

Konsep Kebugaran Jasmani Berdasarkan Mazmur 92:14-15 dan Implikasinya terhadap Gaya Hidup Sehat Lansia

Chrismas Eben E Manurung^{*1ABCO}, Andreas Nugroho^{2BCN}, Kornelius Rulli Jonathans^{3DFG}

¹Postgraduate Theology Student, STTB The Way, Jakarta, Indonesia

²Theology, STTB The Way, Jakarta, Indonesia

³Theology, STTB The Way, Jakarta, Indonesia

*Corresponding author: manurungeben40@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep kebugaran dalam perspektif teologis berdasarkan Mazmur 92:14–15 serta mengidentifikasi implikasinya terhadap gaya hidup lansia dalam konteks pastoral gereja. Kebugaran dalam kajian ini tidak dipahami secara sempit sebagai kondisi fisik, melainkan sebagai realitas holistik yang mencakup dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual yang berakar pada relasi manusia dengan Allah. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif melalui studi pustaka (*library research*), dengan analisis eksegetis terhadap teks Ibrani Mazmur 92 serta integrasi literatur teologi biblika, pastoral, dan psikologi perkembangan. Menunjukkan bahwa kebugaran menurut Mazmur 92:14–15 merupakan ekspresi dari kehidupan yang berakar dalam kasih setia Allah, ditandai dengan vitalitas rohani yang berkelanjutan, bahkan pada masa lanjut usia. Istilah “berbuah pada masa tua” dan “segar serta hijau” mengindikasikan keberlanjutan produktivitas spiritual, bukan sekadar kondisi biologis. Kebugaran dalam perspektif ini berkaitan erat dengan konsep *shalom*, yaitu kesejahteraan menyeluruh yang mencerminkan harmoni antara manusia dengan Allah, sesama, dan dirinya sendiri. Implikasi praktis dari temuan ini menunjukkan bahwa lansia tetap memiliki potensi untuk berkontribusi secara signifikan melalui kesaksian iman, kebijaksanaan, dan keterlibatan dalam komunitas. Program pastoral seperti Senior Play Group (SPG) terbukti menjadi model implementatif yang efektif dalam mengintegrasikan kebugaran fisik, spiritual, dan sosial. Melalui aktivitas terstruktur seperti senam, doa, dan persekutuan, lansia dapat mengalami pembaruan makna hidup, peningkatan kualitas relasi sosial, serta penguatan iman. Kebugaran sejati dalam perspektif Mazmur 92 bersifat integratif dan transformatif, berpusat pada relasi dengan Allah sebagai sumber kehidupan. Konsep ini memberikan landasan teologis yang kuat bagi pengembangan pelayanan pastoral yang inklusif dan berkelanjutan bagi lansia. Penelitian ini menegaskan bahwa masa tua bukanlah fase kemunduran, melainkan periode kematangan spiritual yang tetap produktif dan bermakna dalam terang iman.

Kata Kunci: kebugaran, mazmur 92, lansia, senior play group.

Abstract

This study aims to examine the concept of fitness from a theological perspective based on Psalm 92:14–15 and identify its implications for the lifestyle of older adults in the pastoral context of the church. Fitness in this study is not understood narrowly as a physical condition, but rather as a holistic reality encompassing physical, psychological, social, and spiritual dimensions rooted in humanity's relationship with God. The approach used is qualitative through library research, with an exegetical analysis of the Hebrew text of Psalm 92 and an integration of biblical theological, pastoral, and developmental psychology literature. It shows that fitness according to Psalm 92:14–15 is an expression of life rooted in God's faithful love, characterized by continued spiritual vitality, even in old age. The terms "fruitful in old age" and "fresh and green" indicate continued spiritual productivity, not just a biological condition. Fitness in this perspective is closely related to the concept of *shalom*, namely the overall well-being that reflects harmony between humans with God, others, and themselves. The practical implications of these findings indicate that older adults still have the potential to contribute significantly through witness of faith, wisdom, and involvement in the community. Pastoral programs such as Senior Play Group (SPG) have proven to be an effective implementation model for integrating physical, spiritual, and social fitness. Through structured activities such as exercise, prayer, and fellowship, older adults can experience a renewed sense of meaning in life, improved social relationships, and strengthened faith. True fitness, from the perspective of Psalm 92, is integrative and transformative, centered on a relationship with God as the source of life. This concept provides a strong theological foundation for developing inclusive and sustainable pastoral care for older adults. This research confirms that old age is not a phase of decline, but rather a period of spiritual maturity that remains productive and meaningful in the light of faith.

Keywords: fitness, psalm 92, elderly, senior play group.



Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Kebugaran sering kali dipahami sebatas kemampuan fisik—daya tahan tubuh, kekuatan otot, atau semangat hidup yang tampak dari luar. Namun dalam terang iman Kristen, kebugaran tidak berhenti pada tubuh. Ia mencakup keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan roh; suatu kesatuan hidup yang berakar pada relasi yang benar dengan Allah. Manusia, menurut Kitab Kejadian, diciptakan “menurut gambar dan rupa Allah” (*Imago Dei*)—suatu pernyataan teologis yang menegaskan bahwa keberadaan manusia mencerminkan kehidupan Allah sendiri (Kej. 1:26–27). Maka, tubuh dan jiwa bukan dua realitas yang terpisah, melainkan dua sisi dari satu panggilan untuk hidup utuh di hadapan Sang Pencipta.

Dalam konteks zaman ini, ketika jumlah lanjut usia meningkat secara signifikan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, pembahasan mengenai kebugaran memperoleh dimensi baru. Banyak lansia bergumul bukan hanya dengan tubuh yang melemah, tetapi juga dengan kesepian, kehilangan makna, dan kekhawatiran akan masa depan. Di tengah realitas itu, Mazmur 92:14–15 menghadirkan pesan yang lembut sekaligus penuh harapan: “Pada masa tua pun mereka masih berbuah, menjadi gemuk dan segar, untuk memberitakan bahwa Tuhan itu benar, bahwa Ia gunung batuku dan tidak ada kecurangan pada-Nya.” Mazmur ini, yang dikenal sebagai “Nyanyian untuk hari Sabat”, bukan sekadar ungkapan syukur; ia adalah perenungan mendalam tentang bagaimana hidup manusia memperoleh kekuatan sejati di dalam Allah. Pemazmur menggambarkan orang benar seperti pohon kurma dan pohon aras—dua simbol keteguhan dan keteduhan di Timur Tengah kuno. Keduanya tetap subur walau usia bertambah, karena akarnya tertanam dalam tanah yang diberkati Tuhan. Gambaran ini menyingkapkan makna kebugaran yang sejati: bukan hasil latihan fisik atau nutrisi semata, melainkan buah dari kesetiaan dan relasi yang intim dengan Allah¹.

