita.**

24“Ia yang memanggil kamu adalah setia, Ia juga akan **menggenapinya” (1Tes 5:23-24).**

Peneguhan/Wawasan

- **A. Amanat Apostolik *Centesimus Annus* (Tahun ke Seratus) dari Paus Yohanes Paulus II (1991).**
- **→ “Kita hidup bersama dengan sesama kita, maka kita semua sungguh-sungguh mempunyai tanggungjawab atas semua orang” (*Centesimus Annus*, No. 54).**

- **B. Ensiklik *Quadragesimo Anno* (Sesudah Tahun ke 40) dari Paus Pius XI (1931).**
- **→ “Orang Kristiani perlu mempunyai komitmen untuk memperbaiki masyarakat di mana hal itu perlu didahului dengan pembaruan semangat Kristiani secara batiniah” (*Quadragesimo Anno*, No. 218).**

- **C. Seruan Apostolik *Evangelii Gaudium (Sukacita Injil)* dari Paus Fransiskus (2013).**

→ “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” (*Evangelii Gaudium* , No. 1).

Membangun Komitmen dan Aksi Nyata

- **1. Mulai dari diri sendiri: Membiasakan diri untuk membaca, mengerti, merenung dan berdoa (bercakap-cakap dengan Yesus) melalui Kitab Suci → Praktik doa dengan menggunakan Kitab Suci (*Lectio Divina*).**

- **2. Mengadakan pelatihan di bidang konseling dan bimbingan rohani di tingkat paroki, dengan menyasar para orang tua dan OMK.**
- **3. Membantu para keluarga yang anak-anaknya masih berusia sekolah untuk menyadari akan bahaya perudungan dan perlunya *buddy program*.**

Doa Umat (Spontan)

Bapa Kami

Doa Penutup

Pengutusan

Lagu Penutup

SUMBER MATERI

- Paus Fransiskus, Seruan Apostolik *Evangelii Gaudium*, 2013.
- Paus Fransiskus, Anjuran Apostolik *Sukacita Kasih*, 2016.
- Paus Pius XI, Ensiklik *Quadragesimo Anno*, 1931.
- Paus Yohanes Paulus II, Amanat Apostolik *Centesimus Annus* 1991.
- Tim Karya APP KAJ, *Peran Serta Kita dalam Mewujudkan Kesejahteraan Bersama*, 2023.

[Rm. A. Ari Pawarta, O.Carm.]