



AKU BAHAGIA KARENA DISAPA

Modul Formasi Cerdas Humanis (FCH)-5 : Future Orientation
Olah Diri Siapkan Masa Depan
Mahasiswa Universitas Sanata Dharma

Disusun oleh
L. Suharjanto, S.J.
Y. Titik Kristiyani



PENGANTAR

Setiap masa yang dilalui mahasiswa di universitas memiliki dinamika khas dengan harapan capaian perkembangan tertentu, baik dalam dimensi kognitif, afektif, dan konatif. Kecakapan bernalar, mengolah rasa, berelasi dengan pribadi-pribadi lain dalam situasi sosial, serta matang secara moral dan spiritual, kiranya makin terpupuk dari waktu ke waktu, melalui desain yang secara sadar dirancang dalam kegiatan kurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Secara umum, dinamika mahasiswa selama masa studi terbagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu (1) tahap orientasi dan peneguhan identitas diri, di semester satu dan dua; (2) tahap puncak kestabilan dan keaktifan sebagai mahasiswa, di semester tiga hingga enam; serta (3) tahap pengendapan, yang dimulai dari semester tujuh. Universitas Sanata Dharma (USD) berjalan bersama mahasiswa dalam setiap masa studi mereka untuk menggapai masa depan penuh harapan. Perjalanan bersama tersebut dikemas dalam Formasi Cerdas Humanis (FCH).

FCH adalah program pendampingan mahasiswa secara holistik yang dirancang mulai dari semester awal hingga semester akhir. FCH terbagi dalam lima, yaitu FCH-1: *Integral Personality Development* (IPD); FCH-2: *Local & Global Citizenship* (LGC); FCH-3: *Self Actualization* (SA); FCH-4: *Global Competence* (GC); dan FCH-5: *Future Orientation* (FO). Penjelasan mengenai tiap program terdapat dalam Buku Pedoman Formasi Mahasiswa USD tahun 2023. Modul ini diperuntukkan bagi pelaksana FCH-5, yang dapat diselenggarakan di tingkat universitas, fakultas, dan program studi.

Setelah melewati masa puncak keaktifan di USD, yang ditandai dengan telah ditempuhnya lebih dari 90% mata kuliah dalam kurikulum sebagai bekal pengetahuan dan keterampilan menjadi ahli di bidang tertentu, serta terkumpulnya minimal 50 poin kemahasiswaan sebagai tanda sudah menjalani FCH-1 hingga FCH-4, maka akhir semester merupakan saat pengendapan atas beragam pengalaman dan perjumpaan selama studi. Masa ini perlu dimaknai sebagai bekal saat harus lepas dari ‘cangkang’ universitas. Untuk itu, FCH-5 merupakan kesempatan untuk mengenali panggilan sebagai ciptaan agar memiliki hidup yang lebih berkualitas secara horizontal dalam relasi dengan sesama ciptaan dan vertikal dalam relasi intim dengan Sang Pencipta. Secara teknis, FCH-5 dikemas dalam kegiatan retret dua hari satu malam, dengan empat sesi utama.

HARI 1

AKU BAHAGIA

RAHMAT memohon agar aku mengalami Tuhan mencintaiku dan sadar bahwa Tuhan berjalan bersamaku, sehingga aku bergembira menyambut setiap inspirasi yang menyuburkan hidupku

PENGANTAR : HIDUP YANG BERKUALITAS

Tema Olah Diri Siapkan Masa Depan mahasiswa Universitas Sanata Dharma “Aku Bahagia karena Disapa” mengisyaratkan keterbukaan, kepercayaan diri, dan harapan dalam menyambut masa depan. Tema ini sekaligus merumuskan suasana batin terdalam civitas USD, yakni rasa syukur karena dianugerahi hidup yang berkualitas. Hidup yang berkualitas itu ditandai dengan tiga fenomena pengalaman, yaitu **inspirasi**, **narasi diri**, dan **transformasi diri**. Ketiga fenomena pengalaman ini membangun kekuatan batin yang membuat mahasiswa Universitas Sanata Dharma merasa disapa dan bahagia.

Suasana hati merasa bahagia karena disapa menggoreskan kisah besar pada keyakinan mahasiswa Universitas Sanata Dharma “dari generasi ke generasi” bahwa Tuhan menyertai perjalanan manusia. Tuhan secara misterius menolong setiap insan.

SESI 1 NARASI DIRIKU

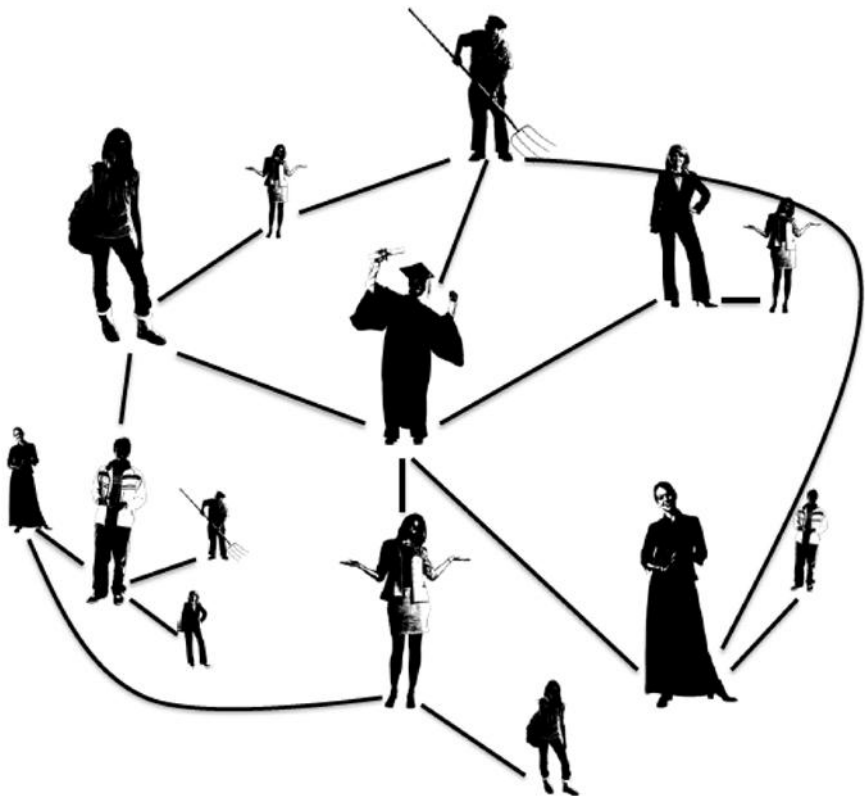
NARASI DIRI

Tanda kedua penyertaan Allah pada manusia adalah narasi diri. Narasi ditandai dengan rasa batin bahwa seseorang dicintai oleh Tuhan secara khas, diperhitungkan secara personal, dan dipanggil untuk misi khusus. Narasi diri atau kisah hidup merupakan kerangka untuk memahami aneka peristiwa di masa lalu, semua hal yang terjadi di masa sekarang, dan rencana-rencana untuk masa depan.

Narasi diri bisa dibuat berdasarkan pola tematik harian, misalnya peristiwa-peristiwa bahagia, kejadian-kejadian duka, nama-nama diri yang pernah diberikan orang, perjalanan dari hobi ke hobi, dan sebagainya.

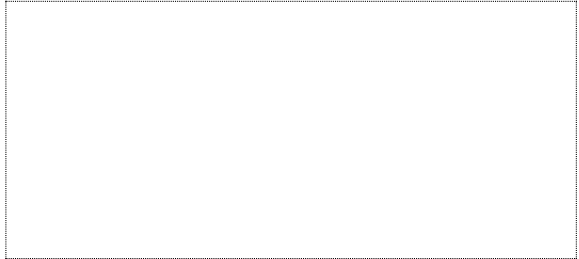
LATIHAN 1 PETA BAHAGIA

Narasi diri bisa dibuat berdasarkan pengalaman relasional kita dengan orang-orang di sekitar. Marilah kita pandang diri kita masing-masing sebagai orang yang memiliki berbagai relasi. Ingat kembali siapa saja orang-orang penting dalam hidup kita. Dalam gambar di bawah ini, bayangkan diri kita adalah gambar orang di tengah. Tuliskan siapa saja orang-orang di sekitar kita tersebut beserta jarak kedekatan dengan mereka. Gambar dapat dimodifikasi sesuai peta relasi masing-masing.



