

MENEROPONG KEHIDUPAN PSIKO-EMOSIONAL FORMANDI DI SEMINARI TINGGI ST. PAULUS LEDALERO

Oleh: Maximus Manu

Abstract

Formation is a helping process for seminarians to develop their personalities and to achieve their vocation. It should embrace all of human dimensions: the physical, the intellectual, the emotional, the spiritual and the social. The formators should always be aware of the vitality and complexity of the seminarians' growth. The psycho-emotional aspect is of primary importance, the one most needed by the seminarians. Reflecting the psycho-emotional life of the seminarian at St. Paul Major Seminary of Ledalero, we come to realize that the seminarians may do well spiritually and intellectually but they still have difficulties with their emotional life. They, therefore, need guidance to achieve maturity in their life and vocation.

Kata-kata kunci: seminari, formasi, formandi, psiko-emosional, kecerdasan emosional

Pendahuluan

Pembentukan para calon imam di Seminari Tinggi terjadi dalam sebuah proses di mana para formandi dibentuk dan dididik untuk menjadi manusia yang matang dan dewasa dalam pelbagai aspek kehidupan. Setiap kegiatan yang dijalankan dalam lembaga formasi diatur sedemikian rupa sehingga para formandi diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri, mengembangkan bakat dan potensi yang ada dalam diri, menjalani panggilan mereka dengan penuh kebebasan dan bertanggungjawab.

Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero merupakan suatu lembaga pembentukan calon imam Serikat Sabda Allah (SVD: *Societas Verbi Divini*). Seminari ini merupakan seminari SVD terbesar di dunia. Kalau dibandingkan dengan anggota dari rumah-rumah formasi SVD yang lain di dunia, jumlah anggota lembaga pendidikan dan pembentukan ini adalah yang terbanyak. Berdasarkan data yang dihimpun pada tahun ajaran 2011/2012, penghuni seluruhnya berjumlah 260 orang, dengan perincian imam, bruder dan frater yang sudah berkaul kekal berjumlah 78 orang serta frater yang berkaul sementara berjumlah 182 orang. Di samping itu ada sekitar 30 orang frater yang sedang menjalankan Tahun Orientasi Pastoral (TOP) dan Tahun Orientasi Misioner (TOM) di

paroki-paroki, sekolah-sekolah, LSM dan lembaga-lembaga lainnya serta ada 28 frater yang sedang menjalankan *Overseas Training Programme* (OTP) atau studi di luar negeri.

Sebagai lembaga formasi, seminari ini bertugas untuk mendidik dan membentuk calon imam masa depan menjadi pribadi yang integral, bermutu dan professional. Para calon imam harus dibantu untuk mencapai kematangan manusiawi secara fisik, spiritual, emosional dan sosial serta memiliki pengetahuan yang memadai dan kesadaran dalam menghayati iman. Tujuan ini bisa dicapai dengan baik, jika setiap calon mengenal dirinya, mengembangkan bakat-bakat pribadinya dan mengelola emosi-emosinya yang akan memungkinkan dia menjalani panggilannya dengan penuh kebebasan.

Sejak berdirinya tanggal 7 Mei 1937, seminari ini sudah menghasilkan 9 uskup dan 811 imam¹, serta ribuan awam yang bermutu dan professional, yang mengabdikan dirinya bagi Gereja dan masyarakat baik di tingkat nasional di maupun tingkat internasional. Dalam rentang waktu 75 tahun, seminari ini sudah mengirim 442 misionaris² yang bekerja di 46 negara. Memang sungguh merupakan sesuatu yang patut dibanggakan.

