

Niat Baru di Tahun Baru

Paul Suparno, SJ

Suster Natalia adalah seorang novis tahun pertama dan akan masuk tahun kedua. Pada tahun yang baru ini, dia mempunyai niat yang ingin dilakukan selama setahun ke depan. Salah satu niatnya adalah ingin mengurangi rasa tersinggung bila dikritik atau dikomentari teman-teman. Ia merasa terlalu mudah tersinggung dan bahkan mudah mendiamkan teman angkatannya karena omongan-omongan yang dirasa mengusik hatinya.

KADANG temannya membicarakan orang lain, tetapi ia merasa disindir dengan omongan itu sehingga dia menjadi marah dan jengkel. Suster Natalia ingin agar pada tahun yang baru hidupnya menjadi lebih baik, yaitu dengan belajar mengurangi rasa tersinggung. Bahkan, ia ingin selalu dapat melihat hal yang baik dari omongan teman sehingga tidak mudah tersinggung.

Frater Malasius pada tahun baru ini juga mempunyai niat untuk memperkembangkan diri dan memperbaiki hidupnya sebagai seorang frater. Dalam refleksinya, ia merasakan bahwa dirinya pemalas dalam banyak hal. Ia malas untuk bangun cepat pada pagi hari, untuk mengatur kamarnya yang seperti gudang, juga untuk menekuni kuliahnya. Pada tahun baru ini ia ingin belajar hidup lebih rajin. Yang ingin dibuat adalah belajar bangun pagi tepat waktu seperti yang direncanakan. Ia berharap dengan mulai bangun pagi tepat waktu, seluruh hari akan berjalan baik dengan ketekunannya. Meski ia sudah mempunyai beker, ia dengan rendah hati minta pada temannya untuk membangunkan dia bila pagi hari belum bangun.

Bruder Kasarius pada awal tahun baru ini menyadari bahwa dirinya sering bertindak terlalu kasar kepada orang lain, terutama kepada pegawai dan anak-anak di sekolah. Kadang ia tidak berpikir bahwa sikap kasarnya itu menyakitkan orang lain atau bahkan kurang menghargai pribadi orang lain. Pada tahun baru ini, Bruder Kasarius mempersembahkan

niatnya kepada Bayi Yesus dan Keluarga Kudus, untuk belajar sedikit lebih halus dalam bersikap kepada orang lain. Bahkan, ia memiliki suatu rencana, yaitu apabila suatu kali kata-katanya kasar, ia dengan cepat akan memukul mulutnya sendiri dengan tangannya agar berhenti berkata kasar. Ia juga minta kepada teman-teman dan bahkan kepada anak-anak agar memberi tahu jika ia terlalu kasar. Ia sungguh ingin belajar lebih maju pada tahun yang baru ini.

Suster Lansia saat ini sudah tinggal di rumah lansia milik kongregasi. Dalam refleksinya, ia menyadari bahwa dia sering kali sulit dilayani oleh suster yang mengurusnya. Ia sering mencari senangnya sendiri, tidak mau dibantu mandi, tidak mau diberi obat, tidak mau ditolong. Bahkan, sering ia dengan mudah memarahi suster yang membantunya. Dengan sikapnya itu ternyata para pengurus lansia kurang suka kepada dia. Dia dianggap orang tua yang sulit. Pada tahun baru ini, suster Lansia ingin belajar maju dalam hidupnya, ia ingin lebih baik pada masa tuanya. Maka, niat yang dipersembahkan kepada Keluarga Kudus adalah ia ingin belajar menerima pelayanan apa pun. Ia akan belajar rendah hati untuk patuh dan melakukan apa yang diberikan oleh suster lain.

Pastor Hatianus pada tahun baru ini menjadi sadar bahwa dalam pelayanannya di paroki, ternyata ia masih pilih-pilih. Ia belum mencintai semua umat dengan baik. Ia sering memilih umat yang kaya, yang bersih

dalam pelayanan. Ia sadar bahwa ia sering enggan melayani umat yang jauh dan berada di pelosok parokinya. Pada tahun baru ini, Pastor Hatianus ingin memperbaiki hidup dan pelayanannya. Kepada Keluarga Kudus ia janjikan untuk belajar mencintai semua umatnya dan terutama mereka yang berbeban berat serta membutuhkan pertolongan. Yang ia rencanakan adalah mengunjungi keluarga-keluarga yang jauh dari paroki, yang miskin, yang kurang diperhatikan oleh umat lain.

Beberapa sahabat kita di atas pada tahun baru ini melakukan refleksi atas kehidupannya. Mereka menyadari kekurangannya lalu membuat niat pada tahun baru untuk memperbaiki. Itulah bentuk merayakan tahun baru, yaitu mencoba memperbarui diri demi menjadi lebih baik di masa depan.