Orang bisa juga mengungkapkan narasi dirinya dalam bentuk gambar simbolik. Gambar simbolik bisa kita buat berdasar bagaimana kita memandang diri kita dalam relasi dengan sesama. Berangkat dari relasi-relasi sosial yang kita buat di Latihan 1, kita bisa mengidentifikasi kesan dominan mengenai siapa kita dalam peran-peran relasional tersebut dalam sebuah gambar simbolik. Simbol diri tersebut dapat dibuat dalam Latihan 2.

LATIHAN 2 SIMBOL DIRI



Dalam budaya kolektif di negara kita ini, narasi diri tidak dapat dilepaskan dari hasil interaksi dengan orang lain. Salah satu teori perkembangan kepribadian manusia yang meyakini pembentukan kepribadian sebagai pengaruh hasil interaksi dengan orang lain adalah Teori Perkembangan Psikososial Erik H. Erikson, yang membagi tahapan perkembangan manusia ke dalam delapan tahapan. Dalam setiap tahapan tersebut, orang mengalami perubahan-perubahan tertentu dan mengambil keputusan-keputusan penting sebagai hasil pergulatan hidup atau dikenal dengan krisis.

Tahapan perkembangan yang paling relevan digunakan di sini adalah:

Tahap 3 (usia 3-6 tahun): *Initiative versus Guilt*

Di usia ini orang mulai belajar merencanakan dan melaksanakan kegiatan. Keterampilan penting yang terjadi di akhir tahap ini berkaitan dengan keberanian berinisiatif melakukan tindakan tertentu. Krisis yang dihadapi tahap ini adalah ketakutan mengambil inisiatif karena takut salah.

Tahap 4 (usia 7-13 tahun): *Industry versus Inferiority*

Tugas penting pada tahap ini adalah menumbuhkan kemampuan bekerja keras sambil menghindari tekanan. Kepuasan menyelesaikan masalah tertentu, terutama hal-hal kompleks, merupakan capaian pada akhir tahap ini. Krisis yang dihadapi adalah perasaan tidak kompeten.

Tahap 5 (usia 14-21 tahun): *Identity versus Role Confusion*

Perubahan fisik dan mental yang signifikan terjadi pada tahap ini. Kontradiksi yang terjadi adalah di satu sisi dianggap dewasa, tetapi di sisi lain dianggap belum dewasa. Ini adalah masa di mana orang mencari identitas di bidang seksualitas, peran sosial, dan aktivitas. Tahap ini penting karena orang harus mencapai tingkat identitas diri, yang menyiratkan pemahaman siapa dirinya dan bagaimana orang menyesuaikan diri dengan masyarakat. Krisis yang sering terjadi adalah kebingungan peran.

Di masa-masa lalu dan juga sekarang ini, setiap kita memiliki nama panggilan, yang bisa sama dari kecil hingga sekarang dan bisa juga berbeda. Kita juga dapat menggunakan nama-nama panggilan kita untuk membuat narasi diri.

LATIHAN 4 NAMA PANGGILAN

Aku sebut nama panggilan yang pernah diberikan kepadaku. Setiap nama panggilan memiliki sejarahnya. Alasannya bisa peran sosial, watak, fisik, atau peristiwa tertentu yang terjadi padaku.

periode	nama panggilan	sejarah nama panggilan itu

Terutama nama panggilan yang setahun terakhir diberikan kepadaku oleh rekan, dosen, tetangga, atau saudara menunjukkan kekhasan diriku di mata orang lain.

Narasi diri dapat kita buat berdasarkan perasaan-perasaan kita saat berhadapan dengan orang atau peristiwa tertentu.

LATIHAN 5 PERASAAN DOMINAN

Aku tulis terusan kalimat-kalimat terputus di bawah ini mengenai perasaan-perasaan dominan yang terjadi selama seminggu terakhir, atau sebulan terakhir, atau setahun terakhir.

Aku takut bahwa	
Aku sedih berkepanjangan tentang	
Aku khawatir sekali tentang	
Aku marah bahwa	
Aku menghabiskan banyak waktu untuk	
Aku mati-matian ingin mendapatkan	
Aku berjuang keras menarik perhatian dari	
Aku takut sekali kehilangan	
Aku tak dapat melupakan	

Berdasarkan latihan-latihan yang sudah diikuti (latihan 1 sampai 5), aku mulai dapat membuat narasi diriku. Aku bertemu dalam kelompok kecil untuk membagikan cerita tentang diriku yang ingin kubagikan.

PERCAKAPAN TIGA PUTARAN : NARASI DIRIKU

Pokok	Narasi diri yang membentuk kualitas hidupku
Putaran 1 Masing-masing berbicara 3 menit, yang lain mendengarkan (tidak menanggapi, tidak bertanya) dan mencatat	
Putaran 2 Masing-masing berbicara 1 menit hanya mengenai hal yang didengar dari rekan dalam kelompok	Yang menyentuh, inspiratif, penting dari yang disampaikan rekan di Putaran 1
Putaran 3 Dengan satu kata atau satu frasa mengungkapkan hal yang aku rasa paling dikehendaki Tuhan bagiku setelah mendengarkan ungkapan-ungkapan di Putaran 2	Aku rasa Tuhan ingin aku tahu bahwa...

Hal-hal baru yang aku sadari setelah menjalani percakapan refleksi hari ini.

SESI 2 : INSPIRASI

Salah satu bentuk penyertaan Tuhan pada manusia adalah inspirasi. Tidak berbentuk tetapi bergejala, inspirasi bisa ditangkap melalui tanda-tanda pada pengalaman. Tanda paling umum inspirasi adalah *The “Aha!” moment*, yakni kejutan berupa pemahaman baru yang memberi kejelasan atau arah. Inspirasi terwujud dalam perasaan dan kehendak. Pada perasaan, inspirasi terdeteksi melalui kemunculan energi segar seperti motivasi, rasa senang, kepenuhan, kekaguman, atau imajinasi positif. Pada kehendak, inspirasi mewujudkan pada kreativitas, karya-karya bermakna yang cerdas dan humanis, serta kemajuan-kemajuan hidup. Inspirasi membuat orang berani melangkah maju. “Keluarlah dan berdirilah di atas gunung” (1 Raja-Raja 19:11). Inspirasi membuat orang melihat kehidupan sebagai tidak hanya itu-itu saja. Orang menemukan bahwa kemungkinan-kemungkinan yang dianugerahkan oleh hidup ini jauh lebih luas dari aneka “kepepet” yang harus sering dialami atau dihadapi.

Dinamika inspirasi terdapat dalam gerak batin. Yang dimaksud dengan batin adalah perasaan, pikiran, keinginan, dan imajinasi. Sedangkan gerak batin adalah perubahan perasaan, munculnya pikiran, adanya dorongan keinginan, dan bangkitnya gambaran-gambaran di angan-angan. Olah diri merupakan kesempatan istimewa untuk mengamati gerak-gerak batin tersebut.

Gerak batin memungkinkan inspirasi mempengaruhi orang yang menerimanya. Sikap paling ideal terhadap gerak batin adalah menerima, bukan membantah atau menyangkalnya. Semakin menerima, semakin orang memberi telinga. Semakin memberi telinga, semakin orang menghargai. Semakin menghargai, semakin orang memahami. Mengutip kata-kata St. Angela Merici: *“he who humbles himself shall be exalted”* (Nasihat 1/14). Memberi telinga, menghargai, dan memahami merupakan sikap rendah hati. Siapa yang rendah hati, akan memahami banyak. Siapa yang memahami, akan menerima kekayaan inspirasi.

Menangani gerak batin itu sama dengan cara seorang guru berjalan bersama murid-muridnya: mengusahakan kejelasan, mengedepankan penghargaan, memeriksa cara sesuatu dikerjakan, memahami porsi, dan senantiasa mencari keseimbangan (*Latihan Rohani*, # 6-20). Jika orang menangani gerak batin diri sendiri dengan kebaikan, ia dianugerahi kemampuan untuk menangani orang lain dengan kebaikan juga.