Walaupun demikian, kenyataan membuktikan bahwa sebagian besar formandi belum memiliki keseimbangan antara akal budi dan emosi, antara otak dan hati. Isu-isu emosional, personal dan seksualitas sering menjadi penyebab seseorang meninggalkan hidup religius. Juga pengalaman membuktikan bahwa ada *output* yang diutus ke luar negeri mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan orang lain dari latar belakang budaya yang berbeda dan karenanya harus kembali ke tanah air (*early returned missionaries*). Data mencatat bahwa dari sekian banyak yang dikirim dari lembaga formasi ini, ada sekitar 3.5 % kembali karena alasan-alasan tertentu misalnya persoalan penyesuaian dengan budaya lain, perasaan kecewa, kedekatan dengan keluarga, dan dikirim pulang oleh provinsi atau regio penerima.³

¹ Sekretariat STFK Ledalero, Data Tahbisan Imam Alumni STFK Ledalero Tahun 1941-2011, 15 Februari 2012

² Bdk. Bahan presentasi P. Superior General SVD tentang hasil studi berdasarkan statistik berkaul kekal dalam SVD tahun 1951-2010 di Tagaytay, Filipina, 20 Oktober 2011

³ *Ibid.*

Bertolak dari kenyataan-kenyataan tersebut di atas, penulis ingin menyoroti profil kehidupan emosional dari para formandi di lembaga pembentukan Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero dan bagaimana strategi-strategi yang dapat dibuat untuk membantu formandi meningkatkan kedewasaan hidup psiko-emosional mereka.

Psiko-emosional: Aspek Dasar dalam Formasi

Proses formasi merupakan suatu proses yang sangat esensial dalam kehidupan religius missioner. Program-program formasi yang disusun haruslah diatur sedemikian rupa sehingga menyentuh seluruh aspek kepribadian seseorang. Dewasa ini ada banyak tantangan dan godaan, kemajuan dan perkembangan yang mempengaruhi pola hidup para calon imam kita. Karena itu keseimbangan dalam aspek-aspek seperti fisik, kognitif, spiritual, emosi dan sosial perlu dijaga agar formandi semakin hari semakin menjadi pribadi yang integral.

Merefleksikan proses pembentukan calon imam saat ini, Kofler mengatakan bahwa ada suatu gerakan pendekatan dari *"rule-oriented"* ke *"person-oriented"*⁴. Perubahan jaman dan teknologi menuntut lembaga-lembaga formasi untuk menyesuaikan diri. Orientasi formasi bukan lagi pada aturan tetapi pada pribadi yang menjalani aturan tersebut. Dan pribadi tersebut adalah manusia biasa yang membawa masuk ke dalam lembaga pembentukan seluruh dirinya apa adanya. Siroky mengatakan *"Every religious brings his or her entire life into community."*⁵

Kofler menyadari bahwa ada begitu banyak tantangan yang kini sedang dihadapi oleh formandi selama proses pembentukan. Ada sekian banyak mata kuliah diajarkan kepada para formandi tetapi mata kuliah-mata kuliah itu umumnya bergerak pada level teoretis.⁶ Hal inilah yang menyebabkan formandi sering kali membuat rasionalisasi, juga atas perasaan dan emosi mereka.

Setiap lembaga formasi perlu memperhatikan keseimbangan dalam pelbagai dimensi hidup para calonnya. Paus Yohanes Paulus II dalam enskliknya *"Pastores Dabo Vobis"*

⁴ Leonard Kofler, "The Present State of Formation," *Human Development*, II/2, 2001, hlm. 13

⁵ Marie Elizabeth Siroky, "Balancing Life in Community," *Human Development*, XIV/2, 1993, hlm. 24

⁶ Kofler, *Op.Cit.*, hlm. 14

menetapkan empat pilar yang menjadi dasar dalam program pembinaan calon imam:⁷ *pertama*, pembinaan manusiawi, dasar segala pembinaan iman; *kedua*, pembinaan rohani: dalam persekutuan dengan Allah – mencari Kristus; *ketiga*, pembinaan intelektual, memahami iman dan *keempat*, pendidikan pastoral: persekutuan dengan cinta kasih Yesus Kristus Sang Gembala Baik. Keempat bidang ini tidak berdiri sendiri tetapi merupakan satu kesatuan yang harus dipenuhi dalam pelaksanaan program formasi.

