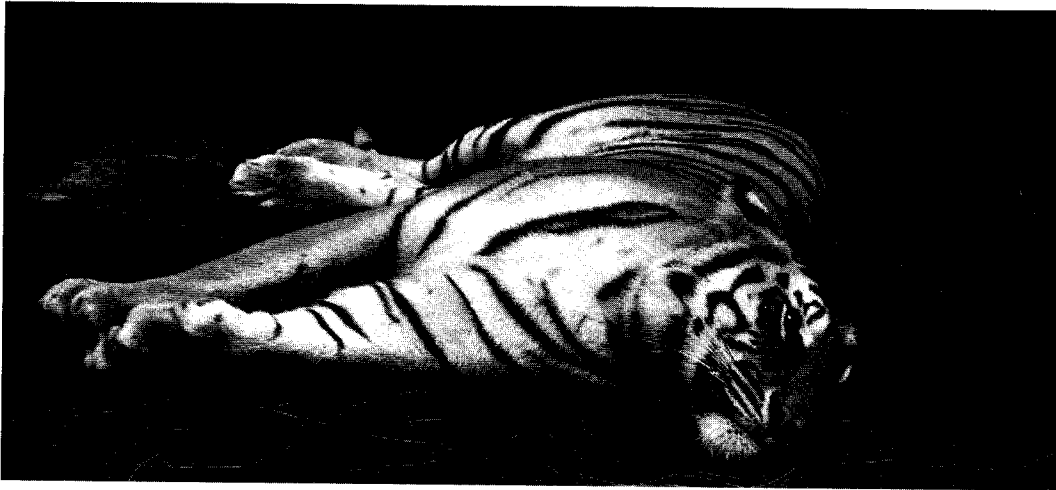


Aku Sedang Bosan, Jenuh, Loyo, Tanpa Gairah!

Paul Suparno, SJ



Dok. Quindine Jesuit 2011

Frater Bosanius bercerita tentang kebosanannya dalam menjalani hidup sebagai seorang frater. Hidupnya tidak bergairah sama sekali. Memang, ia tidak memiliki niat untuk keluar, tetapi juga tidak ada niat untuk maju dalam hidup. Yang dirasakan hanyalah bosan; bosan untuk melakukan tugas belajar, bosan untuk berdoa, bosan untuk bergaul dan berelasi dengan sahabat yang lain. Rasanya hanya ingin diam saja, duduk, tanpa berbuat apa-apa. Ia merasa hidup hanya seperti robot, yang tidak jelas mau apa dan mau ke mana.

SUSTER Jenuhati menceritakan bahwa ia pernah mengalami jenuh dalam hidupnya. Ia merasa jenuh untuk melakukan tugasnya mengurus administrasi sekolah. Ia jenuh untuk mengembangkan hidup rohaninya, tidak tahu mau apa lagi. Ia sudah tidak punya ide untuk mengembangkan kehidupannya sebagai seorang suster. Ia merasa jenuh untuk berbuat apa pun. Hidupnya terasa berhenti, kosong, tidak maju lagi. Pekerjaannya juga dirasakan tidak memberikan kesegaran dalam hidup, lagi rutin saja dan tidak menambah apa-apa dalam hidupnya.

Bruder Loyoanus juga pernah mengalami seperti yang dialami frater dan suster di atas. Dalam hidupnya sebagai seorang bruder, ia pernah merasa loyo, tidak bersemangat, dan tidak bergairah lagi. Tiap hari yang dirasakan hanya loyo, malas, dan tidak ada semangat sama sekali untuk hidup. Hidupnya hanya asal jalan, tanpa rasa sama sekali. Dalam situasi seperti itu, ia sering malas untuk melakukan tugasnya. Ia meninggalkan tugasnya dan bengong melamun di kamar saja. Ajakan teman untuk ikut macam-macam kegiatan,

tidak menimbulkan semangat atau tantangan untuk berubah. Sempat dalam situasi seperti itu ia bertanya, "Apa gunanya menjadi seorang bruder seperti ini?"

Ketiga saudara kita di atas sedang mengalami kejenuhan, kebosanan, serta kelojoan yang membuat mereka tidak bergairah dalam hidupnya sebagai seorang religius. Mengapa mereka dapat mengalami seperti itu? Bagaimana kita akan menyikapinya bila kita sendiri suatu saat mengalami hal yang sama? Inilah yang ingin kita refleksikan dan bahas.