Marilah kita mengenali gerak-gerak batin dalam diri kita melalui latihan 6.

LATIHAN 6 SEJUTA TANYA

Berikut adalah daftar pertanyaan-pertanyaan yang mungkin pernah atau akan ditujukan pada kita. Bayangkan pertanyaan-pertanyaan itu ditujukan kepada Anda. Anda tidak perlu menjawab pertanyaan itu, tapi kenallah perasaan Anda ketika mendengar pertanyaan itu dilontarkan pada Anda!

1. Apakah kamu setuju dengan keputusan Bu Dosen di kelas tadi?	6. Apa pendapatmu tentang masalah ini?	11. Bagaimana kabar keluargamu?
2. Bisakah dijelaskan mengapa kamu lebih memilih melakukan ini?	7. Menurutmu, bagaimana permasalahan ini sebaiknya diselesaikan?	12. Kegiatan apa yang paling sering kamu lakukan bersama teman dekatmu?
3. Bisakah kamu jelaskan apa yang kamu maksud dengan kata-katamu di ruangan tadi?	8. Bisakah kamu menjelaskan padaku cara menggunakan alat ini?	13. Siapakah teman yang paling kamu anggap dekat denganmu?
4. Apakah kita mau mengambil resiko dengan terlibat dalam permasalahan ini?	9. Menurutmu, apa saja hambatan yang akan terjadi?	14. Bentuk dukungan teman seperti apa yang paling kamu sukai?
5. Apa kegiatan yang paling kamu sukai lakukan di waktu senggang?	10. Bisakah kamu jelaskan kembali padaku materi kuliah tadi?	15.

Pada kotak 15 silahkan ditambahkan sendiri pertanyaan yang paling sering Anda dengar dalam kehidupan sehari-hari.

Latihan ini dipakai untuk mengenali hal-hal yang disukai dan tidak disukai.

Pertanyaan nomor berikut paling aku suka:

Analisa mengapa aku suka:

Pertanyaan nomor berikut paling aku tidak suka:

Analisa mengapa aku tidak suka:

Pertanyaan nomor berikut sering aku sampaikan:

Analisku:

Pertanyaan nomor berikut jarang aku sampaikan:

Analisku:

Beberapa pertanyaan memperlihatkan sensitivitas emosional. Marilah kita analisa sensitivitas emosional kita atas pertanyaan-pertanyaan tersebut.

LATIHAN 7 GERAK BATIN DOMINAN

Hal apa akan membuatku sangat tersinggung?
Nalar dari rasa tersinggung tersebut

Kapan aku mengalami paling bahagia?
Nalar dari rasa bahagia tersebut
Apa kata-kata Bapak atau Ibu yang paling aku ingat?
Nalar dari ingatan tersebut

Setiap orang mengalami emosi yang bervariasi. Emosi-emosi itulah yang menjadi pendorong laku kita sehari-hari. Marilah sekarang kita tinjau kembali emosi-emosi kita tahun ini.

LATIHAN 8 EMOSI-EMOSI

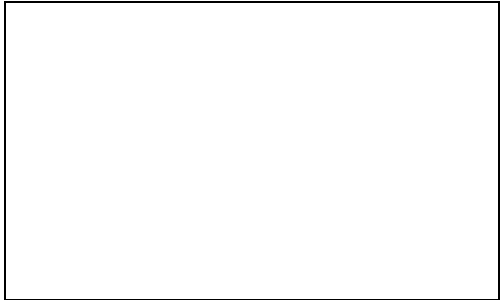
Grafik emosi-emosi tahun ini					
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					
	takut	sedih	khawatir	marah	gembira

Emosi-emosi menunjukkan dinamisnya kita sebagai manusia. Ragam emosi tersebut sekaligus juga menunjukkan ketidaksempurnaan hidup kita. Kita seringkali kurang mampu menguasai diri sehingga mengalami emosi-emosi negatif, yang tidak hanya merusak diri kita tetapi juga orang-orang sekitar kita.

Ibarat buah yang selalu ada bagian yang lubang, tidak enak dipandang, dan juga tidak enak dimakan, demikian juga diri kita.

LATIHAN 9 SIMBOL BUAH

Jika disimbolkan dengan buah, buah apa dan seperti apakah diriku kugambarkan?



PERCAKAPAN TIGA PUTARAN : INSPIRASIKU

Pokok	Cerita buah yang kuanggap paling mencerminkan diriku
Putaran 1 Masing-masing berbicara 3 menit, yang lain mendengarkan (tidak menanggapi, tidak bertanya) dan mencatat	
Putaran 2 Masing-masing berbicara 1 menit hanya mengenai hal yang didengar dari rekan dalam kelompok	Yang menyentuh, inspiratif, penting dari yang disampaikan rekan di Putaran 1
Putaran 3 Dengan satu kata atau satu frasa mengungkapkan	Aku rasa Tuhan ingin aku tahu bahwa...

hal yang aku rasa paling dikehendaki Tuhan bagiku setelah mendengarkan ungkapan- ungkapan di Putaran 2	
Hal-hal baru yang aku sadari setelah menjalani percakapan refleksi hari ini.	

Berinteraksi dengan inspirasi berarti berinteraksi dengan Roh Tuhan yang bekerja setiap hari. Kata-kata Yohanes “Roh Kudus akan mengajarkan segala sesuatu” dan “mengingatnkan” (Yoh 14:26) merupakan kebijaksanaan pada pendahulu mengenai Tuhan yang berbicara dengan manusia melalui inspirasi. Inspirasi dengan demikian merupakan wujud dari Roh Kudus yang menemani manusia sesuai dijanjikan oleh Yesus, “Aku akan menyertaimu sampai akhir jaman” (Mat 28:20).

LATIHAN 10 EKSAMEN HARIAN

	Pokok eksamen	Individu	Kelompok
1	Perkenalan		
2	Penjelasan tentang kualitas-kualitas hidup		
3	Deteksi diri melalui berbagai latihan		
4	Aku menemukan narasi diri		
5	Percakapan dalam kelompok		

REFLEKSI PRIBADI HARI KE-1

Latihan 11 dan 12 direfleksikan secara pribadi.

LATIHAN 11 STATUS SITUASIKU

Instruksi: Berilah tanda centang (☐) di kolom 1, 2, 3

Kolom	Bobot	Rubrik
1	20 – 299	berat, memprihatinkan, buruk, perlu penanganan khusus
2	300 – 600	sesuai standar, cukup, berlangsung biasa
3	601 – 900	sangat baik, istimewa

No	Bahan Pertimbangan	Status			
1	Studi pribadi	1	2	3	
	a Jumlah buku yang aku baca				
	b Pemahaman baru yang aku peroleh				
	c Kebiasaan membaca/mendengar berita				
	d Suasana batin mengenai studi pribadi pada tahun ini				
	Jumlah				
2	Lingkungan				
	a Ketercukupan sarana/prasarana				
	b Kebersihan/kerapian/kesehatan				
	c Kerjasama dalam lingkungan tempat tinggal dan kuliah				
	d Pelaksanaan tugas yang diberikan kepadaku				
	e Hospitalitas warga lingkungan				
	f Kerendahan hati warga lingkungan				
	g Suasana batin mengenai lingkungan hidupku				
	Jumlah				
3	Seksualitas				
	a Kedamaian batinku terkait seksualitas				
	b Tingkat gangguan dari media				
	c Tingkat gangguan dari orang lain				
	d Tingkat gangguan karena diri sendiri				
	Jumlah				
4	Emosi				
	a Kemampuan mengomunikasikan emosi				
	b Gangguan karena pengalaman traumatis				
	c Suasana emosi selama tahun ini				
	Jumlah				

5	Kehendak				
	a	Bersemangat pada saat bangun pagi			
	b	Banyak terjadi kekecewaan pada tahun ini			
	c	Ketidakmampuan mengatur waktu			
	d	Banyak waktu dipakai untuk berselancar di dunia maya			
	e	Suasana semangat hidup selama tahun ini			
		Jumlah			
6	Kesehatan				
	a	Olahraga mingguan			
	b	Kualitas tidur			
	c	Ketercukupan minum air putih			
	d	Imunitas			
	e	Suasana batin mengenai kesehatan selama tahun ini			
		Jumlah			
7	Keluarga				
	a	Keharmonisan relasi dalam keluarga			
	b	Perekonomian			
	c	Kesehatan anggota keluarga			
	d	Suasana batin mengenai situasi keluarga selama tahun ini			
		Jumlah			
8	Relasi				
	a	Mengalami banyak konflik pada tahun ini			
	b	Terhubung tetapi kesepian			
	c	Hangat			
	d	Suasana batin selama tahun ini relasi			
		Jumlah			

Catatan mengenai situasi diriku

LATIHAN 12 REFLEKSI

Inspirasi ditandai dengan pemahaman bahwa hidup ini transenden, tidak itu-itu saja, kaya, dan semakin menimbulkan rasa kagum. Narasi ditandai dengan rasa batin bahwa masing-masing dari kita dicintai secara khas, diperhitungkan oleh Tuhan secara personal, dan dipanggil untuk “misi” khusus.

