

TSBP 1:

KOMISI KERASULAN KELUARGA

KOMISI KESEHATAN

# RENSTRA ARDAS KAJ 2022-2026

BIDANG PRIORITAS 1: PASTORAL KELUARGA



# PEMETAAN SITUASI TERKINI TENTANG PASTORAL KELUARGA

BERDASARKAN METODE SOAR  
YANG SUDAH DILAKUKAN.  
RUMUSKAN SECARA RINGKAS  
DALAM BEBERAPA KALIMAT

1. Salah satu institusi sosial yang paling terdampak di masa pandemi Covid-19 adalah institusi keluarga. Keluarga menghadapi sebuah perubahan yang tidak pernah diduga sebelumnya.
2. Berdasarkan hasil survei bahwa 67 % orang mengalami depresi selama pandemi melanda sejak awal tahun lalu.
3. 56 persen ibu rumah tangga mengaku stres dan mengalami gejala kecemasan, sulit tidur, serta mudah marah.

# PEMETAAN SITUASI TERKINI TENTANG PASTORAL KELUARGA

BERDASARKAN METODE SOAR  
YANG SUDAH DILAKUKAN.  
RUMUSKAN SECARA RINGKAS  
DALAM BEBERAPA KALIMAT

4. Masalah psikologis tertinggi yang ditemukan berdasarkan keluhan dan hasil diagnosis oleh psikologi klinis yakni hambatan belajar, khususnya untuk anak dan remaja sebesar 27,2 persen.
5. Jika keluarga mampu melewati masa revolusi ini, maka dunia baru akan hadir dengan kualitas yang lebih baik ditandai oleh penghormatan terhadap nilai-nilai kehidupan

“

# TUJUAN

**MENUJU KEHIDUPAN YANG SEHAT  
DAN BERMARTABAT DALAM MASA  
PEMULIHAN DARI PANDEMI COVID 19**

“

# DEFINISI

---

## **SEHAT :**

- Sehat secara jasmani dan rohani

## **MENGHORMATI MARTABAT MANUSIA**

- Menghormati martabat manusia mulai dari awal kehidupan sampai akhir kehidupan yang alamiah

## **MASA PEMULIHAN**

- Adalah masa ketika pandemi Covid-19 mereda (tidak meningkat atau berfluktuasi hebat)

# INDIKATOR PENCAPAIAN

---

*Kualitas-kualitas konkret yang ingin dicapai dalam pelayanan di bidang PASTORAL KELUARGA untuk Semakin mengangkat nilai-nilai penghormatan martabat manusia*

01

## INDIKATOR KESEHATAN JASMANI :

- Makan makanan dengan gizi berimbang
- Berolahraga secara teratur
- Berat dan ukuran tubuh yang ideal
- Sudah mendapatkan vaksinasi Covid-19 lengkap

# INDIKATOR PENCAPAIAN

---

*Kualitas-kualitas konkret yang ingin dicapai dalam pelayanan di bidang PASTORAL KELUARGA untuk Semakin mengangkat nilai-nilai penghormatan martabat manusia*

01

## INDIKATOR KESEHATAN ROHANI :

- Terdapat rasa aman memadai atau dalam kadar yang wajar serta bebas dari rasa takut,
- Mampu menilai diri secara wajar dan objektif
- Terdapat reaksi spontanitas dan perasaan memadai terhadap orang lain,
- Memiliki kontak yang akurat dengan realita
- Mengikuti kegiatan ibadah *on-line* ataupun *off-line*

# INDIKATOR PENCAPAIAN

---

*Kualitas-kualitas konkret yang ingin dicapai dalam pelayanan di bidang PASTORAL KELUARGA untuk Semakin mengangkat nilai-nilai penghormatan martabat manusia*

01

## INDIKATOR KESEHATAN KOMUNITAS :

- Tidak terjadi infeksi Covid-19 sebagai klaster gereja/sakaramen
- Tidak terjadi infeksi Covid-19 sebagai klaster keluarga
- Tidak terjadi infeksi Covid-19 sebagai klaster sekolah

*Target yang ingin diperjuangkan  
Pada tahun 2022, sebagai ukuran bahwa indikator  
pencapaian terlaksana dengan baik (biasanya kuatitatif)*