Konstitusi Serikat Sabda Allah merumuskannya secara lain dalam Konstitusi SVD (nomor 503 dan nomor 505). Konstitusi SVD nomor 503 berbunyi:

Pembentukan dalam serikat kita harus menyeluruh dan terpadu, yang berarti mengusahakan tercapainya kematangan manusiawi, kemahiran dalam bidang karya dan kesadaran dalam menghayati iman. Seseorang mencapai kematangan manusiawi jika ia semakin baik mengenal dirinya, mengembangkan bakat-bakat pribadinya dan memperoleh kebebasan batin yang memungkinkan seseorang mengambil keputusan yang dapat dipertanggungjawabkan.⁸

Sementara nomor 505 berbunyi:

... Saling mengerti satu sama lain serta minat terhadap tugas dan pelayanan kita, bertumbuh dari pengalaman-pengalaman bersama. Kebersamaan yang mendasar ini harus mengindahkan nilai-nilai pribadi, kebudayaan dan bangsa serta perbedaan-perbedaannya, dan dengan demikian semuanya merupakan satu kesaksian yang hidup daripada kesatuan dalam keanekaragaman.⁹

Dalam upaya menerapkan apa yang dikatakan oleh Yohanes Paulus II dalam ensiklik *Pastores Dabo Vobis* dan Konstitusi Serikat Sabda Allah, lembaga formasi SVD Indonesia

⁷ Pastores Dabo Vobis, "Anjuran Apostolik Sri Paus Yohanes Paulus II tentang Pembinaan Imam Dalam Situasi Zaman Sekarang," *Seri Dokumen Gerejawi*, No. 25, Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, 1992, hlm, 84-111

⁸ Konstitusi dan Direktorium Serikat Sabda Allah, Roma: Publikasi SVD, 2003, hlm. 104-105

⁹ *Ibid.*, hlm. 107

menjabarkannya dalam tujuh aspek formasi: Psiko-emosional, spiritual, kehidupan kaul-kaul, kehidupan komunitas, akademik, pastoral, fisik dan kesehatan mental.¹⁰

Aspek psiko-emosional, bagian dari pembinaan manusiawi, adalah aspek dasar dalam formasi. Kehidupan dari aspek-aspek lain bisa dijalankan dengan baik kalau seseorang sudah memiliki kedewasaan dalam aspek psiko-emosional. Indikasi dari kedewasaan psiko-emosional adalah menerima diri apa adanya, memiliki kemampuan berelasi dengan orang lain kapan dan di mana pun termasuk dengan lawan jenis, mengungkapkan diri secara terbuka, mempunyai rasa percaya diri, memiliki kemampuan mengolah konflik, dan lain sebagainya.¹¹

Kecerdasan Emosional: Aspek Vital Dalam Pembentukan Kepribadian Formandi

Selama bertahun-tahun lamanya, kecerdasan seringkali diartikan dengan kecerdasan intelektual (IQ: *Intelligence Quotient*). Kecerdasan manusia hanya tertuju kepada kemampuan intelektual. Anggapan ini tidak berlaku lagi pada zaman ini karena ternyata selain kecerdasan intelektual, manusia memiliki juga kecerdasan-kecerdasan lain seperti kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual.

Konsep kecerdasan emosional telah menjadi populer sejak dipublikasikannya buku karya Daniel Goleman pada tahun 1995 di bawah judul: "*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ.*" - Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ -. Walaupun demikian, frase "kecerdasan emosional" telah dipakai oleh Salovey dan Mayer pada tahun 1990.¹²

Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami, menggunakan dan mengaturnya emosi-emosi sendiri dan emosi-emosi orang lain supaya relasi dengan diri sendiri dan orang lain lebih diefektifkan. Greenberg, lebih

¹⁰ Handbook National SVD Formation, Result on the National Meeting of the Indonesia SVD, Malang: Provinsi SVD Jawa, 2004, hlm. 1

¹¹ *Ibid.* hlm. 4

¹² Loren Ford, *Human Relations: A game plan for improving personal adjustment (2nd ed.)*, New Jersey: Prentice Hall, Inc., 2000, hlm. 101

lanjut, mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memadukan kepala (otak) dan hati.¹³

Salah satu cara meningkatkan kehidupan psiko-emosional adalah meningkatkan kemampuan untuk mengarahkan emosi secara baik. Kecerdasan emosional bukan merupakan lawan kecerdasan intelektual tetapi keduanya berinteraksi secara dinamis. Pada kenyataannya perlu diakui bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan di sekolah, tempat kerja, dan dalam berkomunikasi di lingkungan masyarakat. Emosi yang tidak berkembang, tidak terkuasai, sering membuat seseorang berubah-ubah dalam menghadapi suatu persoalan, memiliki sikap tertentu terhadap orang lain dan sering menimbulkan konflik.