Kejenuhan itu Nyata

Pertama-tama kita perlu sadar bahwa sebagai seorang religius, kita menjalani hidup yang sungguh nyata. Dalam hidup yang nyata terdapat banyak tantangan, hambatan, desakan, pemikiran, perkembangan dan kemunduran, perubahan situasi, dan lain sebagainya. Situasi tersebut dapat menimbulkan kejenuhan, kelojoan, dan kebosanan yang membuat kita kurang gairah dalam hidup. Ini adalah peristiwa riil dalam hidup sebagai apa pun, karena kita masih hidup di dunia dengan segala persoalannya.

Meski pengalaman kejenuhan dan kebosanan merupakan peristiwa hidup yang biasa, sebagai seorang religius kita tidak boleh membiarkan peristiwa ini terlalu lama terjadi dalam hidup kita. Kalau terlalu lama, maka akan semakin membuat kita tidak bersemangat dalam menjalankan dan menghayati panggilan kita sebagai religius. Kita perlu merefleksikan pengalaman itu dan mencari penyebabnya, sehingga kita dapat mengatasinya dan kita menjadi bersemangat lagi. Dengan kembali bersemangat, diharapkan kita akan semakin gembira dan bergairah menjalankan perutusan kita. Semoga dengan demikian, semakin banyak orang terbantu lewat perutusan kita.

Pengalaman kejenuhan dan kebosanan sering dapat menjadi kesempatan atau waktu untuk melakukan penyembuhan dengan mengatasi apa yang menyebabkan kejenuhan dan kebosanan kita. Pengalaman itu menjadi peringatan atau alarm bagi kita untuk melihat hidup kita lebih mendalam lagi, untuk merefleksikan kembali panggilan kita, untuk lebih maju lagi dalam mengikuti panggilan Tuhan.

Penyebab Kejenuhan, Kebosanan, dan Kelojoan

Ada banyak alasan atau penyebab kita mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelojoan

dalam hidup kita sebagai seorang religius. Kita dapat melihatnya dari beberapa sisi.

1. *Dari sisi fisik*

Beberapa dari kita mengalami kejenuhan, kelojoan, dan kebosanan karena keadaan fisik yang tidak optimal atau mengalami penurunan. Beberapa keadaan itu seperti:

- *Orang sedang sakit fisik.* Karena sedang sakit fisik, seseorang dapat merasa bosan dengan hidupnya, tidak bergairah lagi dalam hidupnya, tidak bergairah lagi. Beberapa orang yang sakit mengalami kegemukah, mudah capek, dan mudah loyo. Beberapa orang yang sakitnya tidak sembuh-sembuh dapat pula mengalami kejenuhan dan kehilangan semangat.
- Orang sakit yang sedang diobati sering kali juga dapat mengalami kejenuhan, loyo, dan tidak semangat karena pengaruh obat yang membuatnya tidak segar untuk berbuat sesuatu.
- *Orang mengalami capek secara fisik.* Oleh karena pekerjaan yang berat yang memakan tenaga fisik, seseorang lama-kelamaan dapat mengalami kebosanan, jenuh, dan tidak bersemangat lagi. Energi fisiknya seperti habis diserap pekerjaan yang memakan tenaga fisiknya.

2. *Dari sisi psikis dan mental*

Beberapa dari kita sering kali mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelojoan karena secara psikis atau mental mengalami beban yang berat, yang melumpuhkan kita untuk hidup bersemangat. Beberapa dapat disebabkan karena:

- *Terlalu capai memikirkan pekerjaannya yang berat.* Beberapa orang harus menangani pekerjaan atau perutusan yang berat, maka seluruh pikirannya tertuju ke situ. Dalam menghadapi persoalan-persoalan yang berat, orang dapat menjadi capek, berat, dan loyo. Kalau hal ini diteruskan, orang dapat merasa jenuh dan tidak berdaya, terutama kalau pekerjaan itu mengalami banyak kegagalan. Beberapa orang lalu kehilangan gairah hidupnya dan bahkan sering mengalami stres dan menjadi stroke.
- *Orang mengalami kegagalan terus-menerus dalam karya.* Beberapa orang yang selalu mengalami kegagalan

dalam perutusannya, merasakan beban berat dalam batinnya. Mereka merasa minder, tidak mampu, dan beberapa menjadi bosan dengan pekerjaannya dan menjadi jenuh untuk membuat kemajuan dalam hidupnya.