Tahun Baru, Tahun untuk Berbenah

Beberapa orang mengungkapkan bahwa selama bertahun-tahun mereka tidak mengalami perkembangan dalam hidup mereka. Setelah direfleksikan, salah satu penyebabnya adalah karena mereka tidak pernah mengevaluasi dan merefleksikan hidup sehingga tidak pernah juga membuat rencana ke depan. Mereka hanya menjalankan rutinitas hidup begitu saja, tanpa pendalaman. Karena tidak pernah merencanakan mau apa pada tahun itu, maka orang juga tidak memiliki target untuk diusahakan.

Kalau kita ingin terus maju dalam kehidupan, pentinglah keberanian untuk melihat kembali apa yang telah kita lakukan dan alami selama setahun yang lalu. Kita lihat sisi positif dan negatifnya, kita melihat sisi mana yang sudah berkembang dan sisi mana yang masih kurang. Dengan melihat itu semua, kita dapat membuat perencanaan pada awal tahun. Kita dapat berpikir apa yang harus kita perbaiki dan kembangkan sehingga kita semakin maju dalam hidup baik sebagai pribadi maupun sebagai seorang biarawan-biarawati.

Ada beberapa hal yang dapat kita jadikan refleksi maupun bahan perencanaan untuk kehidupan kita di awal tahun ke depan.

1. Refleksi hidup berkaul

Oleh karena kita adalah orang yang hidup berkaul, mari pada awal tahun baru ini kita merefleksikan bagaimana penghayatan hidup berkaul kita. Secara umum dapat kita tanyakan, apakah aku bahagia dengan hidup berkaul? Bagaimana hidup kaul keperawananku?

Apakah aku bahagia di sini? Apakah ada hal-hal yang mengganggu dalam hal ini? Apa yang ingin aku kembangkan pada tahun yang baru ini? Bagaimana aku akan mengembangkannya?

Bagaimana dengan hidup kemiskinanku? Apakah aku bahagia dengan kaul kesederhanaan ini? Apakah aku semakin dekat dengan Tuhan dengan kesederhanaanku? Apakah ada hal yang kurang baik dalam penghayatan kesederhanaan? Apakah itu? Apa yang ingin aku kembangkan pada tahun ini? Apa yang ingin aku persembahkan kepada Tuhan pada tahun ini?

Bagaimana dengan kaul ketaatanku? Apakah aku *happy* dengan kaul ini? Apakah aku bahagia dengan ketaatanku? Apakah aku menjalankan ketaatan dengan tanggung jawab dan terlibat aktif? Apa yang masih perlu aku kembangkan?

2. Refleksi hidup berkomunitas

Oleh karena kita ini hidup dalam komunitas tertentu, kiranya baik bila kita juga berefleksi tentang komunitas dan partisipasi kita di dalamnya. Kita dapat bertanya, apakah komunitasku baik? Apakah anggota saling membantu? Apakah komunitasku rukun? Apakah aku bahagia di komunitasku? Apakah ada hal yang kurang baik dalam komunitasku? Apa itu? Apa yang ingin aku kembangkan dalam hidup berkomunitas pada tahun baru ini? Niat apa saja yang ingin aku lakukan?

3. Refleksi tentang tugas perutusan

Kita adalah religius yang diutus membawa kabar baik kepada orang lain lewat perutusan kita masing-masing. Kita semua diutus oleh Tuhan lewat kongregasi kita demi terlibat dalam karya keselamatan Tuhan. Pada awal tahun baru ini kita dapat berefleksi tentang perutusan kita masing-masing. Apakah perutusanku berjalan baik? Apakah sudah maju? Apakah sesuai dengan yang kita rencanakan pada awal? Apakah aku bahagia dengan perutusanku? Apakah ada gangguan di sini? Apa yang menghambat perutusanku? Bagaimana dapat diperbaiki? Bagaimana relasiku dengan teman-teman yang bekerja sama dalam perutusan itu? Apakah yang ingin aku kembangkan pada tahun ini?

4. Refleksi atas Kesehatan

Kesehatan merupakan faktor penting dalam hidup kita, baik sebagai pribadi maupun sebagai religius. Pada awal tahun ini baik pula kita berefleksi tentang kesehatan. Bagaimana kesehatanku tahun ini? Apakah semua baik? Apa yang menghambat kesehatanku? Apa ada hal yang harus aku perhatikan secara khusus? Apa yang dapat aku syukuri dengan kesehatanku?

Menguji Kebahagiaan Kita pada Awal Tahun

Salah satu cara berefleksi pada awal tahun adalah dengan sejenak mengetes kebahagiaan kita selama tahun yang lalu. Kalau ternyata kita sudah sungguh bahagia, kita syukuri keadaan itu dan kita kembangkan ke depan. Sedangkan bila kita ternyata kurang bahagia,

kita dapat bertanya mengapa demikian. Kita cari penyebabnya sehingga pada tahun baru ini kita dapat mengembangkan diri menjadi lebih bahagia.