Goleman mengungkapkan 5 (lima) komponen kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu¹⁴: *Pertama*, mengenali emosi diri (*Knowing one's emotions*). Hal pertama yang perlu disadari adalah bahwa pertumbuhan kecerdasan emosional bermula dari pengenalan diri atau kesadaran akan diri.¹⁵ Kesadaran akan diri yang dimaksudkan di sini adalah bahwa setiap orang mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kesadaran diri ini perlu karena sebelum seseorang mengenal dan menerima emosi orang lain, dia harus pertama-pertama menyadari emosinya dan menerimanya sebagai bagian dari kehidupan dan kepribadiannya. Pada tahap ini diperlukan adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul wawasan psikologi dan pemahaman tentang diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri diatur oleh perasaan dan berada dalam kekuasaan perasaan.

¹³ Leslie S. Greeberg, *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*, Washington, DC: American Psychological Association, 2001, hlm. 6

¹⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, New York: Bantam Books, 1995, hlm. 46-47

¹⁵ Adina Bloom Lewkowicz, *Teaching Emotional Intelligence: Making Informed Choices*, Illinois: SkyLight Training and Publishing, Inc, 1999, hlm. 14

Kedua, mengelola emosi (Managing emotions). Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat, hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Seseorang yang mempunyai pengenalan diri yang baik akan mengontrol diri dan tidak impulsif dalam bertindak. Hal ini tidak berarti bahwa orang tersebut menyembunyikan emosinya melainkan memilih untuk tidak diatur oleh emosi. Emosi seseorang dikatakan berhasil dikelola apabila ia mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Contoh lain, bila ia marah, ia akan mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat sehingga tidak mengganggu relasinya dengan orang lain. Sebaliknya orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

Ketiga, memotivasi diri (Motivating oneself). Seseorang yang memiliki kemampuan memotivasi diri akan menata emosinya dengan baik. Dia tidak akan lari dari persoalan tetapi berusaha untuk melakukan sesuatu demi menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Selain itu, dia dapat menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati sehingga terciptalah suatu keberhasilan dalam berbagai bidang serta mampu menyesuaikan diri dalam mewujudkan kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Dengan kemampuan memotivasi diri yang dimilikinya maka seseorang akan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya dan cenderung lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang dilakukan dan dikerjakan.

Keempat, mengenali emosi orang lain (Recognizing emotions in other). Kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain. Kemampuan mengenali perasaan orang lain bisa disebut juga sebagai kemampuan berempati. Orang yang mempunyai sifat empati yang bagus lebih mampu menangkap situasi sosial dan berusaha membantu orang lain, sekurang-kurangnya mendengarkan orang lain, sehingga orang lain bisa merasa nyaman dan dapat menyelesaikan persoalan yang dialami dalam hidup.

Kelima, membina hubungan dengan orang lain (*Handling relationships*). Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Seseorang yang tidak memiliki keterampilan ini akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain ini merupakan ketrampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Orang yang memiliki ketrampilan ini akan mengelola emosinya, tidak menyakiti dan memusuhi orang lain dan akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan hubungan dengan orang lain atau dukungan dari orang lain.

Mengenal Kecerdasan Emosional Para Formandi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero

