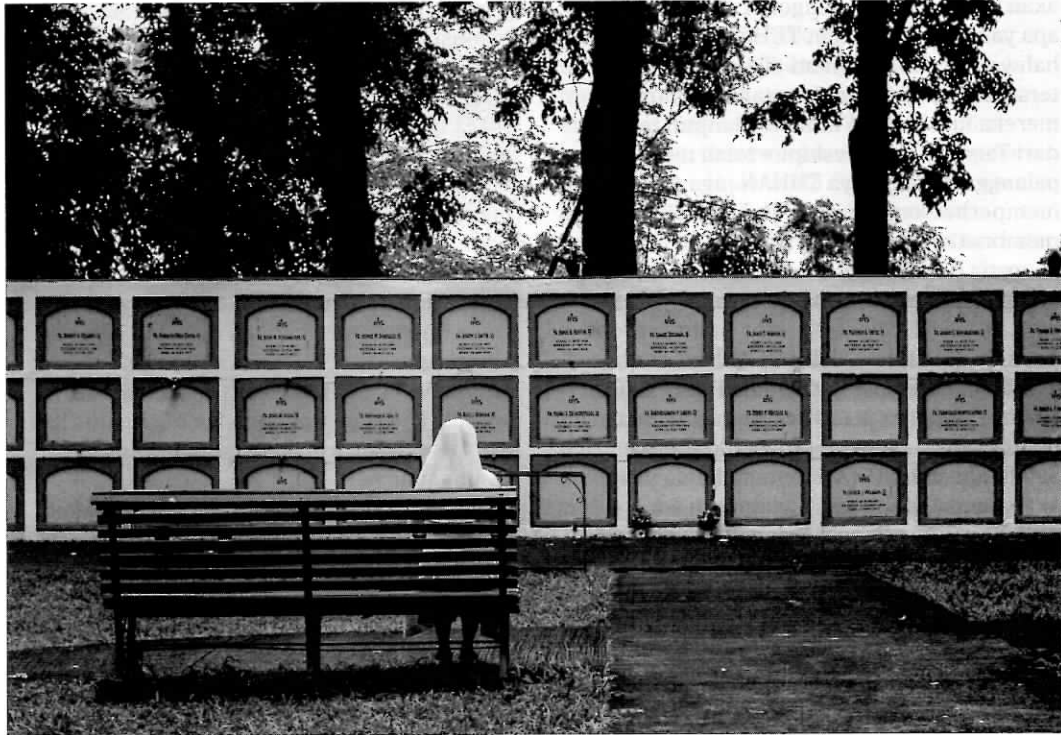


## Kesepian dalam Hidup Religius

Paul Suparno, SJ



Harry Setianto Sumaryo, SJ

Suster Sepiwati sedang mengalami kesepian yang mendalam dalam hidupnya. Ia mendapat kabar bahwa ibunya yang sangat ia cintai, mengalami kecelakaan lalu lintas dan meninggal dunia. Ia sangat sedih dan sungguh merasa kehilangan. Pimpinan tidak memperbolehkan dirinya untuk pulang melayat ibunya karena tempatnya terlalu jauh dan mahal. Ia diminta mendoakan saja dari biara. Ia semakin merasa sepi dan sedih karena sebenarnya ingin berjumpa secara fisik dengan ibunya. Dukungan dan doa dari rekan-rekan suster biara ternyata tidak cukup untuk mengubahnya menjadi gembira. Ia tetap merasa kesepian ditinggal orang yang sangat ia cintai.

BRUDER Sendirinus cukup lama mengalami kesepian dalam hidupnya di biara. Penyebab kesepiannya yaitu karena ditolak dan tidak diakui oleh teman-teman sekomunitasnya. Hal yang ia kerjakan tidak dimengerti oleh yang lain, bahkan selalu dikritik. Dalam pertemuan komunitas, gagasan yang disampaikan dengan segera ditentang yang lain dan ditolak. Ia merasa telah melakukan tugasnya di komunitas dengan baik, tetapi tidak dipahami oleh yang lain. Kalau bepergian, ia selalu dicurigai menyalahgunakan fasilitas komunitas atau mencari hiburan di luar komunitas. Bruder Sendirinus merasa sedih dan tertekan.

