

Slamet Riyadi

Melatih Daya Tahan

Ada banyak cara melatih daya tahan seseorang. Pertama, formandi bisa diberi latihan untuk melakukan tugas yang berat. Sebagai contoh, para formandi bisa diberi latihan untuk menjalankan peregrinasi dengan berjalan kaki selama lima hari, tanpa diberi uang saku, dan hanya mengandalkan hidup dengan meminta-minta dari orang lain. Mereka juga bisa diberikan pengalaman untuk bekerja sebagai pegawai kasar di suatu proyek atau perusahaan, di mana mereka harus bekerja keras untuk dapat menghidupi dirinya sendiri.

Kedua, formandi bisa diberikan latihan *outbound* yang sulit, yang menuntut keberanian dan daya tahan menghadapi kesulitan. Misalnya dengan melatih memanjat

Kelima, secara rohani, para formandi dapat dibantu untuk merefleksikan para pendiri dan juga para orang kudus yang dalam situasi berat tetapi punya daya tahan yang kuat.

Keenam, para formandi yang sering merasa tidak mampu, minder, merasa kecil, takut, dan bingung, perlu disadarkan bahwa sifat itu dapat diatasi bila mereka mau dan tekun mengembangkannya. Formator juga bisa minta bantuan seorang psikolog untuk membantu agar formandi bisa mengatasi persoalan psikologis ini.

Belajar dari Yesus dan Bunda Maria: Bertahan dalam Perutusan

Secara rohani kita dapat belajar dari Tuhan sendiri yang dalam hidupnya mempunyai daya tahan kuat dalam menerima situasi berat. Kita dapat merenungkan bagaimana Tuhan Yesus menghadapi penderitaan di kayu salib, bagaimana ia memikul

salib dengan tabah dan kuat. Kita dapat belajar dari Tuhan bagaimana Ia tabah dan memiliki daya tahan besar dalam menjalankan perutusan Bapa-Nya yang tidak mudah.

Kita juga dapat belajar dari Bunda Maria yang dengan tabah dan daya tahan kuat menerima tugas perutusan Allah untuk menjadi ibu Tuhan dengan segala situasinya. Ia tidak keberatan untuk mengungsi sampai ke Mesir untuk menyelamatkan bayinya. Kita juga bisa melihat bagaimana ketabahan Bunda Maria untuk menemani Yesus sampai di bawah kayu salib.

Semua itu menjadi teladan bagaimana kita dapat belajar tabah dan belajar mengembangkan daya tahan dalam menghadapi situasi yang tidak mudah. Semoga kita semakin mempunyai daya tahan dalam menghadapi persoalan dan tantangan perutusan Tuhan yang ke depan semakin sulit.

Pertanyaan Refleksi

1. Apakah aku mempunyai daya tahan yang besar dalam menjalankan tugas perutusan Tuhan yang diberikan kepadaku lewat kongregasiku?
2. Bagaimana aku mengembangkan daya tahanku dalam mengikuti panggilan Tuhan dan menjalankan perutusan-Nya?
3. Apakah aku membutuhkan bantuan untuk mengembangkan daya tahan dalam hidup dan tugasku? Bantuan seperti apa yang aku harapkan?
4. Apa yang aku harapkan dari kongregasiku dalam mengembangkan sikap ini?
5. Apa aku bahagia dan puas dengan hidup panggilan dan perutusanmu saat ini? ◆

punya daya tahan untuk menghadapi sulitnya belajar bahasa asing.

Pastor Keluhanitus saat ini ditugaskan oleh provinsi dan uskupnya di suatu paroki pelosok. Kesan umat adalah bahwa pastor ini suka mengeluh di berbagai tempat. Bila kiriman makanan dari umat kurang enak atau tidak cocok, ia dengan cepat mengeluh di depan pegawai pastoran. Ia banyak mengeluh di depan ibu-ibu dan dewan pastoral bahwa kolekte gereja sangat kecil, tidak cukup untuk mengelola gereja. Kadang ia juga mengeluh pada pimpinan mengapa ia ditempatkan di paroki yang pelosok dan tidak di paroki kota.

Ia juga mengeluh karena jalan ke tempat umat masih jelek sehingga mobil yang dikendarainya sering kali kesulitan atau tidak bisa mencapai tempat tujuannya. Dalam situasi seperti itu, Pastor Keluhanitus memilih tidak menjalankan tugasnya dengan baik. Ia lebih memilih menghabiskan waktunya di pastoran daripada mengunjungi umat. Ia lebih sering memilih nonton televisi atau main komputer daripada melakukan pastoral umat yang sebenarnya sangat membutuhkan kehadirannya. Ia tidak tahan untuk mengurus paroki yang kekurangan ini.

Keempat teman kita di atas dengan caranya sendiri menunjukkan pribadi yang kurang mempunyai daya tahan ketika berhadapan dengan situasi atau tugas yang berat. Pribadi semacam itu akan dengan mudah meninggalkan pekerjaan

atau tanggung jawabnya ketika hal semacam itu dirasa berat. Bila mereka terus berada dalam situasi yang demikian, mereka akan sulit untuk mendapatkan kepercayaan dari pemimpinnya, terlebih lagi tugas perutusan yang menuntut daya tahan tinggi. Mereka tidak akan pernah dipercaya untuk menangani suatu tugas perutusan yang penting.