Dalam bahasa Ibrani, kata *ra'anān* (רָאנָן) yang diterjemahkan “segar” berarti hijau, hidup, dan bergetar oleh vitalitas. Ia menandakan kehidupan yang tidak pudar, sekalipun waktu berlalu. VanGemeren menafsirkan istilah ini sebagai “tanda dari kekuatan yang diperbarui oleh persekutuan dengan Allah, bukan oleh energi manusia.”² Dengan demikian, kebugaran yang dimaksud Mazmur bukan sekadar kondisi jasmani, melainkan keadaan spiritual yang terus diperbarui oleh kasih karunia Tuhan.

Namun, realitas pastoral menunjukkan bahwa banyak lansia di gereja-gereja justru mengalami keterasingan rohani. Mereka sering merasa peran mereka telah usai, tenaga mereka sudah tak berguna, dan suara mereka tak lagi didengar. Padahal, dalam terang Mazmur 92, masa tua justru digambarkan sebagai musim baru untuk “berbuah” — bukan dalam bentuk kerja aktif, tetapi melalui keteladanan iman, doa, dan kebijaksanaan yang lahir dari pengalaman panjang bersama Tuhan³.

Donald A. Hagner menyebut keadaan ini sebagai *spiritual resilience*—ketahanan rohani yang memungkinkan seseorang tetap memiliki makna dan sukacita meski tubuhnya melemah⁴. Iman yang matang melahirkan daya tahan batin, yang memungkinkan seseorang menerima perubahan tanpa kehilangan pengharapan. Dalam perspektif ini, kebugaran rohani menjadi fondasi bagi kebugaran jasmani dan sosial: tubuh yang lemah tetap dapat memancarkan semangat hidup yang menguatkan orang lain.

Lebih jauh, struktur liturgis Mazmur 92 sendiri memperlihatkan bahwa kebugaran spiritual lahir dari kehidupan yang berakar pada pujian. Saat pemazmur menyanyikan kesetiaan Tuhan, ia sedang memperbarui jiwanya. Pujian menjadi bentuk terapi spiritual yang menumbuhkan damai, ketenangan, dan makna hidup baru⁵. Dalam hal ini, liturgi bukan sekadar ritual, tetapi ruang pemulihan eksistensial—tempat di mana iman, harapan, dan kasih bertemu dan memulihkan seluruh keberadaan manusia.

Dalam konteks pastoral masa kini, pesan Mazmur 92 menantang gereja untuk memperluas pengertian tentang kebugaran. Gereja tidak hanya terpanggil mendampingi lansia secara fisik, tetapi juga menolong mereka menemukan kembali martabat dan makna hidup di hadapan Tuhan. Pelayanan terhadap lansia bukanlah bentuk belas kasihan, melainkan pengakuan bahwa mereka adalah bagian dari tubuh Kristus yang masih berbuah dalam bentuk yang berbeda⁶.

Dari sudut pandang psikologis, Erik H. Erikson menyebutkan bahwa tahap akhir kehidupan manusia ditandai oleh pencarian “integritas ego” — suatu kondisi di mana seseorang dapat memandang kembali hidupnya dengan rasa syukur dan damai, bukan dengan penyesalan⁷. Integritas inilah yang, dalam bahasa Mazmur, disebut “berbuah pada masa tua”: hasil dari kehidupan yang dipenuhi oleh kesetiaan dan iman kepada Tuhan. Maka, kebugaran sejati bukanlah sekadar tentang umur panjang, tetapi tentang hidup yang tetap berakar dalam kasih Allah hingga akhir perjalanan.

Sayangnya, sebagian besar kajian teologis terhadap Mazmur 92 masih berfokus pada dimensi liturgis dan soteriologisnya, sementara makna kebugaran teologis—terutama dalam konteks penuaan—jarang dieksplorasi⁸. Karena itu, penelitian ini berupaya menggali kembali makna kebugaran dalam Mazmur 92:14–15 dan menelusuri implikasinya terhadap gaya hidup lansia dari perspektif teologi biblia dan pastoral.

Tujuan penelitian ini bukan sekadar menafsirkan teks, tetapi menumbuhkan kesadaran baru bahwa kebugaran sejati berakar pada iman yang hidup: iman yang melahirkan sukacita, semangat, dan ketekunan untuk terus “berbuah” sebagai saksi akan kebaikan Tuhan. Dengan demikian, kebugaran bukan lagi sekadar urusan tubuh, melainkan panggilan spiritual — sebuah perjalanan menuju kesempurnaan kasih dalam relasi yang tak terputus dengan Allah.

METODE

Dalam penelitian ini digunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) untuk menelaah secara mendalam konsep kebugaran sebagaimana diajarkan dalam Mazmur 92:14–15 dan menafsirkan relevansinya terhadap gaya hidup lansia. Kajian ini bersumber dari teks Mazmur dalam bahasa Ibrani, tafsiran para ahli Mazmur, literatur teologi yang membahas antropologi dan spiritualitas manusia lanjut usia, serta jurnal-jurnal akademik yang membahas keterkaitan antara iman, kesehatan rohani, dan penuaan. Langkah awal penelitian dilakukan melalui analisis eksegetis-teologis terhadap teks Mazmur 92:14–15 untuk memahami makna kebugaran dari sudut pandang penulis Mazmur. Setelah itu dilakukan analisis interpretatif guna menghubungkan kebugaran dengan dimensi kesegaran rohani dan kedekatan dengan Allah. Tahapan berikutnya berfokus pada relevansi konsep kebugaran tersebut bagi lansia masa kini, dengan meninjau aspek spiritual, emosional, dan moral. Akhirnya, penelitian ini menyusun kerangka implikatif yang menawarkan panduan praktis bagi pengembangan gaya hidup lansia yang holistik—sehat secara jasmani, segar secara rohani, dan kuat secara iman. Pendekatan ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang kebugaran sebagai anugerah Allah yang menjiwai seluruh aspek kehidupan manusia.