Berikut ini beberapa pernyataan yang dapat membantu kita melihat apakah hidup kita sebagai pribadi dan religius bahagia. Caranya sederhana, yaitu Anda baca pernyataan yang ada dan Anda pilih jawaban yang sesuai dengan situasi riil diri Anda dengan mencentang (√) di bawah skor yang sesuai.

Keterangan jawaban:

1. Sangat rendah.
2. Rendah.
3. Cukup.
4. Tinggi.
5. Sangat tinggi.

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Aku bahagia dalam hidup membiara.					
2	Aku bahagia dengan hidup selibatku.					
3	Aku dengan selibat berkembang penuh sebagai pribadi manusia.					
4	Aku terbebas dari segala skandal seksual.					
5	Aku jujur dengan dorongan seksuaku pada kongregasiku.					
6	Aku bersyukur dengan hidup sederhana di biara.					
7	Aku bahagia memerhatikan keperluan orang lain.					
8	Aku senang berbagi barang dan milik kepada orang lain.					
9	Aku tidak mencari untung finansial dalam perutusanku.					
10	Aku melayani sampai tuntas.					
11	Aku bahagia dapat hidup taat di kongregasi.					
12	Aku ikut bertanggung jawab atas kehidupan kongregasiku.					
13	Aku mudah hormat dan taat kepada pimpinanku.					
14	Meski aku merasa benar, aku mendahulukan kehendak kongregasiku.					
15	Aku gembira hidup di komunitasku.					
16	Aku dapat menerima teman-temanku apa adanya.					
17	Aku suka menolong teman dalam komunitasku.					
18	Aku tidak punya musuh di komunitasku.					
19	Demi perutusan Tuhan aku rela mati.					

20	Aku tidak pilih-pilih keputusan yang diberikan kongregasi.					
21	Dalam keputusan aku dapat bekerja sama dengan siapa pun, termasuk yang tidak cocok.					
22	Aku senang belajar demi keberhasilan keputusanku.					
23	Aku mau bertanya kepada orang lain agar keputusanku berhasil.					
14	Tahun yang lalu aku merasa sangat sehat.					
25	Aku memerhatikan kesehatanku dengan serius.					
26	Kalau aku merasa tidak sehat, aku langsung ke dokter.					
27	Aku gembira dengan kesehatanku.					
28	Aku syukuri kesehatanku.					
29	Aku merasa dicintai dan disayangi Tuhan selama tahun kemarin.					
30	Tuhan terlalu baik kepadaku selama tahun yang lalu.					

Langkah selanjutnya:

1. Beri skor sesuai dengan keadaan Anda.
2. Jumlahkanlah skor keseluruhan Anda.
3. Lihatlah, skor Anda masuk dalam interval mana. Itulah keadaan Anda.
4. Apakah Anda sangat gembira dan bahagia?

Tabel Keterangan Skor Anda

No.	Interval	Keterangan
1	126-150	Sangat bahagia
2	102-125	Bahagia
3	78-101	Cukup bahagia
4	54-77	Kurang bahagia
5	30-53	Tidak bahagia

Kalau Anda masuk dalam kategori tidak bahagia dan kurang bahagia, silakan Anda berefleksi sendiri, mengapa demikian. Lalu, rencanakan perubahan agar Anda semakin berkembang pada tahun baru mendatang ini. Kalau anda ternyata bahagia atau bahkan sangat bahagia, syukurilah itu semua. Semua itu karena rahmat dan kasih Tuhan kepada Anda baik, secara langsung maupun lewat orang-orang dan lingkungan yang membantu. Selamat Tahun Baru 2019! ♦

Paul Suparno, S.J

Dosen Universitas Sanata Dharma
Yogyakarta

Halo, Pelanggan ROHANI

Roma/Buster/Bruce/Sani yang terhormat, terima kasih atas kepercayaan dan kebaikannya untuk berlangganan MAJALAH ROHANI sebagai berikut.

- Karta member ketika Roma/Buster/Bruce/Sani melakukan pembayaran transfer ke rekening Bank BCA Cabang: Jend. Sudirman, Yogyakarta Rekening No. 037-0283-110 an. Sucihermasta
- Bank BNI Cabang: Cik. D. Turi, Yogyakarta Rekening No. 0123-01-000113-00-5 an. Santihumata
- BNI 44 Ujung Yogyakarta Rekening No. 088-0002-113 an. Yayasan Bakti

serta membentangkan kepada Administrasi Majalah ROHANI dengan cara menyetorkan bukti dan tanggal transfer ke WhatsApp 0815 0178 5006 atau e-mail ke alamat rohani@idwagmail.com. Terima kasih.