Para formandi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero umumnya orang-orang muda yang berusia sekitar 22 - 30 tahun. Dalam usia ini mereka berada dalam suatu proses perkembangan yang sangat kompleks. Ada sebagian yang menyadari bahwa mereka mempunyai potensi untuk bertumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik dalam usaha mencapai tujuan hidup dan cita-cita mereka; sementara yang lain - karena pengalaman-pengalaman traumatis yang dialami pada tahap-tahap perkembangan sebelumnya - memiliki konsep diri yang negatif, apatis dengan diri sendiri, kurang memiliki motivasi dan kurang menyadari kemampuan yang ada dalam diri mereka. Pengalaman-pengalaman pahit dan luka-luka batin pada tahun-tahun awal kehidupan mereka yang berupa kecemasan, ketakutan, celaan-celaan, penolakan, frustrasi dan sikap-sikap negatif lainnya akan membawa mereka ke sikap-sikap tertutup dan ketakutan yang terungkap dalam bentuk rasa rendah diri, minder, kurang bersemangat, dan lain sebagainya.¹⁶ Sebagian formandi mengatakan bahwa kekerasan yang mereka alami dalam keluarga membawa mereka kepada sikap gugup, takut, marah, kurang percaya diri dan sebagainya. Mereka selalu membayangkan figur yang pernah menyakiti mereka. Ada juga merasa tidak aman dalam seminari karena situasi keluarga yang tidak mendukung.

Pada tahun 2007 penulis pernah membuat penelitian lapangan di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero untuk mengukur dan mengetahui kecerdasan emosional para formandi. Instrumen yang digunakan adalah *General Emotional Intelligence Scale (GEIS)*

¹⁶ Maximus Manu, Rangkuman Hasil Tes Motivasi Religius, Ledalero, 2009 - 2012

dan wawancara pribadi. Hasil yang diperoleh adalah bahwa kecerdasan emosional para formandi berada di bawah rata-rata (*moderately below average*).¹⁷ Hal itu berarti bahwa kemampuan para formandi untuk mengenal dan memahami emosi mereka dan emosi orang-orang lain adalah di bawah rata-rata. Para formandi menyadari kehidupan emosional mereka, positif dan negatif. Mereka melukiskan pengalaman mereka secara terbuka dan bebas. Mereka merasa beberapa kebutuhan emosional mereka dipenuhi. Walaupun demikian mereka juga mengakui secara jujur bahwa aspek-aspek emosional masih perlu diperhatikan lagi oleh lembaga formasi ini.

Berdasarkan hasil studi yang diperoleh ini dan juga pembicaraan pribadi dengan formandi dalam beberapa tahun terakhir sehubungan dengan hasil tes motivasi religius, dapat dikatakan bahwa di satu pihak para formandi memiliki cukup kemampuan untuk berempati, menyadari dan memahami emosi mereka sendiri dan orang-orang lain, mengontrol emosi mereka dan menyelesaikan persoalan dan kesulitan yang mereka alami di seminari; tetapi di lain pihak masih ada banyak persoalan sehubungan dengan kehidupan emosional yang dialami oleh mereka seperti marah, kurang percaya diri, malu dalam menjalin relasi dengan orang lain termasuk dengan lawan jenis, frustrasi dan sebagainya.

Ada suatu hal yang menarik dari hasil tes kecerdasan emosional para formandi di Seminari Tinggi Ledalero yaitu bahwa tingkat kecerdasan emosional tidak ditentukan oleh lamanya tinggal di seminari. Pengalaman pengolahan hidup yang sudah dimulai pada masa novisiat tidak dilanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Mereka seolah-olah tenggelam dalam pelbagai kegiatan, entah itu kegiatan akademik, kegiatan komunitas ataupun kegiatan-kegiatan sosial lainnya dan lupa mengambil waktu untuk mengolah perasaan-perasaan mereka. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Espinosa ketika Espinosa membuat studi untuk mengetahui kecerdasan emosional, aktualisasi diri dan kebahagiaan kaum religius muda pada beberapa rumah formasi di Metro Manila, Filipina, pada tahun 2002.¹⁸ Lamanya tinggal di dalam biara atau seminari tidak menentukan matangnya seseorang secara emosional.

