

### Spiritualitas Masa Purnatugas

Pada masa purnatugas, kita perlu mengembangkan spiritualitas yang cocok dengan situasi kita. Kita dapat meniru semangat Maria saudarinya Martha (Luk. 10: 38-42) yang menekankan hidup kontemplatif. Ia lebih memilih mendengarkan Tuhan daripada kegiatan dan kesibukan fisik lagi. Masa purnatugas menjadi masa untuk membangun relasi lebih intim dengan Tuhan secara pribadi lebih dari kesibukan kerja lagi.

Ketika Yohanes melihat Yesus ia berkata, "Biarlah Dia menjadi besar, dan aku menjadi kecil" (Yoh. 1:24-34; 3:15). Kita dapat belajar menghidupi semangat Yohanes Pemandi yang membiarkan Yesus menjadi besar dan ia menjadi kecil. Kita perlu belajar juga untuk membiarkan dan mendukung generasi muda untuk menjadi besar dan berkembang

dalam menggerakkan kongregasi. Maka, kita perlu belajar menjadi senang bila angkatan muda menjadi aktif dan maju sehingga kita siap untuk mengundurkan diri.

Terakhir, kita perlu belajar dari Bunda Maria dalam mengembangkan perutusan pertemanan, pemerhati, pendamai (Kis. 1:12-14). Pada masa tuanya, Maria lebih menyertai, meneguhkan, dan hadir di tengah para rasul. Kerasulan yang dapat kita kembangkan pada masa purnatugas adalah menjadi pemerhati, pendamai, dan pemersatu kongregasi. Dengan kehadiran kita yang gembira, kita dapat memberikan dukungan kepada kongregasi kita. Semoga kita dapat mempersiapkan masa purnatugas dengan baik dan nantinya menjadi seorang biarawan-biarawati yang gembira pada masa purnatugas.

### Pertanyaan Refleksi

1. Untuk yang sudah purnatugas.
  - a. Apakah aku bahagia dengan hidupku sekarang? Mengapa? Ceritakanlah!
  - b. Apa yang aku dapat lakukan sehingga aku merasa bahagia dalam hidupku?
2. Untuk yang akan masuk purnatugas.
  - a. Apa aku sudah siap untuk masuk ke masa purnatugas? Mengapa?
  - b. Apa yang aku rasakan menghalangi kebahagiaan bila aku purnatugas?
  - c. Bagaimana aku akan mengatasi hal itu? Apa yang akan aku lakukan?
  - d. Apa yang aku butuhkan dari kongregasi untuk membantu mempersiapkanku menjadi seorang purnatugas yang *happy*? ♦

bahkan masih merasa menjadi pimpinan di situ. Ada juga yang merasa kehilangan gengsi jabatan dan pekerjaan yang sebelumnya dipegang. Ia merasa tidak dihargai lagi, tidak dipandang lagi oleh orang-orang lain. Gagasanya tidak lagi banyak didengarkan, lantas ia pun merasa terbuang.

Secara sosial kita yang purnatugas dapat merasa kehilangan lingkungan sosial yang dulu dibangun selama aktif berkarya. Kita tidak bisa berkumpul dan bergaul dengan orang-orang yang dahulu dikenalnya, bahkan ia tidak dikenal lagi oleh rekan kerja. Relasi kedekatan yang dulu dibangun pelan-pelan menjauh. Ia pun merasa kesepian dan tidak berarti lagi. Memang, pada masa purnatugas kita harus membangun pergaulan yang baru dan dengan teman baru pula. Tetapi hal itu tidak mudah dan membutuhkan banyak waktu dan keberanian. Beberapa tidak berhasil dan malah mengurung diri di kamar. Pergaulan dengan teman komunitas pun tidak mudah, terlebih lagi bagi mereka yang ketika masih aktif bekerja kurang membangun relasi dengan teman-teman komunitas yang lain.