HASIL

1. Konsep Kebugaran Menurut Mazmur 92:14–15

Mazmur 92:14–15 menyajikan sebuah gambaran yang indah dan mendalam tentang kehidupan orang benar yang tetap segar, kuat, dan berbuah pada masa tuanya: *“Mereka masih berbuah pada masa tua, mereka gemuk dan segar”* (Mzm. 92:15). Ungkapan ini bukan sekadar deskripsi biologis atau metafora tentang kondisi tubuh yang sehat, tetapi sebuah pernyataan

teologis yang mengandung makna spiritual yang kaya. Pemazmur hendak menegaskan bahwa kebugaran sejati bukan semata hasil dari kemampuan manusia untuk menjaga kesehatan fisik, melainkan buah dari kehidupan yang berakar dalam kasih dan kebenaran Allah.

Secara literer, Mazmur 92 termasuk dalam kategori mazmur syukur dan pujian. Pemazmur mengekspresikan kekagumannya atas karya-karya Allah yang besar, serta menyatakan bahwa kehidupan orang benar akan bertumbuh seperti pohon yang subur di pelataran Bait Allah. Di dalam konteks inilah, ayat 14–15 menjadi klimaks dari seluruh mazmur, menggambarkan hasil akhir dari kehidupan yang setia: keberlangsungan hidup yang berbuah dan penuh vitalitas rohani bahkan di masa tua. Makna “berbuah pada masa tua” dalam teks Ibrani menggunakan kata *’ôd* (עוֹד) yang berarti “masih” atau “terus menerus,” dan *yenuvun* (יְנוּבֻן) dari akar kata *nuv*, yang berarti “menghasilkan buah.”

Ini menunjukkan bahwa kehidupan orang benar bersifat produktif secara terus-menerus, tidak berhenti karena usia atau keterbatasan jasmani. Sementara istilah “gemuk dan segar” diterjemahkan dari kata Ibrani *dešenîm wera ’ānānîm* (דֶּשֶׁנִּים וְרַעֲנָנִים), yang secara harfiah berarti “subur dan hijau.” Dengan demikian, pemazmur menggunakan metafora biologis untuk menyampaikan realitas spiritual: kehidupan yang dekat dengan Allah akan terus berbuah dan segar karena bersumber dari Sang Pemberi Hidup. Dalam teologi Mazmur, kebugaran tidak dapat dilepaskan dari konsep *hesed* (kasih setia) dan *’ēmûnâ* (kesetiaan) Allah yang menjadi pusat kepercayaan umat Israel. Orang benar yang hidup dalam persekutuan dengan Allah menikmati kesegaran rohani karena mereka berakar pada kasih setia dan kebenaran-Nya. Vitalitas hidup mereka bukan karena kekuatan pribadi, tetapi karena kehadiran Allah yang terus memperbaharui batin mereka setiap hari. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa keberadaan manusia sejati adalah keberadaan yang “berakar” (*rooted existence*) dalam Allah — di mana seluruh aspek kehidupan manusia, baik jasmani maupun rohani, mendapatkan maknanya dari relasi dengan Sang Pencipta.

Dari perspektif antropologi teologis, kebugaran dapat dipahami sebagai wujud dari *shalom* Allah — yaitu kesejahteraan yang menyeluruh, mencakup dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dalam Mazmur 92, kebugaran bukan hanya tentang tubuh yang sehat atau umur yang panjang, melainkan tentang kehidupan yang utuh, yang selaras dengan kehendak Allah dan terbuka terhadap karya Roh-Nya. Orang benar yang tetap “berbuah pada masa tua” adalah pribadi yang hidup dalam harmoni dengan Allah dan dengan sesamanya. Kebugaran, dalam

hal ini, merupakan ekspresi dari kehidupan yang bersyukur dan setia. Pemazmur melihat bahwa seseorang yang hidup dalam penyembahan dan ketaatan kepada Allah akan mengalami pembaharuan batiniah yang berkelanjutan. Seiring dengan bertambahnya usia, orang benar tidak menjadi kering secara rohani, tetapi justru semakin berakar dalam kasih karunia Allah. Inilah paradoks iman: ketika tubuh mungkin melemah, roh justru diperkuat dan diperbaharui (2Kor. 4:16). Dengan demikian, kebugaran sejati tidak dapat direduksi hanya pada kondisi fisik yang prima, tetapi mencakup keteguhan batin, kedamaian hati, dan ketahanan spiritual di tengah keterbatasan manusia.

Mazmur 92 juga memperlihatkan bahwa kebugaran memiliki dimensi eskatologis, yakni menunjuk pada janji Allah tentang kehidupan yang terus berbuah hingga akhir. Orang benar yang tetap segar di masa tua adalah simbol dari kesetiaan Allah yang tidak pernah pudar. Kehidupan mereka menjadi saksi bahwa kasih Allah menopang setiap musim kehidupan manusia — dari masa muda hingga usia lanjut. Dalam pengertian ini, kebugaran bukanlah tujuan akhir, melainkan tanda dari kehadiran dan pemeliharaan Allah dalam kehidupan umat-Nya. Selain itu, kebugaran dalam Mazmur 92 juga mengandung aspek moral dan spiritual. Orang yang “berbuah” tidak hanya menunjukkan kedewasaan iman, tetapi juga memberi manfaat bagi komunitasnya. Buah yang dihasilkan adalah kebaikan, kasih, hikmat, dan kesaksian hidup yang menguatkan orang lain. Dalam konteks lansia, ini berarti bahwa usia lanjut bukan masa pasif atau kemunduran, melainkan kesempatan untuk menjadi saluran berkat dan kebijaksanaan bagi generasi yang lebih muda.

Dengan kata lain, kebugaran rohani memungkinkan lansia untuk tetap menjadi berkat, bahkan ketika tubuhnya menua. Dari sudut pandang teologi pastoral, kebugaran sebagaimana digambarkan dalam Mazmur 92 mengajarkan bahwa kualitas hidup lansia tidak hanya bergantung pada kesehatan fisik, tetapi terutama pada kedalaman relasi spiritualnya dengan Allah. Gereja dipanggil untuk mendampingi para lansia agar menemukan makna baru dalam setiap tahap kehidupan mereka, memelihara hubungan dengan Tuhan, serta menumbuhkan rasa syukur dan sukacita di tengah proses penuaan. Ketika lansia meneladani orang benar dalam Mazmur 92, mereka akan menyadari bahwa kebugaran sejati bukan berarti tanpa kelemahan, melainkan memiliki semangat yang terus hidup karena berakar pada kasih Allah.