Frater Lonelinus mendapatkan tugas dari pimpinannya untuk belajar di luar negeri sendirian. Tidak ada yang ia kenal di tempat yang baru itu. Semuanya adalah orang asing yang mempunyai budaya, bahasa, dan kebiasaan yang berbeda. Selama beberapa minggu, ia merasa kesepian di komunitas karena belum mengenal anggota lain secara lebih mendalam. Segalanya harus dikerjakan sendiri. Ia juga mengurus pendaftaran sekolah sendiri. Tidak ada yang mengantar atau menjelaskannya. Ia masih belum berani untuk meminta bantuan sesama anggota komunitas. Kuliah pertama dirasa tidak menggembarakan karena ia kesulitan untuk menangkap materi. Ia sungguh merasa kesepian dan sendirian. Dalam situasi itu, ia berdoa kepada Tuhan agar diberi kekuatan dan ketabahan. Pelan-pelan, rasa kesepian berkurang tatkala ia mulai dapat berkomunikasi dengan teman rumah serta beradaptasi dengan budaya dan kebiasaan baru.

Beberapa bulan terakhir ini, Suster Intimana tampak sedih, sayu, dan kurang bergairah dalam hidup membiara. Ia sedang mengalami kesepian. Ternyata kesepiannya disebabkan oleh perpisahannya dengan Frater Kasianus, sahabat dekatnya, yang mendapat tugas baru di negara yang jauh. Sudah lama mereka membangun persahabatan akrab, yang memberikan semangat pada keduanya untuk menjadi religius yang baik dan setia. Suster Intimana merasa mendapatkan dukungan untuk menjadi suster yang baik. Pada waktu hatinya susah atau sedang mengalami persoalan, ia kerap dibantu oleh Frater Kasianus untuk mengatasinya. Memang, ia masih dapat berkirim kabar lewat internet, tetapi rasanya berbeda dengan kalau bertemu langsung dan bicara empat mata. Syukurlah, kesepian itu perlahan berkurang berkat usahanya menekuni tugas perutusannya.

Bahkan akhirnya ia menyadari bahwa persahabatan religius tidaklah berarti harus selalu bersama-sama. Salah satu kadang harus pindah jauh demi menjalankan perutusan Tuhan.

Dalam kesempatan sharing dengan teman-teman dalam retreat, Pastor Selibatus pernah menceritakan bahwa ia sering mengalami kesepian. Kesepian yang sering ia rasakan disebabkan oleh hidup selibat, hidup tidak menikah, yang ia hayati. Ia merasa bahagia dengan pilihan hidup membiara, tetapi pada saat tertentu ia masih mengalami kesepian. Pernah ia mengalami kesepian sewaktu pertemuan keluarga besarnya. Sewaktu adik-adiknya mengurus anak-anak mereka setelah pertemuan akbar keluarga, ia menjadi sendirian. Pada saat itu, ia merasa kesepian karena ia tidak mempunyai keluarga seperti adik-adiknya. Kadang terjadi juga sewaktu ia melihat keluarga yang sangat akrab, suami, istri, dan anak-anaknya, muncul rasa sepi. Ia sadar bahwa rasa sepi itu akibat dari pilihannya untuk tidak menikah. Sekarang ini, kalau perasaan itu muncul, Pastor Selibatus selalu mencoba menyadari bahwa itulah konsekuensi dari pilihannya. Lalu ia berserah kepada Tuhan. Dengan menyadari hal itu, rasa kesepiannya mulai hilang dan ia menjadi segar kembali.

Beberapa teman kita di atas dengan pengalamannya masing-masing mengalami kesepian yang berbeda. Ada yang merasa kesepian karena ditinggal oleh orang yang dicintai, yaitu ibu dan sahabatnya, ada yang karena tidak dimengerti oleh teman-teman lain, ada yang karena hidup di tempat asing, dan ada yang karena akibat pilihan tidak menikah. Bila kita sendiri mengalami kesepian itu, apa yang akan kita lakukan? Bagaimana kita bersikap?

### Fenomena Kesepian

Kesepian, kesendirian, atau *loneliness* adalah keadaan batin seseorang yang merasakan tidak ada sahabat, tidak ada orang yang dapat diajak berkomunikasi, sendirian, ada unsur kekeringan, hati tidak tenang, merasa dipisahkan dari sesuatu. Kesepian adalah bagian dari hidup manusia. Oleh karena manusia pada hakikatnya menginginkan relasi satu dengan yang lain, membangun intimitas dan keakraban; sedangkan situasi seperti itu sering kali tidak dapat berjalan dengan baik, maka akan terjadi keterpisahan. Akibatnya, orang akan mengalami kesepian dan kesendirian.