Secara ekonomis kita yang purnatugas kehilangan kemudahan yang dipunyai selama masih kerja. Banyak dari kita mengalami kesulitan untuk mendapatkan pelayanan dan fasilitas seperti dulu. Beberapa orang juga sering kehilangan kemudahan untuk dapat membantu orang lain karena tidak mempunyai pos dana

sendiri lagi. Beberapa mengalami perasaan tidak berarti lagi bagi komunitas atau kongregasi karena tidak dapat menyumbangkan dana lagi pada kongregasi atau komunitas.

Secara rohani, masa purnatugas akan menjadi berat ketika orang tidak punya sikap lepas bebas.

Bagi kita yang masih ingin memegang jabatan, kekuasaan, atau pekerjaannya; purnatugas menjadi sangat berat dan menyakitkan. *Power syndrome* atau keinginan untuk terus berkuasa membuat orang menjadi stres. Orang semacam ini, biasanya tidak mau dipensiunkan atau tidak mau diganti. Apabila terpaksa dipensiunkan, orang ini akan sakit, stres, dan bahkan mencurigai penggantian. Ia akan mencoba mencampuri urusan penggantinya dan masih mau mengatur. Bagi kita yang secara rohani kurang membangun persahabatan yang dekat dengan Tuhan, tentu pengalaman masa purnatugas menjadi pengalaman yang sulit.

### Persiapan untuk

#### Purnatugas yang Happy

Tidak dapat dimungkiri bahwa beberapa dari kita ada yang bahagia memasuki masa purnatugas. Ia lebih punya waktu luang untuk melakukan hobi dan kesenangannya secara lebih leluasa. Dalam kesehariannya, ia dapat menikmati dan mengisi waktunya dengan hal-hal yang berguna, relaks, dan menyenangkan dirinya. Bagi yang punya semangat belajar tinggi, ia punya waktu banyak untuk membaca, belajar,

dan mengembangkan diri. Bahkan tak jarang, ada yang merasa senang karena bisa menemukan teman komunitas baru yang bisa menerimanya dengan senang. Dan yang paling penting, pada masa purnatugas itu, ia punya banyak waktu untuk refleksi, berdoa, dan mengisi diri sendiri.

Memang hanya segelintir orang yang bisa mengalami kegembiraan semacam itu. Kebanyakan dari kita mengalami situasi sebagaimana saya sebutkan sebelumnya. Maka, masa purnatugas sebenarnya juga harus dipersiapkan sehingga kita bisa menjadi lebih gembira. Adapun hal-hal yang bisa kita persiapkan adalah sebagai berikut.

- Mengembangkan sikap lepas bebas sehingga tidak terlalu terikat dengan pekerjaan atau jabatan tertentu. Sikap lepas bebas akan membawa kita pada kemerdekaan sehingga jikalau nanti pensiun, orang dapat menerima situasinya dengan lebih gembira. Tentu sikap ini perlu dipupuk dalam relasi persahabatan dan kedekatan dengan Tuhan.

- Kita perlu terus menjaga kesehatan kita. Ketika kesehatan kita terjaga, saat memasuki masa purnatugas kita masih dapat melakukan banyak hal, entah hobi ataupun kesenangan kita. Orang yang memasuki masa purnatugas dalam keadaan sakit akan cenderung stres. Ia harus sering pergi ke rumah sakit yang tentu saja menghabiskan banyak

biaya. Tak banyak hal yang bisa ia perbuat ketika orang itu sakit.

- Secara intelektual, kita perlu terus belajar dan membaca.

Kebiasaan membaca akan sangat membantu kita dalam mengisi waktu purnatugas dan juga membantu kita tidak cepat pikun.

- Belajar menyendiri, menghadapi kesendirian (*loneliness*). Bagaimanapun dalam usia senja, kita tidak akan berjumpa banyak orang. Kesepian lebih banyak hadir sebagai teman yang selalu kita temui. Maka, penting supaya kita berlatih untuk menghadapi kesepian dan kesendirian itu.