Akhirnya, Mazmur 92:14–15 mengundang setiap orang percaya untuk melihat usia lanjut bukan sebagai akhir dari produktivitas, melainkan puncak dari kedewasaan rohani. Kebugaran

rohani memungkinkan seseorang untuk tetap memancarkan kebaikan Allah melalui doa, pelayanan, dan kesetiaan. Pemazmur mengajarkan bahwa hidup yang dipersembahkan kepada Allah akan selalu berbuah, bahkan ketika musim kehidupan telah berganti. Inilah kebugaran sejati: hidup yang berakar dalam kasih Allah, segar oleh Roh-Nya, dan berbuah demi kemuliaan-Nya sepanjang masa.

2. Kebugaran sebagai Ekspresi Relasi dengan Allah

Bagi pemazmur, kebugaran bukan hanya berbicara tentang kondisi tubuh yang sehat, melainkan tentang kehidupan yang berakar dan berpusat pada Allah. Orang benar yang disebut “segar dan hijau” dalam Mazmur 92 tidak digambarkan karena kekuatan fisiknya, tetapi karena kedalaman spiritualnya yang tertanam dalam kasih setia Tuhan. Hidup mereka berakar pada tanah rohani yang subur — persekutuan dengan Sang Pencipta yang menjadi sumber kehidupan sejati. Dari akar rohani inilah mengalir kekuatan yang memperbaharui batin dan memberi daya tahan terhadap perubahan musim kehidupan.

Gambaran ini sejalan dengan Mazmur 1:3 yang menyebut orang benar sebagai “pohon yang ditanam di tepi aliran air.” Pohon itu tetap berbuah pada musimnya dan tidak layu daunnya, sebab ia hidup dari aliran air yang terus menghidupkan. Makna ini menunjukkan bahwa vitalitas sejati bukan ditentukan oleh kondisi luar, melainkan oleh hubungan yang hidup dengan Allah yang menjadi sumber air kehidupan. Seperti diuraikan oleh James L. Mays, **“Mazmur menggambarkan kehidupan orang benar sebagai kehidupan yang ditopang oleh kehadiran Allah; ketaatan mereka bukanlah beban, melainkan saluran yang menghubungkan dengan sumber kesegaran ilahi.”** Kebugaran yang dimaksud pemazmur adalah ekspresi nyata dari keberadaan manusia yang hidup dalam kehendak Allah. Relasi yang intim dengan Tuhan menjadi akar yang menumbuhkan kesegaran rohani yang tidak lekang oleh usia. Di sinilah letak rahasia dari daya hidup yang terus diperbaharui. Walter Brueggemann menyebut kondisi ini sebagai “vitalitas yang lahir dari kebergantungan penuh kepada Allah, bukan dari upaya otonom manusia.”

Orang benar tidak bergantung pada kekuatan dirinya, tetapi pada Roh Allah yang terus bekerja memperbaharui kehidupan dari dalam. Bagi pemazmur, orang yang tetap “berbuah pada masa tua” adalah pribadi yang tidak kehilangan semangat rohani. Meski tubuh mengalami kemunduran, jiwa mereka tetap bersemangat karena sumber kekuatannya adalah Roh Tuhan yang memperbaharui batin dari hari ke hari (2Kor. 4:16). Inilah kebugaran sejati: semangat hidup yang tetap segar karena bersumber dari Allah, bukan dari dunia. Derek Kidner

menafsirkan frasa “segar dan hijau” sebagai *“(metafora dari jiwa yang hidup di hadirat Allah, di mana usia tua bukan masa surut, melainkan musim kematangan rohani.”

Relasi dengan Allah, karena itu, menjadi inti dari kebugaran sejati. Dalam pandangan modern, kebugaran sering dipahami secara reduktif — diukur melalui indikator biologis, pola makan, dan kebiasaan olahraga. Namun Mazmur memperluas pengertiannya: kebugaran sejati mencakup keutuhan hidup yang meliputi tubuh, jiwa, dan roh. Manusia yang hidup dalam kasih karunia Tuhan memperoleh kesegaran batin yang tidak dapat diberikan oleh hal-hal duniawi. John Goldingay menekankan bahwa *“(Mazmur menghadirkan kehidupan rohani bukan sebagai pelarian dari dunia fisik, tetapi sebagai pengudusan seluruh aspek keberadaan manusia.” Dalam kerangka ini, kebugaran menjadi simbol dari iman yang kokoh dan kesetiaan yang tidak pudar. Relasi yang dalam dengan Allah memberi keteguhan, harapan, dan kekuatan untuk terus berbuah meski menghadapi tantangan hidup. Orang yang demikian mampu memaknai setiap fase kehidupan — termasuk masa tua — sebagai kesempatan untuk melayani dan memuliakan Tuhan dengan cara yang baru. Kebugaran spiritual menjadikan seseorang produktif dalam kasih, bijaksana dalam ucapan, dan tenang dalam menghadapi perubahan waktu.

Kebugaran yang lahir dari relasi dengan Allah juga bersifat ganda: bersifat vertikal dan horizontal. Dimensi vertikal menegaskan hubungan yang intim dengan Allah, sumber kehidupan sejati; sementara dimensi horizontal tercermin dalam sikap hidup yang penuh kasih terhadap sesama. Relasi dengan Allah yang benar akan selalu memancarkan kebaikan kepada orang lain, sebab kasih ilahi yang dialami seseorang tidak mungkin berhenti dalam dirinya sendiri. Kebugaran spiritual, dengan demikian, tidak bersifat individualistik, melainkan partisipatif — sebuah energi kasih yang terus mengalir dari Allah kepada manusia, dan dari manusia kepada sesamanya. Dalam Mazmur 92, kebugaran bukanlah status tetap, tetapi proses pembaruan yang terus berlangsung. Relasi dengan Allah menuntut kontinuitas — seperti pohon yang setiap hari menyerap air untuk tetap hidup. Doa, ibadah, dan perenungan firman menjadi “aliran air” yang menjaga kehidupan rohani tetap subur. Ketika seseorang menjauh dari sumber kehidupannya, jiwanya menjadi kering dan mudah layu; namun bila ia hidup dalam hadirat Allah, maka kesegaran batinnya akan selalu diperbaharui. Kebugaran sejati tidak dihasilkan dari kesempurnaan moral manusia, tetapi dari kasih karunia yang bekerja di dalam kelemahannya. Mazmur 92 dengan demikian menjadi undangan bagi setiap orang percaya, khususnya bagi para lansia, untuk menemukan makna kebugaran dalam terang relasi dengan Allah. Mereka dipanggil untuk melihat kehidupan bukan sebagai penurunan, melainkan sebagai pendalaman. Di tengah keterbatasan tubuh, Allah memperkaya batin dengan damai

sejahtera dan rasa syukur yang mendalam. Dalam kelemahan, mereka menemukan kekuatan; dalam kesunyian, mereka menemukan keintiman dengan Allah. Seperti yang diungkapkan Paulus, “Ketika aku lemah, maka aku kuat”.

