

Beberapa Cara Meningkatkan Resiliensi

Resiliensi, ketangguhan, dan keuletan dalam menghadapi tantangan hidup tidak bisa begitu saja terjadi, tetapi perlu dilatih.

Dengan latihan, maka pelan-pelan resiliensi kita semakin kuat. Latihan itu perlu dimulai sejak di masa formasi sehingga waktu kita sudah berkarya penuh, kita sudah punya resiliensi yang tinggi. Ada beberapa cara agar kita dapat makin mempunyai resiliensi yang kuat, antara lain:

1. *Secara psikologis/pribadi*
 - Menerima diri apa adanya, percaya diri; berani jujur dan polos, apa adanya.
 - Belajar menahan diri dari reaksi spontan yang emosional dan tidak benar.
 - Memupuk dorongan kuat untuk terus maju meski ada kesulitan
 - Berani untuk berjuang maju, tidak mundur sebelum mencoba.
 - Hidup lebih realistis, bukan hanya idealis. Dengan realistis, kita juga akan mudah menerima situasi yang tidak ideal, yang tidak mudah, dan lain-lain.
2. *Secara sosial*
 - Membangun persaudaraan dengan orang lain, dengan teman sekamunitas, dengan teman kerja; sehingga kita merasa ada teman dalam menanggung beban dan tantangan hidup.
 - Bekerja sama, saling membantu, belajar mendengarkan orang lain, mau minta masukan dan bantuan orang lain, terbuka pada

orang lain; namun tidak menggangungkan diri pada orang lain.

- Terbuka untuk membangun jaringan dalam karya sehingga mempunyai teman dalam menghadapi beban karya.

3. *Secara kognitif*

- Melihat persoalan secara mendalam dan rasional untuk dapat menemukan alternatif dalam menghadapi berbagai persoalan.
- Kita mau belajar dan terbuka pada situasi baru, mau berubah.

Kadang kita hancur dalam hidup karena hanya mempertahankan satu situasi saja yang sudah tidak mungkin diubah.

- Dalam kemacetan karya, berpikir untuk mencari alternatif lain sehingga akhirnya ditemukan jalan lain meski mungkin sangat berbeda dengan jalan awalnya.
- Terus belajar sehingga luas pemikirannya. Dengan mau terus belajar maka kita akan dapat memikirkan berbagai cara menghadapi persoalan.

4. *Secara rohani/spiritual*

- Kita berpegang pada Tuhan yang memanggil dan mengutus kita. Kita mendekatkan diri pada Tuhan, membangun relasi dekat dengan Tuhan karena Dia adalah kekuatan kita. Hidup rohani perlu dipupuk terus.
- Menyadari kasih Tuhan yang selalu menyertai kita. Ia tidak pernah meninggalkan kita.

"Ketahuilah, Aku menyertai kamu sampai akhir zaman" (Mat. 28: 20).

- Menyadari bahwa kita ini berharga

di mata Tuhan. "Jangan takut, Aku telah menebus engkau, memanggil engkau dengan nama-mu, engkau ini kepunyaan-Ku. Engkau berharga di mata-Ku, Aku menyertaimu" (Yes. 43: 1-5). Kalau kita sungguh percaya bahwa

Tuhan selalu menyertai kita, maka kita akan lebih tangguh dalam menghadapi pengalaman dan tantangan yang berat.

- Mampu ber-*discernment* dalam Tuhan. Dalam menghadapi persoalan penting dan terutama tantangan yang berat, kita perlu melakukan *discernment*. Melihat persoalan secara mendalam dan luas, melihat kemungkinan pemecahan, dan mohon Tuhan menggerakkan kita ke mana.

5. *Latihan daya tahan – fisik/psikis/rohani*

- Latihan fisik untuk bertahan dalam situasi berat. Misalnya: jalan jauh tanpa kendaraan dan uang.
- Mati raga yang terarah sehingga dapat menahan emosi dan rasa loyo. Bersemadi, melatih emosi, dan menguasai nafsu.

- Latihan tanggung jawab dalam situasi tidak menyenangkan.
- 6. *Refleksi*

- Kita perlu mengembangkan kemampuan berefleksi. Mengambil makna dari pengalaman yang berat sebagai cara peningkatan hidup rohani.
- Berani dibentuk oleh Tuhan dalam perjalanan hidup kita.
- Tanggung jawab pada perutusan. Karena merasa bertanggung

jawab, maka kita berani maju terus. Ingat bahwa kita dipercayai oleh Tuhan dan Gereja. Kita berpegang pada komitmen awal kita. Dalam kesulitan kita perlu ingat pada komitmen awal kita, yaitu mau berkarya dan berpegang pada Tuhan dalam kongregasi kita.