Kualitas 1: aku mengalami dianugerahi inspirasi

Kualitas 2: aku memahami narasi diriku

KOLOM EKSPRESI

HARI 2

AKU DISAPA

RAHMAT memohon rahmat kasih dan harapan dalam segala hal agar aku berjalan dengan mengikuti Sang Roh Penasihat

SESI 3 : TRANSFORMASI DIRI

BERTOLAK KE TEMPAT YANG DALAM (LUKAS 10:25-37)

Perhatikan cara Yesus bercakap-cakap dengan seorang ahli Taurat yang mempunyai kecenderungan untuk diakui (dibenarkan). Yesus mendengarkan gerak batin ahli Taurat itu dan memberikan kata-kata membenaran yang dibutuhkan. Perhatikan reaksi ahli Taurat yang telah mendapatkan pengakuan itu: ia merasa mendapatkan belas kasihan.

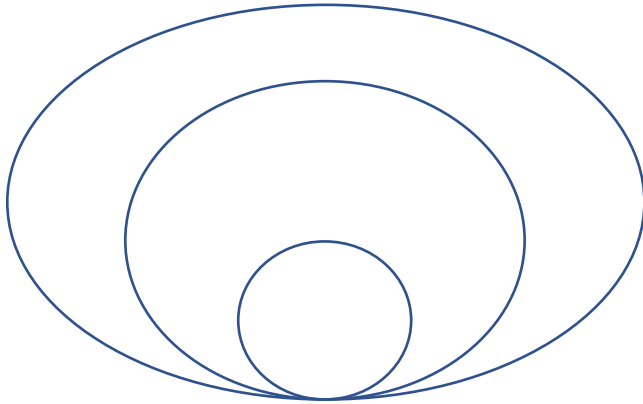
- 10:25 Pada suatu kali berdirilah seorang ahli Taurat untuk mencobai Yesus, katanya: "Guru, apa yang harus kuperbuat untuk memperoleh hidup yang kekal?"
- 10:26 Jawab Yesus kepadanya: "Apa yang tertulis dalam hukum Taurat? Apa yang kaubaca di sana?"
- 10:27 Jawab orang itu: "Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap kekuatanmu dan dengan segenap akal budimu, dan kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri."
- 10:28 Kata Yesus kepadanya: "Jawabmu itu benar; perbuatlah demikian, maka engkau akan hidup."
- 10:29 Tetapi untuk membenarkan dirinya orang itu berkata kepada Yesus: "Dan siapakah sesamaku manusia?"
- 10:30 Jawab Yesus: "Adalah seorang yang turun dari Yerusalem ke Yerikho; ia jatuh ke tangan penyamun-penyamun yang bukan saja merampoknya habis-habisan, tetapi yang juga memukulnya dan yang sesudah itu pergi meninggalkannya setengah mati.

- 10:31 Kebetulan ada seorang imam turun melalui jalan itu; ia melihat orang itu, tetapi ia melewatinya dari seberang jalan.
- 10:32 Demikian juga seorang Lewi datang ke tempat itu; ketika ia melihat orang itu, ia melewatinya dari seberang jalan.
- 10:33 Lalu datang seorang Samaria, yang sedang dalam perjalanan, ke tempat itu; dan ketika ia melihat orang itu, tergeraklah hatinya oleh belas kasihan.
- 10:34 Ia pergi kepadanya lalu membalut luka-lukanya, sesudah ia menyiraminya dengan minyak dan anggur. Kemudian ia menaikkan orang itu ke atas keledai tunggangannya sendiri lalu membawanya ke tempat penginapan dan merawatnya.
- 10:35 Keesokan harinya ia menyerahkan dua dinar kepada pemilik penginapan itu, katanya: Rawatlah dia dan jika kaubelanjakan lebih dari ini, aku akan menggantinya, waktu aku kembali.
- 10:36 Siapakah di antara ketiga orang ini, menurut pendapatmu, adalah sesama manusia dari orang yang jatuh ke tangan penyamun itu?"
- 10:37 Jawab orang itu: "Orang yang telah menunjukkan belas kasihan kepadanya." Kata Yesus kepadanya: "Pergilah, dan perbuatlah demikian!"

Tanda ketiga penyertaan Allah pada manusia adalah transformasi diri. Transformasi diri terlihat dalam keputusan seseorang untuk menghidupi nilai dan berdamai dengan kebutuhan-kebutuhan dirinya.

Bagaimana bisa diketahui mana yang disebut nilai dan mana kebutuhan? Keduanya ada dalam diri setiap orang. Jumlahnya banyak, tetapi biasanya hanya ada satu yang dominan dan yang satu inilah yang membentuk karakter orang tersebut. Untuk mengetahui dorongan paling dominan, orang hanya perlu berlatih menganalisis gerak batin yang paling sering dialami.

Inspirasi, narasi diri, dan transformasi diri merupakan tanda bahwa hidup kita berkualitas. Kita sering tidak menyangka bahwa kita layak untuk sebuah hidup yang berkualitas. Kuncinya sederhana, yaitu mengenali dinamika batin diri sendiri.



Kita semua memiliki kebutuhan yang dominan. Terpenuhi atau tidak kebutuhan tersebut dapat memunculkan jenis emosi tertentu. Terpuhinya kebutuhan umumnya merupakan pengalaman positif yang memunculkan emosi-emosi positif. Sebaliknya, jika kebutuhan tidak terpenuhi, maka emosi-emosi negatif yang akan bereaksi.

TRANSFORMASI INTERIORITAS

Transformasi diri dimulai melalui penghargaan. Kita pakai *Map of Consciousness* yang dibuat oleh David Hawkins.¹

LATIHAN 13 DETEKSI KESADARAN

1. Dinamika interioritas yang dikenali dengan sistem kebutuhan (*needs*) dan keutamaan (*values*)

Mari kita baca pelan-pelan dan berulang-ulang kalimat-kalimat berikut. Pertama, kita baca dari atas ke bawah (nomer 5 hingga 9). Tentukan mana di antara kalimat-kalimat tersebut yang menunjukkan diri kita. Kedua, kita baca dari bawah ke atas (nomer 9 hingga 5). Setelah pengulangan kedua, tentukan mana kalimat yang paling menggambarkan diriku. Terakhir, kita baca acak dari tengah ke atas

¹ David R. Hawkins, *Power Vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior* (Carlsbad, Calif: Hay House, 2002).

lalu ke bawah, dan kembali tentukan mana yang paling menunjukkan diri kita.

Deteksi diri dan pengenalannya: Lima Tipe Kesadaran

5	Semua orang pasti bisa asalkan mau belajar.	
6	Pada dasarnya setiap orang itu baik.	
7	Hidup itu indah.	
8	Aku yakin pasti ada jalan.	
9	Aku pasti bisa meskipun orang lain gagal.	