Ada kesepian yang bersifat sementara, yaitu sebagai masa transisi orang dalam hidup. Misalnya, kesepian karena ditugaskan di tempat tugas yang baru, atau ditinggal seorang sahabat, atau disingkirkan oleh teman-teman. Setelah mengatasi situasi itu, ia akhirnya tidak kesepian lagi. Sedangkan kesepian yang permanen adalah kesepian yang terjadi pada waktu yang sangat lama, dan kadang menjadi patologis. Misalnya, seorang suami yang ditinggal mati istrinya, dapat mengalami kesepian bertahun-tahun karena ia begitu mencintai istrinya.

#### Penyebab Kesepian

Ada macam-macam hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian, dan penyebab itu berbeda untuk masing-masing orang. Secara umum, yang sering menyebabkan orang mengalami kesepian adalah sebagai berikut:

- Dipisahkan dari sahabat dekat; entah karena kematian, pindah tempat, atau putus relasi. Dalam hidup, kita membutuhkan sahabat dekat yang dapat saling terbuka, menguatkan dalam panggilan. Maka, bila sahabat seperti ini tidak ada atau hilang, orang dapat mengalami kesepian. Itulah yang dialami oleh suster dan frater dalam kisah di atas.
- Disingkirkan oleh komunitas, teman-teman, atau oleh orang-orang yang dilayani. Hal ini dapat terjadi karena kesalahan kita, tetapi juga karena pihak lain. Yang jelas, di sini ada relasi yang tidak baik antara kita dan pihak lain, sehingga kita merasa tersingkir. Inilah yang dialami oleh bruder dalam kisah di atas.
- Kehilangan atau kekurangan dukungan dari lingkungan sekitar dan orang-orang yang tadinya sangat mendukung hidup, karya, dan ide-idenya.
- Mendapatkan tugas baru yang tidak disukai, tidak dijelaskan, dan tidak didampingi. Tugas baru kadang kala dapat membuat orang kesepian, terutama bila orang tersebut tidak disiapkan. Misalnya, ditugaskan di negara lain yang bahasa dan budayanya berbeda, ataupun mendapatkan tugas yang sama sekali baru, tanpa persiapan dan teman.
- Tidak dimengerti oleh orang-orang yang dekat, disalahpahami. Salah pengertian kadang kala dapat menyebabkan kita merasa tersingkir, tidak diakui, dan terasing.

- Kesepian karena memilih tidak menikah, tidak mempunyai seseorang yang selalu menemaninya secara dekat sebagai suami atau istri.
- Menjauh dari Tuhan, tidak mau membangun relasi akrab dengan Tuhan, melakukan banyak perbuatan dosa, hidup rohani kering.
- Mengalami keadaan keluarga, masyarakat, Gereja, dan dunia yang kacau, hancur, dan tidak memberikan harapan.

#### Kiat Menghadapi Kesepian

Bagaimana kita menghadapi kesepian yang kita alami? Ada beberapa cara yang dapat kita lakukan untuk menghadapi kesepian sebagai berikut:

- Kita mencari penyebab kesepian kita, dan bila sudah menemukannya, kita mencari pemecahan yang sesuai dengan penyebabnya. Misalnya, bila kesepian kita disebabkan putus dengan sahabat, kita bertanya apakah persahabatan itu masih dapat diperbaiki? Bila tidak, maka kita perlu berusaha untuk menerima situasi itu.
- Menyadari situasi kesepian kita, mencoba menerima situasi itu, dan mulai berpikir apa yang dapat dilakukan kemudian.
- Meningkatkan keterampilan membangun relasi yang baik dengan orang lain serta meningkatkan kepekaan terhadap orang lain.
- Bertahan dalam kesepian karena tidak semua kesepian dapat dihilangkan dengan segera.
- Berefleksi dalam Tuhan tentang kesepian-nya. Apa makna pengalaman kesepian itu bagi hidup selanjutnya?
- Memupuk hidup doa pribadi dengan Tuhan untuk belajar berdiam sendiri, sehingga lebih tahan dalam menghadapi kesepian.
- Belajar dari Yesus sendiri bagaimana bertahan dalam kesepian.