¹⁷ Maximus Manu, "Enhancing Emotional Intelligence and Interpersonal Relationship Among SVD Seminarians in Flores, Indonesia," *Thesis*, Manila: De La Salle University, 2008, hlm. 77-78

¹⁸ Nikolaus Espinosa, "Emotional Intelligence, Self-Actualization and Happiness Among Young Religious in Formation," *Thesis*, Manila: De La Salle University, 2002, hlm. 56

Pengalaman-pengalaman positif

Pengalaman-pengalaman positif formandi di Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero sehubungan dengan aspek psiko-emosional dapat diringkas dalam dua bagian besar yakni:¹⁹ *Pertama*, penegasan akan kekuatan seseorang. Para formandi secara jelas dan jujur mengidentifikasi emosi dan perasaan mereka. Mereka tahu siapakah mereka dan apa yang mereka rasakan dalam seminari. Kesadaran diri ini adalah suatu faktor penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya karena mereka akan dibimbing untuk menyadari nilai-nilai hidup mereka dan mengetahui pengaruh dan efek akan hal-hal tersebut dalam hidup mereka.²⁰ Mereka menyadari bahwa komunitas ini membantu mereka untuk berkembang secara emosional. Mereka merasa bahagia, dihargai, diterima dan karena itu merasa didukung untuk melanjutkan panggilan mereka. Kesadaran diri akan aspek emosional ini adalah sesuatu yang sangat diperlukan dalam hidup dan panggilan. Ini adalah sesuatu yang sangat esensial bukan hanya dalam lembaga formasi tetapi juga kemudian hari di tempat misi, karena pertama-tama orang harus menyadari emosi dan perasaannya sendiri supaya bisa menerima emosi dan perasaan orang lain.

Kedua, kesadaran akan dan menghargai orang lain. Para formandi juga menyadari kehadiran teman-teman, para pembina dan orang-orang lain dalam komunitas. Kesadaran ini dinyatakan dalam berada bersama, sharing bersama pengalaman hidup mereka, terlibat dan berpartisipasi dalam kegiatan umum, mendengarkan, memahami dan menghargai satu sama lain dan lain-lain. Di sini kita melihat bahwa ada empati di antara mereka. Ketika mereka menyadari kehadiran orang lain dan menghargai mereka juga akan secara emosional terbuka dan saling membantu.

Persoalan-persoalan emosional

Dalam beberapa tahun terakhir ini, persoalan atau kesulitan formandi dalam mengembangkan diri secara baik dan matang dari segi psiko-emosional masih saja

¹⁹ Manu, *Enhancing Emotional Intelligence and Interpersonal Relationship Among SVD Seminarians in Flores, Indonesia*, *Op.Cit.*, hlm. 86-87; bdk. Hasil Tes Motivasi Religius

²⁰ Adele B. Lynn, *The Emotional Intelligence Acitivity Book: 50 Activioties for Promoting EQ at Work*, New York: Amacom, a Division of American Management Association, 2002, hlm. 3

dirasakan. Berdasarkan data yang dikumpulkan²¹ dan dipertegas dalam wawancara (ratio dan konseling)²², persoalan-persoalan utama yang sering terungkap adalah *Pertama*, kesulitan dalam mengekspresikan emosi, pendapat, dan pikiran serta ketidakmampuan mengatasi persoalan yang dihadapi. Para formandi menyebut beberapa persoalan emosi yang mereka hadapi seperti kurang percaya diri, marah, egois, malu, masa bodoh, sulit menerima kegagalan, kesulitan dalam membangun relasi, dan sebagainya.

Kedua, kesulitan mengontrol emosi dan ketidakmampuan menghadapi orang lain. Berhadapan dengan sesama formandi: mereka seringkali marah, tidak suka dengan teman yang tidak mendengarkan, yang cemburu, yang frustrasi, antipati dan lain-lain; berhadapan dengan pemimpin (formator): mereka menjaga jarak dan tidak berkomunikasi secara baik, takut mengungkapkan diri secara bebas dan terbuka karena takut dikeluarkan; berhadapan dengan wanita: kesulitan membangun relasi dengan wanita.

Ada beberapa kemungkinan alasan²³: *pertama*, di satu pihak program formasi belum cukup memiliki aktivitas-aktivitas yang memadai yang berfokus pada aspek-aspek psikologis dan emosional. Cukup banyak waktu diisi dengan pelbagai kesibukan dan kegiatan-kegiatan akademik dan komunitas. Di pihak lain, sebagian besar formandi kurang menggunakan waktu dengan baik dalam mengembangkan kepribadian. Program-program formasi dijalankan tanpa ada pembatasan.