Marilah kita memahami kebutuhan-kebutuhan manusia berdasar *Self Determination Theory* (SDT) oleh Richard M. Ryan dan Edward L. Deci. SDT adalah suatu teori mengenai kepribadian dan motivasi manusia yang berfokus pada bagaimana seseorang berinteraksi dan bergantung pada lingkungan sosialnya. Penekanan SDT adalah pada tiga kebutuhan psikologis dasar manusia, yaitu : otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan (*relatedness*), di mana kebutuhan-kebutuhan tersebut memiliki peran penting dalam motivasi, kesejahteraan, dan pertumbuhan. Ketiga kebutuhan dasar tersebut terdapat pada diri manusia, dengan kadar masing-masing berbeda-beda untuk tiap orang.

Autonomy merupakan kebutuhan untuk merasa bebas dan dapat mengarahkan diri. Kebutuhan ini meliputi kebutuhan akan **pemahaman** dan **kepercayaan**. **Competence** merupakan kebutuhan merasa mampu dan efektif dalam mengerjakan tugas-tugas. Kebutuhan ini terkait dengan kebutuhan akan **pengakuan** dan **penghargaan**. **Relatedness** merupakan kebutuhan untuk terhubung dekat dengan orang lain. Kebutuhan ini terkait dengan kebutuhan akan **penerimaan** dan **pemeliharaan**.

Bandingkan hasil latihan 13 Deteksi Kesadaran ini dengan latihan 7 Gerak Batin Dominan yang sudah dikerjakan, maka kita akan semakin menyadari kebutuhan dan dorongan kita yang dominan.

2. Transformasi melalui familiaritas (kesadaran) terhadap mekanisme kebutuhan

Level Emosi	Log	Proses	Wajah Tuhan	Dinamika Interior
MERDEKA				
Pencerahan	1000 700	Kesadaran	Pribadi	
Kedamaian	600	Iluminasi	Ada dalam semua	
Sukacita	540	Transfigurasi	Tunggal	
Cinta kasih	500	Pewahyuan	Mahakasih	
BERDAYA				
Pemahaman (Bermakna)	400	Mengambil paradigma atau cara pikir baru	Mahabijaksana	Dipahami Memahami
Penerimaan	350	Mengambil cara merasa lain (simpati)	Berbelaskasih	Diterima Menerima
Pengakuan (Kehendak)	310	Mengambil tindakan (melakukan)	Memberi jalan	Diakui Mengakui
Kepercayaan	250	Melepaskan	Memampukan	Dipercaya Memercayai
Penghargaan	200	Meneguhkan (afirmasi)	Berkenan	Dihargai Menghargai
KORBAN				
Kesombongan	175	Menggembosi	Tidak peduli	
Kemarahan	150	Menyerang	Membalas	
Nafsu	125	Menyerah	Menolak	
Ketakutan	100	Menarik diri	Menghukum	

Kesedihan	75	Murung	Tidak suka	
Ketidaktertarikan	50	Gagal	Menimpakan kesalahan	
Rasa salah	30	Rusak	Mencelakakan	
Rasa Malu	20	Kalah	Merendahkan	

SALIB DAN KEBANGKITAN – *NEEDS & VALUES*

Semua dorongan dalam jiwa yang berupa kebutuhan untuk dipenuhi disebut “*needs*,” sementara dorongan untuk melakukan kepada orang lain hal yang paling dihargai dalam hidup disebut “*values*.”

Dorongan “*needs*” tampak seperti periuk bocor yang diisi air. Periuk tidak pernah akan menjadi penuh. Bagi orang haus, *needs* terasa seperti air. Orang terus mencari dan meminumnya, tetapi ia selalu kehausan.

Orang tidak akan haus lagi kalau “melakukan kepada orang lain” hal yang sama yang menjadi kebutuhannya itu. Yang ingin dihargai menghargai; yang ingin dipercaya memercayai; yang ingin diakui mengakui; yang ingin diterima menerima; yang ingin dipahami memahami. Semua “*me*” yang dilakukan bagi orang lain itulah yang disebut *value*.

Transformasi dari “*di*” ke “*me*” itulah yang disebut “kesucian.” Kita mendengar dari Lukas 5:4 bahwa setiap orang dipanggil berjalan ke tempat yang dalam. “Bertolaklah ke tempat yang dalam dan tebarkanlah jalamu untuk menangkap ikan.” Tempat paling dalam seseorang berbentuk dinamika transformasi harian, yaitu pergerakan dari *needs* ke *values*.

Pergerakan transformasi ini lebih tepat dinamai pergulatan batin karena dalam dinamika pergerakan tersebut, setiap orang berinteraksi secara intens dengan dorongan-dorongan batinnya. Interaksi-interaksi tersebut merupakan perjuangan. Orang dengan *needs* pengakuan pergi ke mana-mana dan melakukan segala-galanya agar diakui. Akan tetapi, pola hidup semacam itu membuatnya merasa buruk. Apalagi, ia tersinggung, marah, kecewa, kehilangan energi, atau malu kalau ia tidak mendapatkan *needs*nya tersebut. Itulah saat orang bertemu dengan Tuhan dan dirinya. Orang hanya perlu memahami dan menerima bahwa ia memiliki *needs* diakui tersebut. Ia juga hanya perlu memahami dirinya, yaitu bahwa kalau *needs* tersebut tidak

diperoleh, ia akan menjadi emosional. Pemahaman atas peta batin seperti itu akan membuatnya memahami bahwa emosi-emosi negatif yang ia alami bukan disebabkan oleh orang lain, melainkan bahwa dirinya memang rentan kalau menerima stimulan tidak diakui.

Upaya menerima dan memahami peta diri semacam itu disebut sebagai “salib.” Menerima salib bukanlah keburukan; bukan juga kejelekan; bukan juga dosa. Orang hanya perlu tahu bahwa ia perlu bangkit ketika terpapar oleh akibat dari *needs* yang tidak terpenuhi. Cara untuk bangkit dari keterpurukan itu khas pada setiap orang; akan tetapi pada prinsipnya merupakan pergerakan dari “di” ke “me” dirinya.

Orang menjadi suci karena ketekunannya memahami dan menerima salib dirinya, lalu mengupayakan agar *values* semakin nyata dalam kata dan tindakannya.

Titik kesucian seseorang juga merupakan panggilan personal seseorang. Panggilan personal bersifat khas pada setiap pribadi dan membentuk ciri perjalanannya mengikuti Tuhan. Profesi dan jabatannya bisa bermacam-macam, tetapi panggilannya tetap dan satu, yaitu -dengan istilah dari Hawkins- atau menghargai, memercayai, mengakui, menerima, atau memahami.

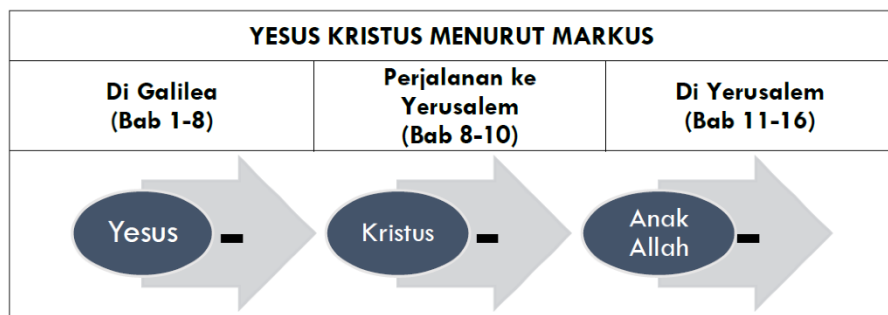
LATIHAN 14 *THE STORY OF GIVING*

Aku mengalami banyak peristiwa kemurahan hati di dalam keluarga. Peristiwa berikut ini tidak pernah aku lupakan.

Peristiwa kemurahan hati
Peristiwa tersebut membentuk kepribadianku dalam hal-hal berikut ini.
Kisah tadi membuatku memiliki prinsip hidup begini.

Narasi diri juga berisi pola dinamika batin dominan, misalnya pergulatan transformasi dari kebutuhan-kebutuhan (*needs*) ke nilai-nilai (*values*). Dengan kerangka ini, orang melihat diri sebagai makhluk yang dipengaruhi oleh lima dorongan dasar, yaitu penghargaan, kepercayaan, pengakuan, penerimaan, dan pemahaman. Terkadang ia ingin dihargai, tetapi ia juga menjadi orang yang pintar menghargai, atau diakui dan mengakui, dst.