Kebugaran yang bersumber dari relasi dengan Allah adalah anugerah — bukan hasil usaha manusia, melainkan buah dari persekutuan yang sejati. Hidup yang demikian akan selalu segar, karena tertanam dalam kasih yang tidak layu. Orang benar yang “tetap berbuah pada masa tua” adalah saksi bahwa kebugaran sejati melampaui usia dan keadaan tubuh. Ia merupakan pancaran kehidupan yang diperbaharui oleh kasih Allah setiap hari, dan menjadi tanda bahwa iman yang hidup tidak pernah mengenal masa tua.

3. Implikasi pada Gaya Hidup Lansia

Konsep kebugaran yang diuraikan dalam Mazmur 92:14–15 menyentuh dimensi kehidupan yang sangat relevan bagi para lansia pada masa kini. Pemazmur menyatakan bahwa “mereka masih berbuah pada masa tua, mereka gemuk dan segar.” Pernyataan ini bukan sekadar menggambarkan kondisi fisik yang sehat, melainkan menyingkapkan realitas spiritual bahwa kehidupan orang benar memiliki vitalitas yang tidak pudar oleh usia. Mazmur ini mengajarkan bahwa menjadi lanjut usia bukan berarti berhenti berbuah, tetapi justru memasuki tahap kehidupan di mana buah iman, kebijaksanaan, dan kasih dapat tumbuh dengan kematangan yang penuh.²³ Dalam terang iman Kristen, masa lanjut usia bukanlah masa kemunduran, melainkan masa peneguhan identitas sebagai ciptaan Allah yang terus diperbaharui.²⁴ Kebugaran yang dimaksud dalam Mazmur 92 adalah kebugaran yang berakar pada relasi dengan Tuhan, bukan pada kekuatan tubuh semata. Karena itu, gaya hidup lansia yang beriman dipanggil untuk terus menumbuhkan relasi spiritual yang hidup dan dinamis dengan Allah. Mereka yang “tetap berbuah pada masa tua” menggambarkan pribadi yang tidak kehilangan arah meskipun fisik menurun; sebab semangat hidupnya bersumber dari Allah yang menjadi pusat keberadaannya. Secara teologis, kebugaran lansia dapat dipahami sebagai bentuk partisipasi dalam karya penciptaan dan pemeliharaan Allah. Lansia yang menjaga keseimbangan hidup jasmani, rohani, dan sosial sedang mengambil bagian dalam mandat ilahi untuk mengelola hidup dengan penuh tanggung jawab. Dalam konteks pastoral, hal ini berarti gereja memiliki tanggung jawab untuk meneguhkan para lansia agar tetap melihat diri mereka sebagai bagian penting dari tubuh Kristus. Lansia bukanlah pihak yang “disisihkan” karena keterbatasan, tetapi bagian yang justru memperkaya kehidupan komunitas melalui keteladanan, pengalaman, dan hikmat yang dimiliki.

Dari sisi spiritualitas, Mazmur 92 menantang lansia untuk memelihara kehidupan doa yang mendalam. Dalam masa tua, waktu dan keheningan menjadi ruang berharga untuk bersekutu dengan Allah. Doa bukan lagi sekadar permintaan, melainkan dialog kasih yang memperbaharui batin. Kebugaran rohani bagi lansia muncul dari hati yang senantiasa bersyukur dan bersandar pada kasih karunia Tuhan. Dengan demikian, kesehatan spiritual tidak diukur dari seberapa aktif seseorang secara fisik, melainkan dari seberapa intim ia mengenal dan mengandalkan Allah dalam kesehariannya. Selain itu, kebugaran rohani juga mendorong lansia untuk tetap berperan aktif dalam kehidupan gereja dan masyarakat.

Mazmur 92 mengundang setiap orang benar untuk terus berbuah, dan buah itu dapat berupa kesaksian iman, teladan hidup, maupun pengajaran yang menguatkan generasi muda. Dalam konteks ini, lansia tidak hanya menjadi penerima pelayanan, tetapi juga pelayan yang berbagi nilai-nilai iman.

Keberadaan mereka menjadi sumber inspirasi, pengingat akan kesetiaan Allah, serta model keteguhan dalam menghadapi tantangan hidup. Di sisi lain, aspek jasmani tetap menjadi bagian integral dari kebugaran holistik. Tubuh manusia, sebagaimana diajarkan dalam 1 Korintus 6:19–20, adalah bait Roh Kudus yang perlu dirawat dengan hormat. Karena itu, gaya hidup sehat—seperti menjaga pola makan, berolahraga ringan, dan beristirahat cukup—merupakan wujud tanggung jawab spiritual terhadap tubuh yang diberikan Allah. Namun, dalam kerangka Mazmur 92, perawatan tubuh bukanlah tujuan akhir, melainkan sarana untuk memperpanjang masa pelayanan dan kesaksian. Lansia yang menjaga kesehatannya melakukannya bukan demi kebanggaan diri, tetapi agar tetap dapat memuliakan Tuhan melalui hidupnya. Secara sosial, kebugaran juga menuntut lansia untuk hidup dalam komunitas yang suportif. Pemazmur menggambarkan orang benar seperti pohon yang tumbuh di pelataran rumah Tuhan (Mzm. 92:14), yang berarti mereka hidup di tengah persekutuan. Dalam usia lanjut, isolasi sosial sering kali menjadi tantangan serius yang menggerus semangat hidup. Oleh sebab itu, gereja perlu menjadi ruang di mana lansia diterima, dihargai, dan dilibatkan secara aktif dalam pelayanan dan pembinaan iman. Komunitas iman berperan penting dalam menjaga kebugaran mental dan emosional lansia melalui relasi yang penuh kasih, penerimaan, dan dukungan spiritual. Lebih jauh lagi, kebugaran dalam Mazmur 92 menunjukkan bahwa masa tua bukanlah penurunan nilai diri, tetapi kesempatan untuk menunjukkan kedewasaan rohani yang sesungguhnya. Orang yang berakar dalam Tuhan akan tetap hijau—simbol kehidupan yang produktif dan penuh sukacita. Dengan demikian, lansia dipanggil untuk menata gaya hidup yang mencerminkan keutuhan hidup: hati yang bersyukur, tubuh yang terpelihara, dan

relasi yang sehat dengan sesama. Hal ini selaras dengan ajaran Yesus tentang kasih kepada Allah dan sesama sebagai inti dari seluruh kehidupan yang berbuah (Mat. 22:37–39).