#### Menyikapi Kesepian Kita Sendiri

Bila kita sendiri sedang mengalami kesepian, apa yang sebaiknya kita lakukan? Ada tiga langkah yang perlu kita lakukan yaitu (1) menyadari apa yang kita alami (*awareness*), (2) penerimaan (*acceptance*); dan (3) bertindak (*action*).

1. Menjadi sadar dengan bertanya pada diri sendiri:

- Apa yang kita alami secara fisik? Misalnya, merasa sakit, tidak sehat, tidak mau makan, mudah capek,

- penyakit baru muncul, dan lain-lain.
- Apa yang kita alami secara emosi? Misalnya, merasa bingung, tidak stabil, ingin lari dari rumah, mengunci diri, mengurung diri, merasa sakit, merasa tidak ada teman, dan lain-lain.
- Tingkah laku apa yang muncul waktu itu? Misalnya, tidak mau bicara, ingin pergi jauh, menghubungi teman, menanam pohon, ingin sendiri di kamar, kerja giat untuk melupakan kesepian, doa, refleksi, dan lain-lain. Dari tingkah laku yang dibuat di atas, lihatlah mana yang membantu dan mana yang tidak membantu mengatasi kesepian! Tingkah laku yang membantu dikembangkan dalam kehidupan selanjutnya.

### 2. Penerimaan (*acceptance*):

- Mencoba menerima pengalaman kesepian itu;
- Mencari manfaat dan makna dari pengalaman kesepian itu bagi hidup kita selanjutnya.

### 3. Tindakan (*action*):

- Perlu terbuka kepada orang lain; perlu dapat mengungkapkan perasaan dan apa yang dialami kepada orang lain yang kita percaya;
- Membangun relasi pula dengan Tuhan; mohon kekuatan dari-Nya;
- Belajar menanggung kesepian; bertahan dalam kesepian.

### Belajar dari Yesus Menanggapi Kesepian

Tuhan Yesus ternyata juga pernah mengalami kesepian dalam hidup-Nya. Paling sedikit Ia mengalami tiga kali kesepian yang besar, yaitu (1) saat Ia sendirian di padang gurun selama 40 hari dan Ia digoda oleh setan; (2) saat Ia berada di taman Getsemani dan ditinggal oleh para murid; dan (3) saat Ia kesepian di puncak salib. Orang-orang yang dulu memuji dan menerima-Nya, sekarang menolak bahkan membunuh-Nya.

Dalam situasi seperti itu, apa yang dilakukan Yesus dalam menghadapi kesepian-Nya? Apa yang Ia lakukan sehingga Ia tabah dalam menghadapi kesepian yang begitu besar dan mendalam? Kita dapat belajar bagaimana Yesus menghadapi kesepian dalam hidup-Nya.

- Yesus mendekati diri-Nya kepada Allah Bapa. Ia berseru kepada Bapa. Ia

mengungkapkan semua perasaan dan keberatan-Nya kepada Bapa. Dalam bahasa sederhana, Ia berdoa dengan seluruh diri-Nya dan seluruh perasaan-Nya.

- Yesus berefleksi kembali akan panggilan-Nya dan tujuan hidup-Nya. "Aku hanya harus menyembah Allah," itulah yang diungkapkan kepada setan yang menggoda-Nya. "Ya Bapa, tetapi bukan kehendak-Ku yang harus terjadi, melainkan kehendak-Mulah," inilah yang diungkapkan di Taman Getsemani. Ia mengungkapkan kepedihan-Nya dengan berteriak kepada Allah dan membiarkan kehendak Allah terjadi pada Diri-Nya.
- Di puncak salib, Yesus memperhatikan orang-orang lain, termasuk yang membunuh-Nya. Ia mengampuni, memberikan harapan kepada penyamun yang bertobat. Ia memintakan ampun untuk yang bersalah. Dalam kesepian-Nya, Ia tetap mencintai orang lain.

### Pertanyaan Refleksi pribadi

1. Apakah Anda sering mengalami kesepian?
2. Apa yang biasanya menyebabkan Anda mengalami kesepian?
3. Bagaimana Anda biasanya menghadapi kesepian? Apakah berhasil?
4. Apa yang dapat Anda petik bagi kehidupan Anda selanjutnya dari pengalaman kesepian itu? Jelaskan! ♦

Paul Suparno, SJ

Dosen Universitas Sanata Dharma,  
Yogyakarta