Narasi diri seseorang sering dibentuk oleh narasi hidup panutan-panutannya. Misalnya, orang-orang Kristiani membentuk narasi dirinya dengan narasi hidup Yesus. Seperti diceritakan Markus, Yesus adalah Kristus, Anak Allah (Mar 1:1). Yesus menyembuhkan kebutaan, memanggil, dan mengajak murid-muridNya mengikuti Dia masuk ke Yerusalem, ditinggikan di kayu salib, dan dibangkitkan. Dengan pola hidup Yesus yang “meninggalkan, menyeberang, dan melihat” seperti itulah orang-orang Kristiani membangun narasi kemuridannya.



Yesus	meninggalkan orang banyak	bertolak	percaya
prototipe perjalanan			
Murid	meninggalkan orang banyak	bertolak	bertanya

Tidak ada pertentangan antara narasi diri seseorang dengan narasi lain yang dipakai sebagai model pembentuknya. Narasi diri dan metanarasi berinteraksi melalui mekanisme inspirasi. Oleh karenanya tidak ada pemaksaan, melainkan penggalan terus-menerus, ketertarikan yang semakin bertambah, adaptasi dan adopsi yang semakin kreatif, serta kemerdekaan dalam menghargai segala gerak batin yang dialaminya.

Mengalami transformasi diri

Tanda ketiga penyertaan Allah pada manusia adalah transformasi diri. Transformasi diri terlihat dalam keputusan seseorang untuk menghidupi nilai dan berdamai dengan kebutuhan-kebutuhan dirinya.

Bagaimana bisa diketahui mana yang disebut nilai dan mana kebutuhan? Keduanya ada dalam diri setiap orang. Jumlahnya banyak, tetapi biasanya hanya ada satu yang dominan dan yang satu inilah yang membentuk karakter orang tersebut. Untuk mengetahui dorongan paling dominan, orang hanya perlu berlatih menganalisis gerak batin yang paling sering dialami.

Inspirasi, narasi diri, dan transformasi diri merupakan tanda bahwa hidup kita berkualitas. Kita sering tidak menyangka bahwa kita layak untuk sebuah hidup yang berkualitas. Kuncinya sederhana, yaitu mengenali dinamika batin diri sendiri.

LATIHAN 15 *SIGH, SOOTHE, SIGHT*

Ketika seorang ibu menyusui atau menimang bayinya, tiga daya komunikasi manusia dipergunakan sekaligus: suara (*to sigh*), sentuhan (*to soothe*), dan pandangan mata (*to sight*). Tiga cara komunikasi itu jugalah yang akan menjadi caraku menghargai, memercayai, mengakui, menerima, dan memahami.



MENERIMA DIRI – MENEGUHKAN ORANG LAIN

Pada “peta kesadaran” yang dibuat oleh Hawkins, terlihat bahwa peralihan (transformasi penting, proses “meta” seseorang) dari kondisi manusia tak berdaya ke kondisi berdaya terjadi pada Log 175 dan 200 atau pada level *pride* (harga diri) dan *courage* (keberanian). “Meta” penting kedua terjadi pada Log 400 dan 500, yaitu dari kondisi berdaya ke kondisi merdeka. Disimpulkan secara sederhana, pertumbuhan integral pada seorang manusia mulai terjadi ketika seseorang memperoleh pengalaman dihargai (Lih. David Hawkins, *Power v.s. Force*, 2002: 308, 250).

Dalam analisis Hawkins, peristiwa kunci transformasi jiwa terjadi ketika seseorang melompatkan level energi hidupnya dari 175 atau lebih kecil (harga diri, *pride*) ke energi 200 atau lebih (keberanian, *courage*). Pada *moment* itu, level emosinya berubah dari penolakan (*scorn*) ke peneguhan (*affirmation*). Tanda-tandanya: ia berhenti menyalahkan orang lain dan menerima bahwa tindakan, perasaan, dan keyakinan yang ia alami adalah lebih mengenai dirinya sendiri daripada mengenai orang lain (Hawkins, 2002: 250).

Berada di kisaran energi 175 sampai 200, orang hidup dalam atmosfer negatif, yaitu karena memandang diri sebagai korban. Atmosfer negatif tersebut berisi kekuatan-kekuatan memaksa seperti harga diri, amarah, kebencian, ketakutan, rasa sedih, gagal, atau salah. Yang paling buruk bagi hidup manusia adalah kekuatan merusak yang terdapat dalam rasa diri hina. Hal-hal ini disebut kekuatan memaksa (*force*) karena kekuatan tersebut mengikat, yakni membuat orang bertindak bukan atas keputusan sadarnya. Ia bertindak ngawur, tetapi ia tidak tahu bagaimana hal itu terjadi.

Peneguhan (mis. kepercayaan & penghargaan) penting karena membuat orang mampu keluar dari atmosfer negatif. Peneguhan memberi batu loncatan sehingga seseorang memasuki atmosfer pertumbuhan (*power*) di angka energi 200 sampai 400. Di angka-angka tersebut ia mampu (memiliki daya cukup untuk) “meta” (berdinamika secara interior/batin/mental) dari kebutuhan-kebutuhannya ke nilai-nilai.

Di angka 200 atau lebih, kekuatan tidak beroperasi secara memaksa, tetapi memberi daya (*power*) yang memungkinkan seseorang berkembang dalam segala jenis kemampuan, seperti kemampuan menghargai (200), memercayai (250), mengakui (310), menerima (350), dan memahami

(400). Transformasi tersebut akan membawa orang kepada pengalaman-pengalaman spiritual di angka 500 sampai 1000, yaitu ketika orang menerima bahwa dirinya dicintai tanpa syarat, bahwa ia mampu mengampuni secara merdeka, dan bahwa ia mampu melakukan kebaikan bagi semua orang di setiap tempat dalam setiap kesempatan (Hawkins, 2002: 250).

Meneguhkan orang lain dengan demikian merupakan tindakan pendidikan. Yang dimaksud pendidikan di sini bukan komunikasi ilmu, tetapi formasio, yaitu peneguhan yang memungkinkan seseorang bertransformasi dari alam keterpaksaan yang mematikan (*force*) ke alam pertumbuhan yang memberdayakan (*power*). Jenis pendidikan yang demikian hanya terjadi dalam **perjumpaan apresiatif**. Dalam perjumpaan apresiatif, orang mendengarkan, **tersentuh/terkenai/ terinspirasi/ terpengaruhi**, dan **mengapresiasi**. Ketekunan menghidupi dinamika ini membentuk masyarakat berciri membangun “kultur perjumpaan”.

EKSAMEN PARTIKULARIS UNTUK TRANSFORMASI DIRI

LATIHAN 16 MENGHILANGKAN KELEMAHAN MEMBANDEL

Transformasi diri tidak berasal dari paksaan. Tetapi, setiap orang bisa mengambil keputusan untuk mengatasi **satu** dari kelemahan-kelemahannya dan secara terprogram membuatnya sebagai alat evaluasi diri. Nama program ini eksamen partikularis.

1. Setiap hari aku bubuhkan titik pada garis-garis di kolom sebanyak kejatuhanku pada kelemahan yang ingin aku atasi itu.
2. Pada akhir minggu dan akhir bulan, aku membuat rekapitulasi berapa kali telah jatuh ke dalam kelemahan selama seminggu atau sebulan itu.
3. Aku membuat niat untuk mengurangi kejatuhan semacam selama minggu berikutnya.
4. Pada akhir semester, aku melihat seluruh proses usahaku menghilangkan kelemahan.

LATIHAN 17 *AUTOMATIC WRITING*

Aku ambil waktu untuk mengadakan percakapan dengan salah satu anggota badan yang menurutku menjadi sumber kelemahanku. Percakapan aku buat dalam bentuk percakapan diskursif tertulis.