Kedua, mentalitas formandi yang impulsif. Ada sebagian formandi yang tidak memiliki disiplin diri. Mereka mengikuti keinginan sendiri dan mengambil sikap malas tahu terhadap aturan atau program yang telah ditetapkan oleh seminari. Juga disharingkan oleh sebagian besar formandi bahwa mereka tidak memiliki prinsip hidup, cepat terpengaruh dengan ajakan teman. Mereka tidak memiliki prioritas.

²¹ Manu, *Enhancing Emotional Intelligence and Interpersonal Relationship Among SVD Seminarians in Flores, Indonesia, Op.Cit.* hlm. 88-89

²² Manu, *Rangkuman Hasil Tes Motivasi Religius, Op.Cit.*

²³ Manu, *Enhancing Emotional Intelligence and Interpersonal Relationship Among SVD Seminarians in Flores, Indonesia, Op.Cit.* hlm. 78; Bdk. *Rangkuman Hasil Tes Motivasi Religius.*

Ketiga, karena tuntutan akademik di mana para formandi menyediakan cukup banyak waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan akibatnya mereka kurang memperhatikan kebutuhan dan pertumbuhan psikologis dan emosional mereka. Sebagai contoh, seorang formandi mengekspresikan perasaannya akan hal ini mengatakan:

Kedua hal ini (kederdasan emosional dan kecerdasan spiritual) gemanya tidak terasakan bahkan tidak ada program tentang kedua aspek tersebut. Penekanan lebih diberikan kepada IQ. Karena itu cara-cara untuk mengolah emosi amat minim bagi formandi. Penekanan pada aspek ratio membuat orang merasionalisasikan emosinya. Apa yang dirasakan dirasionalkan sedemikian sehingga tidak menyentuh inti terdalam emosi itu sendiri.²⁴

Selain itu, kenyataan juga menunjukkan bahwa sebagian besar formandi tidak dapat menggunakan waktu dengan baik. Banyak yang menyelesaikan *paper* atau tugas-tugas akademik pada menit-menit terakhir. Hal ini membuat mereka kurang waktu untuk beristirahat secara khusus pada malam hari. Beberapa formandi mengakui bahwa mereka mulai tidur malam pada sekitar jam 2:00 pagi.²⁵

Strategi Mengatasi Masalah

Penulis menemukan bahwa sebagian formandi mempunyai kesanggupan mengatur persoalan-persoalan emosional mereka. Mereka berusaha sedemikian rupa untuk menghilangkan hal-hal yang mengganggu mereka. Mereka sadar bahwa dengan mengatur atau mengatasi beban yang mereka hadapi, mereka akan menjadi lebih produktif dan efektif dalam studi dan dalam menghidupi kehidupan religius mereka.

Strategi yang sering digunakan oleh formandi dalam mengatasi persoalan yang dihadapi dapat diringkas sebagai berikut:²⁶ *pertama*, strategi yang berasal dari diri: Olahraga, TV, menulis, membaca, menggambar, melukis, refleksi, jalan-jalan, mendengar musik, tidur, menyanyi, mengambil nafas, dan lain-lain; *kedua*, meminta bantuan orang lain: teman, pembina rohani dan formator.

²⁴ *Ibid.* hlm. 79

²⁵ Manu, Rangkuman Hasil Tes Motivasi Religius, *Op.Cit.*

²⁶ Manu, Enhancing Emotional Intelligence and Interpersonal Relationship Among SVD Seminarians in Flores, Indonesia, *Op.Cit.* hlm. 78; Bdk. Rangkuman Hasil Tes Motivasi Religius

Strategi ke Depan: Upaya Meningkatkan Kedewasaan Psiko-emosional

Formasi merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan seorang religius. Sepanjang hidupnya seorang religius akan selalu berada dalam suatu proses formasi, entah itu formasi dasar atau formasi berlanjut (*on going formation*). Pada dasarnya para formandi adalah manusia biasa sebagaimana kehidupan manusia pada umumnya. Persoalan, kesulitan dan tantangan merupakan bagian-bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kesadaran dan pengenalan akan diri dengan segala kelebihan dan kekurangan serta kesadaran dan pengenalan akan kehadiran orang lain merupakan hal yang sangat dituntut dalam kehidupan seorang religius.²⁷ Sebelum penulis menguraikan bagaimana menyusun program formasi ke depan dalam upaya meningkatkan kedewasaan psiko-emosional formandi, terlebih dahulu akan diuraikan kebutuhan-kebutuhan formandi di lembaga pembentukan Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero sehubungan dengan aspek psiko-emosional.