Dalam praktik pastoral, gereja dapat mengembangkan program yang menumbuhkan dimensi kebugaran lansia secara menyeluruh. Misalnya, pembinaan iman rutin, kelompok doa lansia, kegiatan sosial, dan program kesehatan jasmani sederhana. Kegiatan tersebut bukan hanya menjaga kebugaran fisik, tetapi juga memperdalam ikatan rohani dan sosial antaranggota. Melalui pelayanan yang integratif ini, gereja membantu lansia menyadari bahwa hidup mereka tetap bermakna, berharga, dan dibutuhkan. Akhirnya, konsep kebugaran dalam Mazmur 92 mengajak setiap lansia Kristen untuk melihat masa tua sebagai berkat, bukan beban. Mereka yang “tetap berbuah pada masa tua” adalah saksi hidup bahwa kekuatan sejati berasal dari Tuhan. Dalam usia lanjut, iman bukan sekadar warisan, melainkan kekuatan yang menopang hidup sehari-hari. Dengan demikian, gaya hidup lansia yang sejati adalah gaya hidup yang berakar pada kasih Allah, berbuah dalam pelayanan, dan beraroma syukur yang terus naik kepada Tuhan.

4. Program SPG (Senior Play Group) dan Implikasinya Terhadap Pola Hidup Lansia

Program **Senior Play Group (SPG)** di Gereja Bethel Indonesia Kemang Pratama AN 20 merupakan salah satu bentuk pelayanan pastoral yang dirancang untuk mendukung kesejahteraan para lansia secara menyeluruh. Program ini tidak hanya menekankan kegiatan sosial atau hiburan, melainkan berfokus pada pemeliharaan kehidupan yang seimbang antara tubuh, jiwa, dan roh. Dalam terang Mazmur 92:14–15, yang menyatakan bahwa orang benar akan “berbuah pada masa tua dan tetap segar serta hijau,” SPG menemukan makna teologis yang dalam. Ayat ini menegaskan bahwa kebugaran sejati tidak bersumber pada kekuatan fisik semata, melainkan pada relasi yang erat dengan Allah, sumber kehidupan yang sejati. Melalui kegiatan rutin seperti senam bersama, persekutuan doa, pembelajaran Alkitab, dan aktivitas sosial, para lansia diundang untuk mengalami kebersamaan yang membangun dan memperbarui semangat hidup mereka. Di tengah perubahan yang datang bersama usia lanjut, SPG hadir sebagai ruang yang memungkinkan para lansia untuk tetap aktif, berdaya, dan berakar dalam iman. Program ini menjadi bukti nyata bahwa masa tua bukanlah waktu kemunduran, melainkan periode di mana seseorang dapat bertumbuh dalam kedewasaan iman dan pengenalan akan Allah. Secara teologis, Mazmur 92 menggambarkan keberhasilan hidup orang benar yang ditandai oleh kesetiaan kepada Tuhan. “Masih berbuah pada masa tua” merupakan simbol dari kehidupan yang terus memberi manfaat — baik dalam bentuk kasih, hikmat, maupun kesaksian iman. Dalam konteks itu, SPG menjadi wadah bagi para lansia untuk mengekspresikan iman mereka melalui tindakan nyata. Kegiatan jasmani seperti senam,

misalnya, menjadi sarana untuk menghormati Tuhan lewat tubuh (Roma 12:1), sementara doa dan pembelajaran Firman memperkuat kebugaran rohani yang memelihara batin tetap segar dan penuh pengharapan. Di sisi lain, aktivitas sosial dalam SPG membantu para lansia menemukan kembali makna hidup dan rasa memiliki terhadap komunitas. Mereka belajar untuk tetap berkontribusi, saling menolong, dan merayakan kehidupan bersama.

Aspek sosial ini sangat penting dalam membangun keseimbangan emosional dan mencegah rasa kesepian yang sering dialami di usia lanjut. Dengan demikian, SPG memadukan unsur spiritual, sosial, dan fisik dalam satu kerangka yang utuh, sesuai dengan panggilan manusia sebagai gambar dan rupa Allah (Kej. 1:26–27). Lebih jauh, program ini menunjukkan bahwa ibadah tidak terbatas pada kegiatan liturgis di gereja, tetapi dapat terwujud dalam keseharian yang dipenuhi kasih dan sukacita. Ketika para lansia berdoa, tertawa, dan saling mendukung, mereka sesungguhnya sedang memuliakan Tuhan melalui kehidupan mereka. Di dalam komunitas SPG, iman menjadi sesuatu yang dihidupi, bukan sekadar diucapkan. Dampak spiritual dari keterlibatan ini juga nyata: banyak peserta merasakan pembaruan semangat dan kesadaran akan kehadiran Tuhan di tengah mereka. Mereka menyadari bahwa masa tua bukan masa berdiam diri, tetapi masa untuk terus berbuah dalam kasih dan pelayanan. SPG dengan demikian menolong para lansia memandang usia lanjut bukan sebagai masa kehilangan, melainkan sebagai kesempatan memperdalam relasi dengan Allah dan membagikan kebijaksanaan kepada generasi berikutnya. Dengan cara itu, SPG tidak hanya menjadi sarana kegiatan sosial gereja, tetapi juga ekspresi nyata kasih Allah yang menjangkau seluruh tahap kehidupan manusia. Firman Tuhan dalam Mazmur 92 menjadi hidup dan nyata — iman yang segar menghasilkan kehidupan yang bermakna dan produktif di hadapan Allah. Para lansia yang berakar dalam kasih Tuhan dapat tetap bersemangat, bersyukur, dan melayani dengan tulus hati.