# TARGET

---

01

## INDIKATOR KESEHATAN FISIK :

- 75% umat mencapai nilai kesehatan fisik baik dan sangat baik pada th 2022

## INDIKATOR KESEHATAN ROHANI :

- 75% umat mencapai nilai kesehatan rohani baik dan sangat baik pada th 2022

## INDIKATOR KESEHATAN KOMUNITAS :

- 75% umat mencapai nilai kesehatan komunitas baik dan sangat baik pada th 2022

# PROGRAM KARYA PRIORITAS

01

NAMA  
PROGRAM

---

**PROGRAM  
SEROJA**

PENJELASAN  
DETAIL PROGRAM

---

**Kesehatan**  
Jasmani  
Rohani  
Komunitas

WAKTU  
PELAKSANAAN

---

Sepanjang  
Tahun 2022

PIC PELAKSANA

---

Komisi  
Kesehatan  
dan Jaringan  
Terkait

ANGGARAN MENYUSUL

# PENJELASAN DETAIL PROGRAM

01

Program kesehatan jasmani :

- Modul tentang gizi berimbang (infografis atau film pendek)
- Modul tentang aktivitas fisik/olah raga (infografis atau film pendek)

Program kesehatan rohani :

- Program/Tim konseling keluarga (kerjasama dengan Komisi KK KAJ)
- Modul cara mengatasi stress
- Program Call-a-priest (kerjasama dengan Domus Cordis)
- Program pendampingan kasus KDRT (Konseling, Pelaporan, Bantuan hukum dll)
- Lomba pembuatan jingle, logo/poster, atau gerak dan lagu GERAKAN SEROJA KAJ antar Paroki

Program kesehatan komunitas

- Rekomendasi untuk Misa on-line, Misa off-line dan sakramen-sakramen
- Rekomendasi untuk sekolah tatap muka

# APA YANG DIHARAPKAN DILAKUKAN PADA TINGKAT PAROKI UNTUK PROKARITASINI?

- Mensosialisasikan program Seroja berupa modul tentang gizi seimbang, aktivitas fisik, cara mengatasi stress dan Adaptasi Kebiasaan Baru
- Memiliki Tim PPC (Pusat Penanggulangan Covid-19) yang terintegrasi untuk membantu umat yang terkonfirmasi Covid-19
- Menyediakan konselor psikolog / psikiater bagi umat yg membutuhkan
- Membuat seminar / webinar terkait pemulihan kesehatan Rohani dan Jasmani umat (misal: KDRT selama masa pandemi, Manfaat Vaksinasi)

# APA YANG DIHARAPKAN DILAKUKAN PADA TINGKAT PAROKI UNTUK PROKARITASINI?

- Mengajak umat / keluarga untuk selalu menjaga kesehatan rohani dan jasmani dengan membuat lomba-lomba yang menyenangkan, seperti : Lomba membuat *Jingle* Seroja, Lomba membuat *senam* Seroja, Lomba 17an dalam keluarga, dll
- Mensosialisasikan Program Kesehatan Komunitas, misalnya : Persiapan Sekolah Tatap Muka dan Kegiatan-kegiatan *offline* di lingkungan/Wil

TSBP 1:

KOMISI KERASULAN KELUARGA  
KOMISI KESEHATAN

# RENSTRA ARDAS KAJ 2022-2026

BIDANG PRIORITAS 1: PASTORAL KELUARGA



# PEMETAAN SITUASI TERKINI TENTANG PASTORAL KELUARGA

BERDASARKAN METODE SOAR  
YANG SUDAH DILAKUKAN.  
RUMUSKAN SECARA RINGKAS  
DALAM BEBERAPA KALIMAT

## STRENGTH

- Relasi yang baik antara KomKK-SKK Paroki.
- Mayoritas (80%) Tim KomKK juga merupakan Tim SKK Paroki.

## OPPORTUNITY

- Sepanjang pandemi hampir semua keluarga di KAJ mempunyai banyak waktu berkumpul, dan terbiasa dengan IT.

# PEMETAAN SITUASI TERKINI TENTANG PASTORAL KELUARGA

BERDASARKAN METODE SOAR  
YANG SUDAH DILAKUKAN.  
RUMUSKAN SECARA RINGKAS  
DALAM BEBERAPA KALIMAT

## ASPIRATION

- Pemahaman penghormatan martabat manusia langsung melalui sapaan keluarga dan dilakukan secara mudah dan menarik.

## RESULT

- Anggota keluarga mampu melakukan penghormatan martabat manusia melalui aksi-aksi sederhana dalam kesehariannya.