Mengapa Daya Tahan Kita Lemah?

Ada banyak alasan mengapa kita sebagai seorang biarawan-biarawati tidak mempunyai daya tahan yang kuat. Bisa jadi sejak kecil kita tidak dilatih untuk bertahan dalam melakukan tugas yang agak berat. Kita selalu dimanja dan dilayani orang tua, serta terhindarkan dari berbagai tugas yang sedikit menantang atau berat. Tak jarang, pembantu mengambil alih pekerjaan-pekerjaan kita sehingga kita sama sekali tidak berlatih untuk melakukan berbagai macam pekerjaan. Kebiasaan semacam ini sebenarnya akan terus terbawa meski kita sudah dewasa atau menjadi biarawan-biarawati.

Hal semacam ini sebenarnya bisa kita lihat selama masa proses formasi, apakah seorang pribadi mempunyai kecenderungan untuk menghindari pekerjaan atau tugas yang berat atau tidak. Jika iya, kemungkinan pribadi tersebut hanya mau melakukan tugas yang ringan saja. Jika ditugaskan di pos yang sulit, ia akan buru-buru minta tolong temannya. Hal ini menjadi masalah karena ia kurang

mempunyai pengalaman untuk bertahan dalam situasi sulit. Pribadi semacam ini akan terus menghindari jika berjumpa dengan tugas atau pekerjaan yang menurutnya sulit.

Hal semacam ini menjadi semakin parah jika formator kurang memahaminya kelemahan formandi semacam ini. Situasi ini bisa terjadi entah karena formator yang kurang peka terhadap perilaku formandi atau memang formandi



yang tidak pernah mau terbuka terhadap kelemahannya. Akibatnya, formator yang kurang paham mengenai situasi formandinya biasanya akan menganggap orang tersebut baik-baik saja.

Hal lain yang bisa diperhatikan oleh para formator adalah apakah formator sudah cukup memberikan program yang tepat guna melatih para formandi untuk belajar meningkatkan daya tahan mereka.

Hal lain yang bisa diperhatikan oleh para formator adalah apakah formator sudah cukup memberikan program yang tepat guna melatih para formandi untuk belajar meningkatkan daya tahan mereka. Hal lain yang bisa diperhatikan oleh para formator adalah apakah formator sudah cukup memberikan program yang tepat guna melatih para formandi untuk belajar meningkatkan daya tahan mereka.

dekat dan kurang menghayati kesatuan kita dengan Tuhan, serta kurang menyadari tugas perutusan Tuhan yang diberikan kepada kita. Kita kurang menghidupi semangat pendiri, semangat Tuhan yang menjalankan perutusan Bapa-Nya dengan tabah dan penuh daya tahan. Beberapa orang sering memahaminya sebagai tugas perutusan yang tidak tepat, seperti menganggap kalau menjadi biarawan-biarawati itu untuk hidup enak.

dalam kerangka melatih mental para formandi yang memang lemah. Masalahnya, kadang beberapa formator terlalu memanjakan formandi dan kurang menantang mereka untuk mengembangkan daya tahan dan kekuatan juang mereka.

Ada yang pernah mengatakan bahwa formator terlalu kasihan kepada formandinya, jika dididik dengan keras, mereka takut kalau formandinya keluar.

Padahal, harus kita ingat jika sikap semacam ini dipertahankan, yang rugi adalah kongregasi itu sendiri. Tantangan ke depan semakin sulit. Seharusnya, kongregasi mampu mempersiapkan orang-orang yang tangguh dalam menghadapi situasi tersebut.

Terakhir, daya tahan lemah juga dapat disebabkan karena kita kurang

dekat dan kurang menghayati kesatuan kita dengan Tuhan, serta kurang menyadari tugas perutusan Tuhan yang diberikan kepada kita. Kita kurang menghidupi semangat pendiri, semangat Tuhan yang menjalankan perutusan Bapa-Nya dengan tabah dan penuh daya tahan. Beberapa orang sering memahaminya sebagai tugas perutusan yang tidak tepat, seperti menganggap kalau menjadi biarawan-biarawati itu untuk hidup enak.

Mengapa Aku Tidak Punya Daya Tahan?