Akhirnya, Program Senior Play Group menjadi contoh nyata bagaimana pelayanan gereja dapat menolong lansia mempertahankan kebugaran yang sejati: keseimbangan antara tubuh yang terpelihara, jiwa yang damai, dan roh yang menyala. SPG bukan sekadar aktivitas mingguan, melainkan perjalanan spiritual yang menegaskan bahwa setiap musim hidup memiliki arti di hadapan Tuhan

PEMBAHASAN

Konsep kebugaran dalam perspektif teologis, sebagaimana tergambar dalam Mazmur 92:14–15, menghadirkan suatu pemahaman yang komprehensif dan melampaui batasan biologis semata. Teks tersebut menyatakan bahwa orang benar “tetap berbuah pada masa tua” dan “gemuk serta segar,” yang secara hermeneutis tidak hanya merujuk pada kondisi fisik,

tetapi juga pada vitalitas spiritual yang berakar dalam relasi dengan Allah. Dengan demikian, kebugaran tidak dapat dipahami secara reduktif sebagai kesehatan jasmani saja, melainkan sebagai kondisi holistik yang mencakup dimensi fisik, mental, sosial, dan spiritual. Perspektif ini menempatkan manusia sebagai makhluk relasional yang memperoleh makna dan daya hidupnya dari keterhubungan dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, kebugaran sejati merupakan manifestasi dari kehidupan yang selaras dengan kehendak Allah dan terus diperbaharui oleh kasih karunia-Nya. Dalam konteks ini, Mazmur 92 tidak hanya memberikan deskripsi teologis, tetapi juga menawarkan paradigma normatif tentang bagaimana manusia menjalani kehidupan secara utuh hingga masa tua.

Dalam kerangka antropologi teologis, kebugaran yang digambarkan dalam Mazmur 92 berkaitan erat dengan konsep *shalom*, yaitu kesejahteraan menyeluruh yang mencakup harmoni antara tubuh, jiwa, dan roh. Orang benar yang tetap “berbuah” di masa tua merupakan simbol dari kehidupan yang tidak mengalami stagnasi, melainkan terus berkembang secara spiritual. Hal ini menunjukkan bahwa usia lanjut bukanlah batas produktivitas, tetapi justru fase di mana kedewasaan iman mencapai puncaknya. Vitalitas yang dimiliki oleh orang benar tidak bersumber dari kekuatan manusiawi, melainkan dari relasi yang hidup dengan Allah yang senantiasa memperbaharui batin. Dengan demikian, kebugaran dalam perspektif ini juga memiliki dimensi eskatologis, yakni menunjuk pada keberlanjutan hidup dalam pemeliharaan Allah. Kehidupan yang tetap segar di masa tua menjadi tanda kesetiaan Allah yang tidak pernah pudar, sekaligus menjadi kesaksian iman bagi komunitas. Oleh karena itu, kebugaran tidak hanya bersifat individual, tetapi juga memiliki implikasi komunal dalam membangun kehidupan bersama yang penuh makna.

Relasi dengan Allah menjadi fondasi utama dalam memahami kebugaran sejati. Dalam Mazmur 92, kesegaran dan produktivitas hidup orang benar tidak ditentukan oleh kondisi eksternal, melainkan oleh kedalaman spiritualitas yang berakar dalam persekutuan dengan Tuhan. Seperti pohon yang ditanam di tepi aliran air, manusia yang hidup dalam relasi dengan Allah akan terus memperoleh nutrisi rohani yang menjaga vitalitasnya. Praktik-praktik spiritual seperti doa, ibadah, dan perenungan firman menjadi sarana untuk memelihara hubungan tersebut. Kebugaran dalam hal ini bersifat dinamis dan berkelanjutan, karena terus diperbaharui melalui interaksi yang hidup dengan Allah. Selain itu, kebugaran juga memiliki dimensi etis yang tercermin dalam relasi dengan sesama. Orang yang mengalami kebugaran spiritual akan memanifestasikan kasih, kesabaran, dan kebijaksanaan dalam kehidupan sosialnya. Dengan

demikian, kebugaran bukan hanya pengalaman internal, tetapi juga realitas yang tampak dalam tindakan nyata yang membangun komunitas.

Implikasi dari konsep kebugaran teologis ini sangat relevan bagi gaya hidup lansia. Mazmur 92 memberikan perspektif bahwa masa tua bukanlah fase kemunduran, melainkan periode kematangan spiritual yang penuh potensi. Lansia yang hidup dalam relasi dengan Allah tetap dapat berbuah melalui kesaksian iman, kebijaksanaan, dan kontribusi sosial. Dalam praktiknya, hal ini menuntut lansia untuk memelihara keseimbangan antara kehidupan spiritual, fisik, dan sosial. Kehidupan doa yang mendalam menjadi sumber kekuatan batin, sementara aktivitas fisik yang terjaga membantu mempertahankan kesehatan tubuh sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual. Di sisi lain, keterlibatan dalam komunitas menjadi penting untuk menjaga keseimbangan emosional dan sosial. Gereja, dalam hal ini, memiliki peran strategis untuk mendampingi lansia agar tetap menemukan makna hidup dan berkontribusi dalam kehidupan bersama. Lansia tidak hanya dipandang sebagai objek pelayanan, tetapi sebagai subjek yang aktif dalam membangun komunitas iman.

Dalam konteks implementatif, program Senior Play Group (SPG) merupakan contoh konkret dari penerapan konsep kebugaran teologis dalam kehidupan gereja. Program ini mengintegrasikan berbagai aspek kehidupan lansia melalui kegiatan fisik, spiritual, dan sosial yang terstruktur. Kegiatan seperti senam bersama, persekutuan doa, pembelajaran Alkitab, dan aktivitas sosial mencerminkan pendekatan holistik terhadap kebugaran. Melalui program ini, lansia tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memperdalam relasi dengan Allah dan membangun hubungan yang bermakna dengan sesama. SPG menjadi ruang di mana lansia dapat mengalami pembaruan batin, menemukan kembali makna hidup, dan tetap berkontribusi dalam komunitas. Secara teologis, program ini merepresentasikan aktualisasi Mazmur 92 dalam kehidupan nyata, di mana iman yang hidup menghasilkan kehidupan yang tetap segar dan produktif di masa tua. Selain itu, SPG juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran berbasis pengalaman yang memperkuat internalisasi nilai-nilai iman.

Namun demikian, penerapan konsep kebugaran teologis tidak terlepas dari berbagai tantangan dan keterbatasan. Salah satu risiko yang perlu diantisipasi adalah kecenderungan untuk menekankan aspek spiritual secara berlebihan sehingga mengabaikan kondisi fisik lansia yang nyata. Pendekatan yang seimbang diperlukan agar kebugaran tetap dipahami secara holistik. Selain itu, keberhasilan program seperti SPG sangat bergantung pada ketersediaan

sumber daya, baik dari segi tenaga, fasilitas, maupun manajemen yang efektif. Tanpa perencanaan yang matang, program berpotensi tidak berkelanjutan. Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah keragaman latar belakang lansia, baik secara sosial, budaya, maupun spiritual. Oleh karena itu, pendekatan pastoral harus bersifat inklusif dan adaptif terhadap kebutuhan individu. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor tersebut, implementasi konsep kebugaran teologis dapat dilakukan secara lebih efektif dan kontekstual.