- Kalau resiliensi kita merosot, kita mau berefleksi untuk menemukan alasannya. Bila kita jujur dan menemukan penyebabnya, maka kita lebih mudah mengatasi dan mengembangkannya.

Semoga kita makin rela dibentuk oleh Tuhan dan makin memiliki resiliensi yang tinggi dalam hidup dan perutusan kita. Kita ingat pesan Yesus, "Aku akan menyertai kamu sampai akhir zaman." Kita tidak sendirian, maka kita harus berani maju!

Pertanyaan Refleksi

1. Apakah aku punya resiliensi yang tinggi dalam menghadapi tantangan hidup dan perutusanku saat ini?
2. Apa yang sering membuat resiliensiku drop? Bagaimana aku mengatasinya?
3. Bagaimana aku mengembangkan resiliensiku sehingga selalu tangguh dan semangat dalam hidup dan perutusanku?
4. Bagaimana aku rela membantu teman komunitas yang resiliensinya drop? ♦

bersama dengan beberapa guru. Tantangan lain adalah ia harus mengajar dengan *hybrid*, campuran daring dan luring, yang ternyata sulit, apalagi ini baru pertama kali ia lakukan. Masih lagi, ia harus mendampingi siswa yang terpapar, yang semangat hidup dan daya tahannya drop. Ia merasa bahwa tenaga dan pikirannya habis untuk menemani, membantu, dan menyemangati mereka agar tetap dapat belajar di tengah situasi yang berat ini. Frater Resilius menanggapi itu semua dengan tabah, dengan teguh, dengan semangat juang yang tinggi. Bila sungguh merasa capai, baik pikiran dan psikisnya, ia sejenak ngomong dengan Tuhan Yesus, "Tuhan, kuatkan aku, agar aku tetap teguh membantu siswa-siswa kami." Perjumpaan dengan Tuhan itu dirasakan menguatkan dia sehingga dia tidak putus asa, tidak loyo. Dan yang menarik, ia merasa diberi inspirasi untuk selalu melihat alternatif yang baru dalam melihat dan memecahkan permasalahan.

Bruder Resilianus diutus menanggapi panti asuhan untuk anak-anak yang tidak mampu. Selama masa pandemi tantangannya banyak. Anak-anak yang seharusnya sekolah luring, harus daring dari asrama. Bruder harus menemani mereka belajar, karena kalau tidak ditemani, mereka tidak akan belajar, hanya main saja. Suasana asrama juga lebih ramai karena sekarang seluruh hari harus bersama dengan anak-anak itu. Keuangan selama pandemi juga agak macet sehingga tidak mencukupi untuk kehidupan anak-anak. Maka,

bruder harus mati-matian mencari jalan bagaimana mendapatkan dana untuk kehidupan anak-anak itu. Salah satu alternatif yang ia lakukan adalah di sore hari, anak-anak semua dilibatkan untuk bekerja, menurut kemampuan mereka masing-masing. Kebun yang ada di sekitar panti diolah sehingga menghasilkan sayuran dan buah-buahan yang dapat menambah lauk bagi mereka. Anak-anak yang agak besar dilatih ikut membuat kue yang akhirnya dapat menambah pemasukan bagi hidup mereka. Meski Bruder harus memeras pikiran, akhirnya ia dapat tetap tahan menanggung tugas yang dipercayakan kepadanya itu. Ternyata, anak-anak juga akhirnya senang membantu Bruder melakukan sesuatu yang dapat menambah pendapatan mereka.

Suster Resiliensiana, adalah seorang junior yang diutus membantu menangani karya pastoral di sebuah paroki. Sebelum pandemi Covid-19, ia sangat giat dan penuh inisiatif untuk memajukan kegiatan PIA dan OMK di paroki. Banyak anak-anak dan remaja menyukai suster dan merasa terbantu dengan berbagai kegiatan yang dilakukannya. Di tengah pandemi yang memuncak beberapa bulan lalu, Sr. Resiliensiana terpapar Covid-19. Terpaparnya sangat berat karena ia punya beberapa penyakit penyerta sehingga ia harus menggunakan berbagai bantuan pernapasan dan obat. Banyak teman dan sahabat khawatir bahwa ia tidak akan selamat dari covid ini sehingga dia diberi

sakramen orang sakit. Namun, ternyata Suster Resiliensiana tidak putus asa dengan sakitnya. Ia tetap berjuang dan bersemangat untuk dapat sehat kembali. Di puncak kesakitannya, dalam hatinya ia berdoa kepada Tuhan, "Tuhan, kalau boleh, aku masih ingin hidup untuk membantu anak-anak dan adik-adik di paroki. Tetapi, terserah kehendak-Mu Tuhan, aku hanya berharap kepada-Mu." Ternyata setelah pergulatan hampir sebulan, suster dinyatakan sembuh dan dapat melanjutkan perutusannya di paroki tersebut.