- *Gagal dalam studi.* Beberapa religius muda, yang mengalami kegagalan terus-menerus dalam studinya, sering juga menjadi jenuh dan loyo. Mereka merasa minder terhadap kongregasi dan merasa malu karena tidak dapat menyelesaikan studinya dengan baik. Kalau ini diteruskan, beberapa mengalami kebosanan dan kejenuhan, bahkan menjadi stres. Beberapa kehilangan panggilannya karena kegagalan dalam studi, merasa ini bukan jalannya lagi.
- *Pekerjaan yang terus-menerus sama menjadi rutin belaka.* Beberapa dari kita menjadi jenuh dan kering karena terlalu lama melakukan pekerjaan yang sama terus-menerus, sehingga sudah hidup seperti robot dan tidak mempunyai rasa apa pun. Orang dapat menjadi jenuh. Ide-ide menjadi mandek.

3. *Dari sisi komunitas*

Dari sisi komunitas, beberapa orang juga dapat mengalami kejenuhan dan kelojoan sehingga tidak bersemangat dalam hidupnya. Beberapa disebabkan karena:

- *Terbebani secara psikis dalam hidup bersama.* Beberapa dari kita karena terbebani secara psikologis oleh tekanan teman-temannya di komunitas atau di tempat karya, dapat juga merasa jenuh dan kehilangan semangat lalu menjadi loyo dalam hidupnya. Beberapa orang yang merasa ditolak dalam komunitas, didiskriminasikan, dikucilkan, dan tidak dianggap sebagai saudara, sering mengalami beban berat dan menjadi loyo dalam kehidupannya. Ia menjadi tidak bersemangat dalam hidup dan karyanya lagi.
- *Orang tidak dapat berkomunikasi dan bergaul di komunitas.* Karena sulit bergaul dan berkomunikasi dalam komunitas, beberapa orang menjadi tidak kerasan di komunitas dan mengurung diri sendiri. Kalau ini diteruskan, orang dapat menjadi bosan dan tidak bersemangat dalam hidupnya.

4. *Dari sisi rohani*

Beberapa dari kita mengalami kejenuhan dan kelojoan dalam hidup karena pengalaman hidup rohani yang lama tidak maju atau mengalami hambatan dalam kehidupan rohaninya. Hambatan dalam hidup rohani yang dialami terus-menerus dapat menyebabkan orang menjadi frustrasi, jenuh, bosan, dan tidak bersemangat. Beberapa hal dapat disebutkan di sini yaitu:

- *Orang yang sering gagal dalam menghayati kaul.* Beberapa orang yang sering gagal dalam menghayati kaul menjadi tidak tenang, tidak segar, tertekan, dan beberapa menjadi loyo dan kering dalam hidupnya. Mereka menjadi tidak bersemangat lagi dan bahkan frustrasi. Orang yang sering jatuh dalam skandal seks dapat menjadi tidak percaya diri lagi bahwa mampu menghayati kaulnya. Mereka menjadi frustrasi dan kehilangan semangat. Orang yang selalu sulit menghayati kaul kesederhanaan dan ketaatan, sering juga merasa tidak tenteram dan beberapa menjadi jenuh dengan hidupnya.
- *Tidak pernah lagi melakukan latihan rohani.* Beberapa orang religius yang lama tidak melakukan latihan rohani dan tidak mengembangkan kehidupan rohaninya sering kali juga menjadi kering, dan akhirnya menjadi kehilangan semangat untuk kehidupan membiara. Mereka kehilangan api batin yang menjadi penyemangat hidupnya. Bahkan, beberapa orang sampai kehilangan keyakinannya akan Tuhan yang diikutinya.
- *Orang yang terlalu banyak melakukan kejahatan/dosa.* Beberapa dari kita sering kali menjadi jenuh dan loyo dalam hidup membiara karena terlalu banyak menanggung kejahatan dan kedosaan dalam dirinya. Kebencian, keserakahan, ketidakadilan, dan kedosaan lain yang tidak pernah disembuhkan, lama-kelamaan menggerogoti hati orang itu dan menjadikannya kering, hidup tanpa kasih, dan kehilangan kegairahan hidup.