- Kita bisa menyiapkan hobi dan pekerjaan yang bisa dilakukan dengan cukup relaks. Dengan demikian, kita bisa mengisi waktu dengan hal yang lebih bermakna.

- Sangat baik bila kita dapat membangun relasi persahabatan dengan teman sesama pensiunan. Suasana persahabatan itu barangkali bisa menggantikan suasana persahabatan yang dulu telah diperoleh sehingga orang tidak perlu lagi merasa kesepian.

- Kita perlu sadar bahwa purnatugas adalah hal yang biasa bagi manusia. Semua orang mengalami itu. Orang muda akan datang dan menggantikan posisi orang-orang terdahulu. Untuk itu, kita perlu belajar untuk berani mundur dan memberi kesempatan bagi yang muda untuk mengambil perannya.



Siamei Riyadi

ini cukup lama menjadi pimpinan karya milik kongregasi. Karya itu sangat maju dan menghasilkan pemasukan yang besar. Ia pun dapat menyumbangkan dana yang besar pada kongregasi dan komunitas setiap bulan dari hasil kerjanya. Oleh karena ia banyak menyumbang pada kongregasi dan komunitas, maka oleh komunitas ia banyak diberi kemudahan. Bagi Frater Dermatius, karyanya itu merupakan hidupnya. Ia sudah mencurahkan seluruh energi dan pikirannya bagi kemajuan karya itu. Ia merasa tidak dapat lepas dari karya yang sudah lama digelutinya itu. Maka waktu ia harus purnatugas dan meninggalkan karya itu, ia merasa sangat berat. Ia sangat sedih. Oleh karena belum rela pindah, ia menunda-nunda serah terima dengan pejabat yang baru.

Sebenarnya ia merasa masih dapat menjalankan karya itu 5 tahun lagi karena ia masih sehat. Kadang ia merasa tidak dapat berjasa lagi bagi kongregasi atau komunitasnya. Ia merasa tidak berarti lagi.

Pater Fasilitatus juga mengisahkan beratnya hidup pada masa purnatugas. Ia dulu adalah pimpinan institusi yang besar di kongregasinya. Waktu menjadi pimpinan di situ, semua fasilitas disediakan kalau ia memerlukan. Kalau ia ingin pergi untuk suatu pertemuan atau rapat di luar negeri, semua hal disiapkan oleh sekretarisnya. Ia tinggal bilang saja, maka tiket dan segala yang diperlukan sudah disiapkan. Mau pergi ke mana pun, selalu ada sopir. Bila membutuhkan peralatan, stafnya akan dengan cepat mempersiapkannya. Setelah purnatugas, semua itu

hilang. Segala sesuatu harus dilakukan sendiri, tidak ada lagi yang membantu dan menyediakan. Apalagi, hampir semua orang yang dulu dekat, ternyata sekarang seperti meninggalkannya. Ia sedih, merasa kesepian, dan tidak punya apa-apa lagi. Ia juga gamang apakah ia dapat hidup bahagia selepas dari karya yang sudah lama digelutinya.

Beberapa teman kita di atas dengan cara yang berbeda mengalami bahwa memasuki masa purnatugas tidak selalu mudah. Ada yang mengalami stres, sedih, gelisah, tidak berarti, ditinggalkan teman, dan kehilangan lingkungan hidupnya yang nyaman. Apakah memang menjadi purnatugas harus demikian? Apakah kita dapat menjadi seorang religius purnatugas yang bahagia? Bagaimana kita dapat mempersiapkan diri memasuki masa purnatugas dengan gembira?

### Purnatugas dan Akibatnya

Masa pensiun atau purnatugas adalah masa seseorang diberhentikan dari pekerjaan atau tugas perutusan utama yang telah lama ditekuni dan memakan tanggung jawab besar di usia yang sudah relatif tua. Kebanyakan biarawan-biarwati yang berkarya dalam dunia pendidikan, karya kesehatan, terlebih yang mengikuti aturan pemerintah, akan mengalami masa pensiun setelah umur 60 atau 65 tahun. Beberapa institusi ada yang baru memberikan waktu pensiun pada umur 70 tahun. Memang, setelah

masa pensiun seseorang masih dapat dikontrak kembali atau diberi tugas perutusan dalam karya yang lain, biasanya dalam karya yang biara. Biasanya pekerjaan setelah masa purnatugas kurang menuntut tanggung jawab seperti sebelumnya.