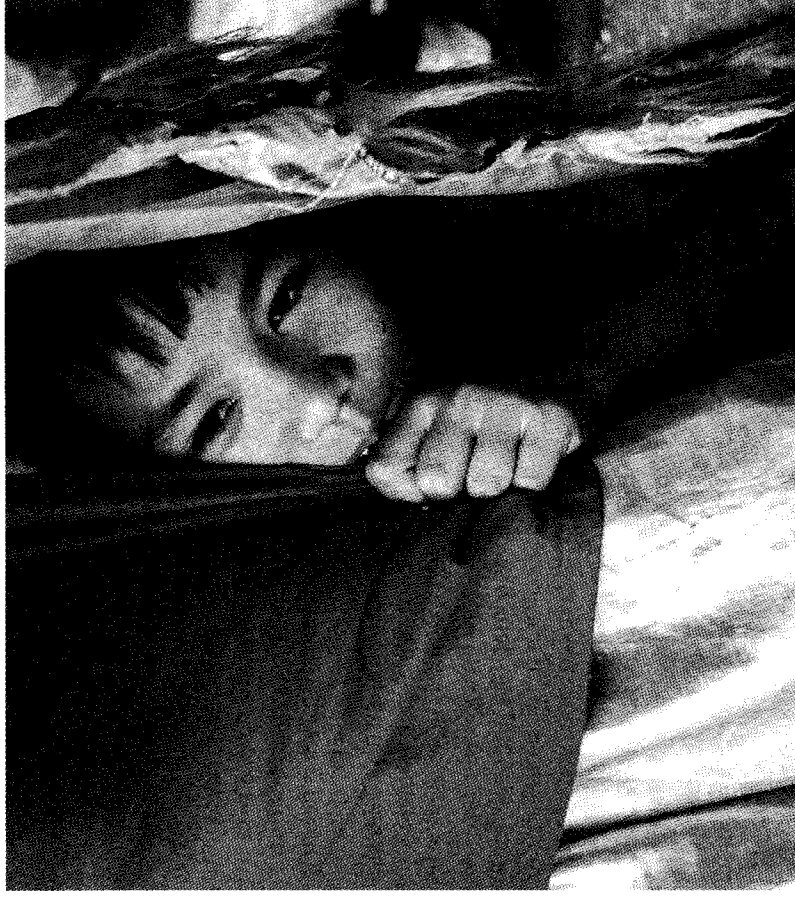
Suster Lemahita adalah suster junior yang ditugaskan sebagai guru di sekolah. Oleh kepala sekolah, ia sering dikatakan tidak punya daya tahan dalam bekerja. Setiap kali diberi tugas tidak pernah diselesaikan secara tuntas.

PAUL SUPARNO, SJ | Dosen Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

WAKTU diminta menangani kelas yang siswanya banyak tingkah, ia tidak tahan dan tidak berani menghadapinya. Waktu mendampingi anak *outbound*, acara belum selesai, ia sudah pulang karena anak-anak tidak mau menurut apa yang ia katakan. Waktu disuruh ikut pelatihan kepemimpinan, di tengah jalan ia berhenti karena katanya berat dan ia tidak tahan. Waktu diminta mendampingi anak yang membutuhkan khusus, ia juga tidak tahan dan meninggalkan anak itu sendiri. Maka, kepala sekolah berniat untuk mengembalikan Suster Lemahita kepada Suster Provinsial agar diambil dari sekolah itu.

Frater Lembekitus saat ini sedang menjalankan peraturan studi filsafat. Namun, ia tidak mengalami kemajuan dalam studi. Ia merasa berat dalam studinya sehingga ia memilih tidak belajar tetapi menggunakan waktu untuk mengerjakan hal lain yang tidak

ada kaitan dengan tugas utamanya. Karena membaca buku filsafat dirasakan sebagai hal yang berat, maka biasanya ia berhenti di tengah jalan sehingga pengetahuannya pun tidak berkembang. Ia juga pernah ditugaskan menjadi relawan untuk membantu korban banjir. Namun, di tengah perjalanan ia pulang terlebih dahulu karena tidak tahan dengan situasi korban banjir yang berat. Waktu menangani kelompok mahasiswa, ia juga tidak mampu menangani mereka dengan baik, bahkan cenderung lari dari berbagai konflik yang ada. Ia pun mundur dari kegiatan itu. Ternyata dalam pengalaman kerohanianya, ia menghadapi hal serupa. Ketika berdoa, ia mudah merasa bosan. Ia merasa kering dan tidak meraskan apa-apa. Dalam situasi yang demikian, ia mudah untuk meninggalkan doanya dan tidak berani bertahan dalam situasi kering tersebut.



Harry Setianto Sunaryo, SJ

Bruder Cengengius mempunyai sifat yang mirip dengan Frater Lembekitus. Bruder disebut Cengengius karena memang mudah cengeng bila menghadapi tantangan hidup yang berat. Ia mudah menangis bila menghadapi soal berat. Pernah ia diminta melayani di tempat orang-orang yang miskin, tetapi ia tidak tahan karena situasinya yang berat, maka ia pulang. Waktu diajak untuk membantu orang-orang sakit di rumah sakit, ia juga tidak tahan karena

melihat situasi si sakit, lalu ia pun meninggalkan tugasnya di tengah jalan. Waktu ditugaskan di yayasan sosial untuk menagih utang para peminjam yang lama tidak mengembalikan pinjaman, ia juga tidak tahan dengan tugas itu. Waktu diminta kursus bahasa asing untuk persiapan nanti kalau perlu belajar di luar negeri, ia tidak berhasil dengan alasan sulit. Ia mengatakan, lebih baik nanti bekerja di Indonesia saja. Hal ini bukan karena ia senang bekerja di Indonesia, tetapi karena ia tidak