Usaha Menyembuhkan Kejuhan dan Keloayan

Dari beberapa analisis penyebab diatas, kita dapat secara cermat memilih cara yang lebih tepat untuk menyembuhkan rasa jenuh, loyo, dan bosan dalam hidup kita. Secara singkat, kita dapat mengatasi atau menyembuhkan kejuhan dan keloayan kita dengan langkah-langkah berikut:

- Kita merefleksikan penyebab utama dari kejuhan dan keloayan kita. Di sini kita membutuhkan waktu sejenak untuk menyepi dan melihat penyebabnya.
- Dari penyebab itu, kita dapat memilih cara yang cocok untuk mengatasinya dan yang realistis dengan situasi kita.
- Beberapa penyebab fisik dan psikis sering dapat disegarkan kembali dengan mencari suasana lain, libur sejenak, berganti pekerjaan sejenak.
- Beberapa penyebab psikis sering dapat dibantu dengan mengurangi pekerjaan dan beban pikiran kita.
- Beberapa penyebab komunitas sering dapat dibantu dengan perubahan suasana komunitas, pindah komunitas, atau perubahan kesadaran dan sikap orang itu pada komunitas.
- Beberapa penyebab rohani sering dapat dibantu dengan melakukan latihan rohani lebih teratur, melakukan pengakuan, penyembuhan kesalahan, dan pertobatan.

Yang sangat penting ketika mengalami kejuhan, keloayan, dan kebosanan adalah jangan menjadi putus asa dan jangan cepat-cepat mengambil keputusan untuk keluar dari hidup religius. Hendaknya kita mau mengambil waktu sejenak merefleksikan keadaan hidup kita. Kita melihat apa yang menyebabkan situasi itu. Juga sangat penting dalam situasi ini kita lebih mendekat kepada Tuhan yang memanggil kita untuk menimba kekuatan. Tidak kalah penting lagi, kita berani berkisah kepada sahabat yang kita percaya agar kita mendapatkan masukan darinya.

Semoga kita semakin menyadari apa yang sering menjadikan kita mudah loyo dan jenuh, serta dapat mengatasinya dengan baik dan bersemangat mengikuti Tuhan dan menjalankan perutusan-Nya dengan semangat dan gembira.

Pertanyaan Refleksi Pribadi

1. Apakah aku sering mengalami kejuhan, keloayan, dan kebosanan dalam hidupku sebagai seorang religius?
2. Apa yang sering menyebabkan hal tersebut?
3. Bagaimana aku biasanya mengatasi kejuhan dan keloayanku? Apakah berhasil? ♦

Paul Suparno, SJ

Dosen Universitas Sanata Dharma,
Yogyakarta

Agenda SAV Puskat

Studio Audio Visual Puskat Yogyakarta kembali menyelenggarakan FESTIVAL FILM PUSKAT (FFP) 2017 yang mengambil tema "Merawat Kebhinekaan" dalam bentuk Kompetisi Film Pendek dengan kategori (1) Film Dokumenter dan (2) Film Cerita.

Kompetisi ini secara nasional terbuka untuk umum (atas nama perorangan, lembaga, komunitas, universitas, atau sekolah) dan memperebutkan "Ruedi Hofmann Media Awards" serta total hadiah sebesar Rp 60 juta.

Batas akhir pendaftaran pada Sabtu, 15 Juli 2017 dan pengumuman pemenang pada Selasa, 15 Agustus

2017. Formulir pendaftaran secara online telah tersedia sejak 10 Maret 2017 dan dapat diunduh di www.savpuskat.or.id.

Syarat, ketentuan, dan keterangan lebih lanjut, silakan hubungi:

STUDIO AUDIO VISUAL PUSKAT
Balai Budaya Sinduharjo
Jl. Kallurang km. 8,5
Jaban, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman
Yogyakarta 55581
Telp. : 0274-883539
E-mail : office@savpuskat.or.id
Website : www.savpuskat.or.id