Secara keseluruhan, kebugaran dalam perspektif Mazmur 92:14–15 merupakan konsep yang integratif dan transformatif. Kebugaran sejati tidak terletak pada kekuatan fisik semata, melainkan pada relasi yang hidup dengan Allah yang menjadi sumber kehidupan. Dalam konteks lansia, konsep ini memberikan makna baru terhadap proses penuaan sebagai fase produktivitas spiritual yang penuh nilai. Program seperti Senior Play Group menunjukkan bahwa konsep ini dapat diimplementasikan secara nyata melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pengembangan program berbasis kebugaran teologis menjadi penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia sekaligus memperkuat peran gereja sebagai komunitas yang inklusif, suportif, dan transformatif. Dengan demikian, kebugaran tidak hanya menjadi tujuan individual, tetapi juga menjadi sarana untuk memuliakan Allah melalui kehidupan yang terus berbuah sepanjang masa.

KESIMPULAN

Mazmur 92:14–15 mengajarkan bahwa sumber sejati dari kebugaran hidup tidak terletak pada kekuatan fisik semata, melainkan pada kedalaman relasi dengan Allah. Orang benar yang “masih berbuah pada masa tua” adalah gambaran manusia yang tetap produktif, bersukacita, dan berpengharapan karena hidupnya berakar dalam kasih Tuhan. Ayat ini memberikan sudut pandang baru terhadap masa tua — bukan sebagai masa penurunan, melainkan sebagai waktu di mana iman dan kasih mencapai kedewasaan tertinggi. Kebenaran rohani ini tercermin dalam Program Senior Play Group (SPG) di Gereja Bethel Indonesia Kemang Pratama AN 20. Program ini menjadi ruang di mana para lansia dapat tetap aktif dan berelasi dalam suasana yang penuh kasih. Melalui kegiatan sederhana seperti senam bersama, doa, dan kebersamaan komunitas, mereka tidak hanya menjaga tubuh tetap sehat, tetapi juga mengalami penyegaran iman dan sukacita. Di sana, mereka tidak merasa tersisih, melainkan dihargai sebagai bagian penting dari tubuh Kristus. Program SPG memperlihatkan bahwa pelayanan gereja kepada lansia merupakan wujud nyata dari kasih Allah yang memelihara seluruh keberadaan manusia. Gereja menjadi tempat di mana setiap pribadi, tanpa memandang usia, dapat bertumbuh dan

berbuah. Aktivitas di SPG membantu para lansia menjaga keseimbangan hidup: tubuh mereka bergerak, hati mereka bersyukur, dan roh mereka menyembah. Dengan demikian, kebugaran yang mereka alami adalah kebugaran yang utuh — menyentuh seluruh dimensi kehidupan. Lebih dalam lagi, program ini mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak datang dari kesempurnaan tubuh, tetapi dari hati yang terhubung dengan Sang Pencipta. Ketika para lansia saling berdoa, berbagi pengalaman, dan menolong satu sama lain, mereka sedang memperlihatkan wajah kasih Allah kepada dunia. Mereka menjadi saksi bahwa iman yang hidup mampu menumbuhkan sukacita bahkan di tengah keterbatasan usia.

Melalui SPG, Mazmur 92 hidup dan berdaging. Firman yang dulu ditulis dalam puisi kuno kini terwujud dalam kehidupan nyata orang percaya. Gereja tidak hanya membacakan firman, tetapi menghidupkannya melalui pelayanan yang menyentuh. Dalam komunitas ini, masa tua menjadi masa yang penuh makna, di mana setiap orang diajak untuk terus “berbuah” dalam kasih, pelayanan, dan pengharapan. Oleh karena itu, Program Senior Play Group dapat disebut sebagai integrasi yang indah antara teologi kebugaran dan praktik pastoral. Ia menunjukkan bagaimana iman dapat membentuk pola hidup yang sehat dan bermakna. Para lansia menemukan kembali tujuan hidup mereka di dalam Tuhan, dan gereja menjadi saksi dari karya kasih karunia yang memperbarui segala sesuatu. Dalam terang kasih Allah, tubuh, jiwa, dan roh mereka tetap segar — dan hidup mereka terus memuliakan Tuhan hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Bonhoeffer, D. (1965). *Ethics*. Macmillan.
- Brueggemann, W. (1984). *The message of the Psalms: A theological commentary*. Augsburg Publishing.
- Broyles, C. C. (1999). *Psalms*. Hendrickson.
- Capps, D. (1993). *The depleted self: Sin in a narcissistic age*. Fortress Press.
- Capps, D. (2005). *A time to laugh: The religion of humor*. Continuum.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. W. W. Norton.
- Foster, R. J. (1998). *Celebration of discipline: The path to spiritual growth*. HarperOne.
- Fretheim, T. E. (2005). *God and world in the Old Testament: A relational theology of creation*. Abingdon Press.
- Goldingay, J. (2008). *Psalms: Volume 3 (Psalms 90–150)*. Baker Academic.
- Hagner, D. A. (2012). *The New Testament: A historical and theological introduction*. Baker Academic.
- Hoekema, A. A. (1986). *Created in God's image*. Eerdmans.
- Houston, J. M. (2002). *The mentored life: From individualism to personhood*. InterVarsity Press.
- Kidner, D. (1975). *Psalms 73–150: A commentary on Books III–V of the Psalms*. InterVarsity Press.
- Koenig, H. G. (2005). *Faith and mental health: Religious resources for healing*. Templeton Foundation Press.
- Mays, J. L. (1994). *Psalms*. John Knox Press.

- Nouwen, H. J. M. (1974). *Aging: The fulfillment of life*. Doubleday.
- Patton, J. (2005). *Pastoral care: An essential guide*. Abingdon Press.
- Peterson, E. H. (2000). *A long obedience in the same direction: Discipleship in an instant society*. InterVarsity Press.
- Stott, J. (2007). *The living church: Convictions of a lifelong pastor*. InterVarsity Press.
- VanGemeren, W. A. (1991). *Psalms*. In F. E. Gaebelein (Ed.), *The Expositor's Bible Commentary* (Vol. 5). Zondervan.
- Westermann, C. (1980). *The Psalms: Structure, content, and message*. Augsburg Publishing.
- Willard, D. (1988). *The spirit of the disciplines: Understanding how God changes lives*. Harper & Row.