Aku siapkan ballpoint di tangan. Dalam keadaan siap menulis di garis pertama halaman, aku pejamkan mata. Aku undang salah satu anggota badan yang paling ingin aku ajak berbicara. Aku buka mata dan mulai menulis percakapan itu ketika tanganku merasa mulai ingin menulis. “B” adalah anggota badan, “A” adalah Aku. Aku tidak berhenti menulis sampai detik ketika tangan dengan sendirinya berhenti menulis.

[illegible]

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page.

PERCAKAPAN : PERJUMPAAN TRANSFORMATIF

Pokok	Kapan aku mengalami dihargai, dipercayai, diakui, diterima, atau dipahami? Bagaimana penghargaan, kepercayaan, pengakuan, penerimaan, dan pemahaman merupakan cara mengungkapkan belas kasih Allah? Bagaimana dari penghargaan, kepercayaan, pengakuan, penerimaan, dan pemahaman terjadi pemberdayaan?
Putaran 1 Masing-masing berbicara 3 menit, yang lain mendengarkan (tidak menanggapi, tidak bertanya) dan mencatat	Jawabanku: Org 2 Org 3 Org 4 Org 5
Putaran 2 Masing-masing berbicara 1 menit hanya mengenai hal yang didengar dari rekan dalam kelompok	Yang menyentuh, inspiratif, penting dari yang disampaikan rekan di Putaran 1 Jawabanku: Jawaban anggota kelompok:
Putaran 3 Dengan satu kata atau satu frasa mengungkapkan hal yang aku rasa paling dikehendaki Tuhan bagiku setelah mendengarkan	Mendengarkan ungkapan di Putaran 2, hal yang aku rasa paling dikehendaki Tuhan untuk aku kembangkan/lakukan

ungkapan- ungkapan di Putaran 2	
---------------------------------------	--

Hal-hal baru yang aku sadari setelah menjalani percakapan refleksi hari ini

SESI 4 DALAM PERIODE HARAPAN: TRANSFORMASI DIRI

“Memberi ruang untuk ketidakpastian dan perubahan adalah dasar bagi tumbuhnya kelembahlembutan dan kerendahan hati. Itulah tanda harapan.”

LATIHAN 18 BAGAIMANAPUN...

Bila engkau baik hati, bisa saja orang lain menuduhmu punya pamrih;
bagaimanapun, berbaik hatilah.

Bila engkau sukses, engkau akan mendapat beberapa teman palsu,
beberapa sahabat sejati;
bagaimanapun, jadilah sukses.

Bila engkau jujur dan terbuka, mungkin saja orang lain akan menipumu;
bagaimanapun, jujur dan terbukalah.

Apa yang engkau bangun selama bertahun-tahun
mungkin saja dihancurkan orang lain hanya dalam semalam;
bagaimanapun, bangunlah.

Kebaikan yang engkau lakukan hari ini mungkin saja sudah dilupakan
orang besok pagi;
bagaimanapun, berbuat baiklah.

Bagaimanapun, berikan yang terbaik dari dirimu.

Ibu Teresa dari Calcutta

Yang sulit kuterima dari nasihat-nasihat di atas:

Peristiwa Yesus yang paling menjelaskan konsep harapan adalah kesunyian Sabtu Suci Yesus di kubur batu. Di kegelapan makam itu, tubuh mati Yesus terbaring. Ia tidak membawa apa-apa. Ia tidak memiliki apa-apa. Sebelum wafat ia tahu akan dibangkitkan. Tetapi setelah tubuhNya mati, pengetahuan itu lenyap. Ia tidak bisa menjamin diriNya bahwa pasti akan dibangkitkan. Ia berada dalam kemungkinan akan dibangkitkan atau tidak akan dibangkitkan, tetapi ia dalam posisi tidak bisa menentukan salah satunya. Yang akan memilih bukan Dia karena ia tidak punya kuasa apa apa lagi. Ia sudah mati. Sama seperti biji yang telah lepas dari tangkainya, biji itu mati, terkubur tanah, berada dalam kegelapan makam. Yang masih ada dan sekarang menopang Dia yang sudah terbaring di kegelapan makam itu adalah Allah. Inilah harapan.

Harapan merupakan sebuah periode ketika hanya Allah saja yang bisa bertindak. Pada periode tersebut, manusia berhadapan dengan batas dan keterbatasannya. Secara fisik hal itu merupakan kematian. Secara mental hal itu merupakan kegelapan. Harapan bukan sebuah objek untuk ditunggu, tetapi sebuah periode untuk dimasuki dan dijalani. Memasuki kegelapan dan menjalani kematian dengan hanya tangan Allah saja yang menopang, itulah harapan.

Kekuatan suatu harapan di tengah kegelapan panjang di makam seperti digambarkan dalam kesunyian Sabtu Suci Yesus di kubur batu, tidak tergantung pada *gender*, misalnya seseorang itu perempuan atau lelaki; tidak tergantung juga pada umur muda atau umur tua seseorang. Harapan juga tidak ditentukan oleh asal, suku, atau bangsa. Harapan tumbuh dan menjadi kuat kalau kesengsaraan hadir di hadapan orang, harus dihadapi, dan jelas apa saja resikonya. Orang perlu terpapar oleh kesengsaraan sebelum keutamaan harapan tumbuh di dalam dirinya. Semakin ia terpapar, semakin kuat dan subur harapannya. Musa tidak menutup-nutupi kenyataan bahwa berkelana di padang gurun akan

menghadapkan Israel pada lapar dan haus serta gigitan ular atau serangan bangsa-bangsa lain. Bangsa Israel harus berhadapan dengan keputusan, bahkan kejatuhan dan kedosaan, dan kelemahannya sendiri di hadapan dewa emas. Musa tidak menutup mata mereka dari kesengsaraan yang disebabkan oleh dosa-dosa yang memalukan itu. Ia bahkan mempertontonkan kebodohan itu di hadapan mata bangsa Israel, tanpa takut bahwa orang Israel akan berbalik dan lari kembali ke Mesir. Semakin menggigit lapar dan haus dialami, semakin kebodohan dihadapkan di depan mata, semakin ancaman moral dan kebudayaan menggentarkan, semakin harapan untuk hidup menjadi kuat.

Menumbuhkan harapan pada orang muda tidak dilakukan dengan menutup kenyataan bahwa tidak ada penderitaan, atau membuat hiburan, atau menghaluskan bahasa atau membuat hidup nyaman dengan semua fasilitas. Psikolog Viktor Frankl menjelaskan persoalan ini pada tahun 1930an: jawaban kita atas penderitaan yang tidak mungkin kita hindari akan menjadi sumber makna dan tujuan hidup serta alasan mengapa hidup. Penderitaan dan kesulitan tidak boleh disembunyikan atau ditutup-tutupi. Justru harus dihadapi dan diperlihatkan secara gamblang dan jelas; dengan cara itulah manusia memperlihatkan kekuatannya yang sesungguhnya.

Harapan apakah yang diperlihatkan oleh orang muda jaman ini? Orang-orang muda bergaul dekat dengan ruang ketidakpastian. Ketidakpastian melekat dalam imajinasi dan dambaan. Orang muda bukan menawarkan harapan, tetapi siapa pun yang melihat hidup orang muda ini, tumbuhlah dambaan dalam dirinya untuk memuliakan Allah. Orang muda ini, karena telah terbiasa hidup dengan ketidakpastian dan kegelapan makam, berlaku lembut dan rendah hati terhadap saudaranya yang lain, tetapi ia ini juga ahli dalam mengajar caranya mengenali Allah yang memberikan tuntunan, peneguhan, dan penghiburan pada jaman ini, yaitu jaman manusia berada dalam periode harapannya.

Hidup dalam periode harapan berarti adalah karya Roh Kudus sendiri. Seperti dikatakan oleh Paulus, Roh Kudus berdoa kepada Allah atas nama kita karena kita ini senyatanya buta atau tidak paham dengan kehendak kita sendiri (Roma 8:26). Dalam kebutaan itu kita tidak tahu bagaimana berdoa, ke arah mana melangkah, atau harus berbuat apa. Roh Kuduslah yang berdoa dengan keluhan-keluhan tak terucapkan. Roh Kudus mengerjakan apa-apa yang tidak mungkin dikerjakan oleh manusia (Roma 8:28) dan apa-apa yang belum ada dalam bahasa manusia. Civitas

Pendikikat melangkah dengan gembira karena apa yang tidak bisa dikerjakannya “dikerjakan oleh Allah.” Pekerjaan Allah itu mendatangkan kebaikan bagi semua yang mengasihi Dia (Roma 8:28).