“

**TUJUAN**

**MEMBANGUN KEHIDUPAN KELUARGA  
YANG SEMAKIN MENGHORMATI  
MARTABAT MANUSIA**

# INDIKATOR PENCAPAIAN

---

*Kualitas-kualitas konkret yang ingin dicapai dalam pelayanan di bidang PASTORAL KELUARGA untuk Semakin mengangkat nilai-nilai penghormatan martabat manusia*

02

- Kualitas Modul KBB** – (i) Menarik; (ii) Mudah dipahami; (iii) Relevan dengan tujuan utama; (iv) Mampu membangkitkan umat untuk melakukan aksi nyata.
- Distribusi Modul** – (i) Ketepatan waktu penyiapan modul; (ii) Jumlah SKK Paroki mengikuti sosialisasi; dan (iii) Jumlah SKK Paroki yang mewartakannya di paroki masing-masing.

# INDIKATOR PENCAPAIAN

---

*Kualitas-kualitas konkret yang ingin dicapai dalam pelayanan di bidang PASTORAL KELUARGA untuk Semakin mengangkat nilai-nilai penghormatan martabat manusia*

02

3. **Kualitas Umat** – (i) Jumlah keluarga di lingkungan yang melaksanakan Modul KBB; (ii) Jumlah keluarga yang memahami Modul, (iii) Jumlah keluarga yang melakukan aksi nyata penghormatan martabat manusia.

*Target yang ingin diperjuangkan  
Pada tahun 2022, sebagai ukuran bahwa indikator  
pencapaian terlaksana dengan baik (biasanya kuatitatif)*

# TARGET

02

- 1. Modul** – tersusun dan didistribusikan/ disosialisasikan tepat waktu (Januari 2022).
- 2. Proses Distribusi/ Sosialisasi** – (i) 80% SKK Paroki mengikuti sosialisasi modul; (ii) 80% SKK Paroki yang ikut sosialisasi, akan mewartakan Modul KBB di parokinya.
- 3. Peningkatan Kualitas Umat** – (i) 80% SKK Paroki melaksanakan Modul KBB; (ii) 80% keluarga di KAJ memahami Modul KBB; (iii) 80% keluarga di KAJ melakukan aksi/ aktivitas seperti ajakan Modul KBB.

# PROGRAM KARYA PRIORITAS

02

## NAMA PROGRAM

**KELUARGA  
BELAJAR  
BERSAMA  
(KBB)**

## PENJELASAN DETAIL PROGRAM

Meningkatkan penghormatan martabat manusia melalui Relasi Pasutri, Keluarga, Peran Anak-remaja, dan Peran Lansia

## WAKTU PELAKSANAAN

Sepanjang  
Tahun 2022

## PIC PELAKSANA

KOMISI  
KERASULAN  
KELUARGA  
&  
KOMISI  
KESEHATAN

ANGGARAN MENYUSUL

# PENJELASAN DETAIL PROGRAM

02

Semangat dalam modul adalah belajar memahami martabat manusia:

- **Bagi pasutri:** menghormati pasangan, menghormati perkawinan dan menghormati pasutri lain.
- **Bagi keluarga:** “aku-kamu-keluargaku” adalah anugerah perlu kesadaran untuk menghormatinya, dan menghormati keluarga lain terdekat.
- **Bagi anak-remaja:** penghormatan diri (melalui ungkapan syukur, menjaga kesucian), dan menghormati keluarga serta teman2-nya.
- **Bagi lansia:** syukur atas anugerah usia, dan menghormati martabat manusia dimulai dari keluarganya, dan meningkatkan relasi positif dengan lansia lain di sekitarnya.

# PENJELASAN DETAIL PROGRAM

02

- Upaya menemu-kenali dan menumbuh-kembangkan penghormatan pada martabat manusia melalui cara-cara sederhana.
- Tujuan tersebut didukung Modul Keluarga Belajar Bersama (KBB).
- Modul KBB disiapkan untuk 4 target: Pasutri; Keluarga; Anak-Remaja; dan Lansia.
- Masing-masing target akan disediakan 2 modul.
- Modul dirancang dapat dilakukan bersama keluarga dengan memberikan: Penjelasan tiap modul; Bacaan dan Renungan Kitab Suci, serta Aktivitas yang dapat dilakukan.

# APA YANG DIHARAPKAN DILAKUKAN PADA TINGKAT PAROKI UNTUK PROKARITASINI?

## **Mendukung & memastikan tim SKK Paroki :**

02

**1. Mengikuti sosialisasi** penjelasan program KBB yang akan dilaksanakan oleh KomKK KAJ.

**2. Melaksanakan sosialisasi** penjelasan program KBB kepada para tim SKK-Lingkungan, para Ketua Lingkungan, para Ketua Wilayah serta komunitas kategorial terkait di Paroki.

**3. Melakukan pemantauan** periodik terhadap pelaksanaan program KBB di umat Paroki, menggunakan instrument pemantauan yang disiapkan oleh KomKK KAJ.