Bagi banyak orang awam, masa purnatugas sering menjadi masa yang berat karena penghasilan berkurang tetapi pengeluaran sering bertambah karena sudah sering sakit-sakitan. Maka, beberapa dari mereka sering menjadi krisis, stres, dan sakit, bahkan beberapa cepat meninggal. Bagi kaum religius atau biarawan-biarwati, sebenarnya sedikit berbeda. Kita sebagai religius setelah purnatugas akan tetap dipelihara oleh kongregasi sehingga tidak terlalu khawatir tentang biaya untuk hidup kita. Setelah purnatugas, kita juga masih diberi tugas atau pekerjaan meskipun lebih ringan sehingga tidak menjadi pengangguran suci. Meski demikian, ternyata dari beberapa penelitian, ada dampak negatif yang juga dialami oleh para religius yang memasuki masa purnatugas. Beberapa dampak negatif itu dapat disebutkan sebagai berikut.

Secara psikologis kita sering merasa tidak berguna lagi, tidak dipakai lagi. Beberapa dari kita belum siap untuk tidak bekerja. Kita masih ingin bekerja giat, masih ingin berkuasa dan bertanggung jawab. Maka, ada beberapa orang yang setelah purnatugas masih mau mencampuri urusan penggantinya,

# Gembira Menyongsong Purnatugas

Suster Purnatugasita saat ini sedang gundah, sedikit stres, dan tidak *happy*. Ia mengalami kesedihan yang cukup kuat karena baru saja pensiun dari tugasnya sebagai kepala sekolah. Di bawah kepemimpinannya, sekolah sangat maju dan berkali-kali menjadi juara di daerahnya. Para guru, siswa, bahkan orang tua banyak yang menyukainya.

**PAUL SUPARNO, SJ** | Dosen Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

OLEH provinsiannya, ia dipindah ke komunitas yang kecil di pelosok dan hanya diberi tugas membantu di rumah tangga. Ia sedih karena ia merasa masih kuat untuk berkarya di dunia pendidikan yang menjadi perhatiannya. Namun, peraturan yayasan berkata lain. Ia harus pensiun dan pindah dari sekolah itu agar kepala sekolah yang baru dapat lebih bebas memimpin sekolah. Tiap hari ia bermenung sedih memikirkan apa yang akan dilakukan untuk mengisi hidupnya nanti. Tugas rumah yang diberikan dengan cepat ia selesaikan dalam waktu 3 jam, lalu waktu lainnya untuk apa?

Bruder Pensiunitus saat ini sedang melamunkan nasib hidupnya setelah pensiun dari tugas utamanya. Ia lama bekerja sebagai pimpinan karya utama di kongregasinya. Selain itu ia juga diserahi tugas untuk memegang

beberapa yayasan sebagai pengurus. Ia merasa kesepian saat ini. Waktu masih menjabat sebagai pimpinan, ia punya banyak teman dan kalau ulang tahun selalu banyak orang datang memberikan salam dan bingkisan. Banyak karyawan dan kolega datang menyapanya. Ia banyak mendapatkan bingkisan pada hari Natal dan tahun baru dari berbagai pihak. Sekarang ia merasa sepi, tidak ada yang datang memberi bingkisan dan ucapan, selain hanya sapaan dari anggota rumah saja. Ia merasa ditinggalkan banyak teman. Apalagi ia sekarang ditempatkan di komunitas yang jauh dari teman-teman yang dulu dikenalnya. Untuk membangun relasi dengan komunitas yang baru, ternyata tidak mudah lagi karena ia sudah tua.

Frater Dermatius pada awal masa purnatugas juga merasa berat. Frater