Kabar Gembira diberitakan kepada semua orang. Siapa saja yang dituntun oleh Roh Kudus untuk menerimanya diajari untuk tenang teguh di dalam perjalanannya. Yang lain-lainnya akan disediakan oleh Tuhan. Saat ia menerima Kabar Gembira, saat itu juga ia berjalan sepenuhnya di tangan Allah dan Allah mengerjakan segala kebaikan bagi dia yang mencintainya.

LATIHAN 19 MENYAPA DENGAN BAHAGIA

Dalam melakukan tugas kelompok, setiap anggota berperan sesuai kekhasan dirinya. Berkaca dari pengalaman melakukan tugas kelompok, aku imajinasikan hal-hal yang bisa aku lakukan lebih lanjut, bahkan aku kembangkan terkait panggilan personal yang dianugerahkan kepadaku.

PENGHARGAAN	KEPERCAYAAN	PENGAKUAN	PENERIMAAN	PEMAHAMAN
tukang gong	memberi tugas	membuat kerangka	hadir	memberi wawasan

LATIHAN 20 TIGA HAL TERAKHIR

“Tiga hal terakhir yang harus aku lakukan bagi dunia jika waktu hidupku tinggal 24 jam”

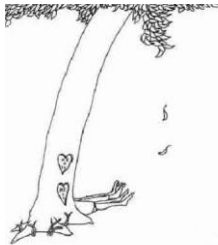
POHON YANG MURAH HATI

Oleh **Shel Silverstein**



Ada sebatang pohon yang menyayangi seorang anak kecil. Setiap hari, anak itu datang dan mengumpulkan daun-daun untuk dibuat mainan mahkota raja. Terkadang dia memanjat dan berayunan di dahan. Kalau lelah, anak itu tertidur di bawah keteduhannya.

Anak itu juga menyayangi pohon tersebut. Tentu saja, pohon itu sangat bahagia.



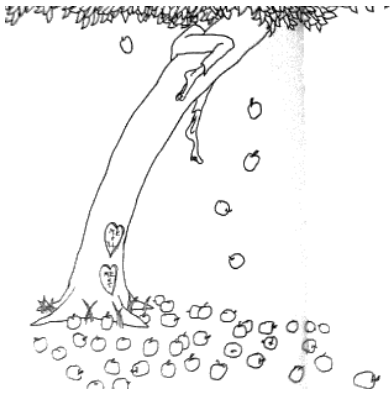
Waktu berlalu, anak itu telah tumbuh dewasa. Pohon itu sering ditinggalkan sendirian. Suatu hari, anak itu datang kepada pohon dan pohon itu berkata:

"Mari, Nak, panjatlah dan berayun di dahan dan makanlah buah yang bergelantungan dan bermainlah di keteduhan serta bersenang-senanglah!"

"Aku sudah terlalu besar untuk memanjat dan bermain," kata anak itu. "Aku ingin membeli macam-macam. Aku cuma butuh uang. Bisakah kau berikan uang untukku?"

"Maaf," kata pohon itu, "aku tidak mempunyai uang. Ada daun-

daun dan buah, ambillah dan juallah di kota. Kamu akan mendapatkan uang dan bersenang-senanglah."



Anak itu memanjat dan mengambil buah-buahnya, lalu membawanya pergi. Pohon itu merasa bahagia.

Anak itu tidak pulang-pulang dan pohon itu sedih.

Suatu hari, anak itu datang dan pohon itu berguncang-guncang saking gembiranya, katanya:

"Mari, Nak, panjatlal dan berayun di dahan dan makanlah buah yang bergelantungan dan bermainlah di keteduhan serta bersenang-senanglah!"

"Aku terlalu sibuk untuk main panjat," kata anak itu. "Aku ingin rumah yang hangat," katanya lagi. "Aku mempunyai istri dan anak, jadi aku butuh rumah. Bisakah kau berikan rumah untukku?"

"Aku tidak mempunyai rumah" kata pohon itu. Hutan itulah rumahku," kata pohon "tetapi potonglah cabang-cabangku dan buatlah rumah dengannya. Kamu akan senang."

Anak itu pun memotong cabang-cabang pohon tersebut dan membawanya pergi untuk membangun rumah.

Pohon itu bahagia.



Anak itu lama tidak datang dan pohon itu merasa sedih. Waktu anak itu kembali, pohon itu gembira sekali sampai tidak bisa mengucapkan apa-apa.

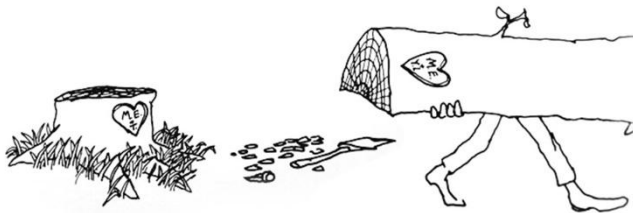
"Mari, Nak," isaknya. "Bermainlah di sini."

"Aku sudah terlalu tua untuk bermain," kata pohon itu. "Aku butuh perahu untuk pergi dari sini. Bisakah kau berikan perahu untukku?"

"Tebanglah batangku dan buatlah perahu dengannya," kata pohon itu.

"Setelah itu berlayarlah dan kamu pasti senang."

Anak itu memotong batang pohon dan membuatnya perahu untuk berlayar.



Pohon itu
bahagia,
meski sedih
juga.

Setelah lama, anak itu kembali lagi.

"Maaf, Nak," kata pohon itu, "aku sudah tidak mempunyai apa-apa untukmu. Buah-buahku sudah tak ada lagi."

"Gigi-gigiku sudah ompong untuk makan buah," kata anak itu.

"Cabangku sudah tidak ada," kata pohon itu. "Kamu tidak bisa berayun..."

"Aku sudah terlalu tua untuk berayun," kata anak itu.

"Batangku juga sudah tidak ada," kata pohon. "Kamu tidak bisa memanjat..."

"Aku sudah terlalu capek untuk memanjat," kata anak itu.

"Maaf," pohon itu mengeluh. "Mestinya aku bisa memberimu

sesuatu...tetapi tak sesuatupun tersisa padaku. Sekarang, aku hanya berupa pokok yang sudah mati... "



"Aku tidak butuh apa-apa sekarang," kata anak itu. "Aku hanya ingin menyepi dan beristirahat. Aku lelah."

"Kalau begitu," kata pohon, "tunggak seperti aku ini pas sekali untuk duduk dan beristirahat. Mari, Nak, duduk dan beristirahatlah."

Dan pohon itu merasa sangat bahagia.

LATIHAN 21

CATATANKU TENTANG MASA DEPAN

diriku yang aku mau

dunia yang aku mau

yang kurasa dikehendaki dariku

aku bagi dunia

DOA TRANSFORMASI

Kutuliskan doa dambaan transformasiku.

EKSAMEN OLAH DIRI

Di dalam kelompok, aku memeriksa beberapa aspek dari olah diri bersama tahun ini.

	Pokok-pokok	Jawaban individual	Rata-rata kelompok
Berilah angka antara 0 dan 100 atas pernyataan berikut ini			
1	Aku mengalami bisa berolah diri.		
2	Aku merasa bisa lebih memahami pergulatan rekan-rekan seperjuangan.		
3	Aku mendapatkan titik terang untuk menjalani hidup secara lebih berkualitas.		
4	Aku mendapatkan pencerahan mengenai transformasi diri.		
5	Caraku mendengarkan percakapan teman dalam kelompok		
6	Kemampuan teman sekelompok dalam mendengarkan.		
7	Suasana batinku sebelum olah diri.		
8	Suasana batinku pada akhir acara olah diri.		
9	Bahan-bahan olah diri		
10	Tingkat kepuasan menjalani olah diri tahun ini.		