Tantangan dalam Hidup Kita

Pada masa pandemi Covid-19 ini banyak dari kita mengalami tantangan yang sering tidak mudah seperti dialami teman-teman kita di atas. Tantangan itu dapat menyangkut hidup pribadi kita maupun perutusan kita. Beberapa dari kita mengalami tantangan kesehatan, terpapar Covid-19, dan merasa kesehatannya rentan. Beberapa mengalami pergulatan besar berjuang dengan kesehatannya sehingga hidupnya ada dalam ketakutan dan ketidakpastian. Beberapa orang sering gamang, takut, dan menjadi putus asa, tidak berdaya.

Dalam karya perutusan kita juga mengalami banyak tantangan. Dalam karya kesehatan, karya pendidikan, karya sosial, dan pastoral, kita mengalami banyak hambatan yang berat, yang juga dapat membuat kita tidak tahan, membuat kita loyo, dan putus asa. Beberapa terpaksa menutup karyanya untuk sementara waktu karena tidak sanggup lagi menanganinya.

Dalam menghadapi tantangan yang berat itu, baik tantangan pribadi maupun perutusan, kita dapat tetap kuat, menjadi tangguh, menjadi semangat, dan tidak loyo. Di situ kita mempunyai resiliensi tinggi, yaitu kemampuan untuk mengatasi dan menanggung tantangan hidup dengan kuat, dengan tangguh, sehingga kita dapat melewatinya. Namun beberapa dari kita dapat mempunyai resiliensi rendah sehingga tidak tangguh, menjadi loyo, putus asa, dan akhirnya gagal dalam menghadapi tantangan itu.

Resiliensi atau Ketangguhan

Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit. Orang yang resiliensinya tinggi selalu terus mencoba mencari jalan keluar dari masalahnya, meningkatkan diri dari keterpurukan, dengan merespons secara sehat dan produktif untuk memperbaiki diri sehingga mampu menghadapi dan mengatasi segala tekanan dan tantangan hidupnya. Secara sederhana, resiliensi adalah semangat tangguh seseorang untuk menghadapi tantangan hidupnya sehingga dapat terus maju.

Reivich dan Shatté menjelaskan beberapa kemampuan yang terkait dengan resiliensi seperti: kemampuan mengatur emosi, pengendalian impuls atau dorongan, optimisme dalam hidup, kemampuan berempati pada orang lain, kemampuan menganalisis persoalan, serta peningkatan aspek positif dalam dirinya.

Resiliensi dalam Hidup Membicara

Dalam menghadapi tantangan berat, baik tantangan pribadi maupun perutusan, kita dapat tetap kuat, menjadi tangguh, menjadi semangat, dan tidak loyo. Di situ kita mempunyai resiliensi tinggi, yaitu kemampuan untuk mengatasi dan menanggung tantangan hidup dengan kuat, dengan tangguh, sehingga kita dapat melewatinya. Namun, beberapa dari kita dapat mempunyai resiliensi rendah sehingga tidak tangguh, menjadi loyo, putus asa, dan akhirnya gagal dalam menghadapi tantangan tersebut.

PAUL SUPARNO, SJ | Dosen Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

SUSTER Resilia dikenal oleh teman-temannya dan juga oleh rekan kerjanya di rumah sakit sebagai suster yang tangguh, yang punya resiliensi tinggi dalam menghadapi situasi berat di rumah sakit, terutama pada masa pandemi ini. Di saat awal pandemi, meski pasiennya meluap dan harus kerja seharian penuh dengan APD, ia tetap teguh, semangat, gembira. Ia tidak mengeluh ataupun menjadi loyo dengan pekerjaan yang begitu berat dan memakan banyak perasaan. Ia tidak punya banyak waktu istirahat karena pasien yang harus terus dipantau.

Situasi ini berbeda dengan Suster Malasia yang menjadi loyo, tidak

semangat, dan stres menghadapi situasi tugas pekerjaan yang berat dan banyak. Setiap pulang dari rumah sakit yang dikatakan adalah "Aduh, berat, aku tidak akan tahan lagi!" Ternyata keluhannya ini makin menjadikan dia makin tidak bersemangat, makin enggan untuk melakukan tugasnya dengan serius lagi. Ia menjadi putus asa menghadapi pekerjaan yang superberat itu.

Frater Resilius selama masa pandemi ini juga mengalami beban pekerjaan yang tidak sedikit. Ia kebetulan diutus menjadi pamong di SMA. Selama pandemi ini sudah beberapa kali siswa terpapar covid dan dia harus mengurus semuanya