Kebutuhan-kebutuhan para formandi

Menghadapi persoalan-persoalan emosional tersebut di atas, para formandi menyebut beberapa kebutuhan yang perlu diperhatikan oleh lembaga formasi.²⁸ Pengalaman pahit yang telah dialami dan direpresi selama bertahun membutuhkan cukup banyak waktu untuk pengolahan dan penyelesaiannya. Masa Novisiat tidak cukup untuk menyelesaikan seluruh persoalan yang telah dialami. Program pengolahan hidup harus dilanjutkan dalam masa-masa pembentukan selanjutnya.

Kebutuhan-kebutuhan formandi sehubungan dengan peningkatan psiko-emosional juga pernah diungkapkan oleh formandi dalam penelitian yang dibuat oleh penulis pada tahun 2007. Kebutuhan-kebutuhan itu antara lain:²⁹ *pertama*, pengembangan diri. Para formandi membutuhkan wadah untuk mengembangkan diri demi mencapai kematangan secara khusus dalam aspek psikologis dan emosi. Karena itu mereka

²⁷ David F. O'Connor, "The Problem People in Religious Community," *Human Development*, XIII/2, 1992, hlm. 37

²⁸ Manu, Rangkuman Hasil Tes Motivasi Religius, *Op.Cit.*

²⁹ Manu, Enhancing Emotional Intelligence and Interpersonal Relationship Among SVD Seminarians in Flores, Indonesia, *Op.Cit.* hlm. 97-99; Bdk. Rangkuman Hasil Tes Motivasi Religius.

mengangkat kebutuhan akan, misalnya, penemuan diri, kesadaran diri, kepercayaan diri, dan motivasi diri.

Kedua, ketrampilan-ketrampilan sosial. Di sini formandi mengungkapkan kebutuhan akan kegiatan-kegiatan untuk membangun relasi antar pribadi, seperti empati, simpati, *group process* dan hal-hal lain sehubungan dengan afeksi.

Ketiga, manajemen emosional. Yang dimaksud formandi adalah cara bagaimana mengatur dan mengatasi masalah-masalah sehubungan dengan emosi, misalnya mengontrol rasa marah dan mengatur stress.

Keempat, relasi dengan formator. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa sebagian formandi tidak terlalu puas dengan cara pendampingan formator. Ada ketakutan untuk mengungkapkan dan mengaktualisasikan diri. Karena itu banyak yang munafik. Mereka melakukan sesuatu bukan karena kemauan mereka tetapi karena kemauan pembinanya. Mereka mengatakan masih ada jarak antara formator dan formandi. Banyak yang tidak suka dengan pembina yang otoriter, yang tidak cukup terlibat dalam setiap kegiatan unit dan komunitas, yang tidak mendekati formandi dengan hati. Oleh karena itu mereka membutuhkan formator yang terdidik dan terlatih, yang terbuka, rileks, supaya mereka secara terbuka mengungkapkan diri dan mencari bimbingan.

Program Formasi ke depan

Berhadapan dengan persoalan-persoalan psiko-emosional yang tentu selalu ada dalam kehidupan berkomunitas, perlu diambil langkah-langkah konkret. Hemat penulis hal-hal berikut perlu diperhatikan dalam usaha kita membantu formandi mencapai kedewasaan psiko-emosional.

Pertama, menciptakan iklim formasi yang dialogis. Formator memainkan peranan penting dalam proses pembinaan. Pembinaan akan berjalan dengan baik kalau terjalin relasi interpersonal atau dialogis antara formandi dan formator. Hal ini berarti bahwa proses pembinaan tidak berlangsung secara *top down* tetapi berlangsung dalam proses yang dialogis. Iklim ini akan memungkinkan formandi menginternalisasi nilai-nilai yang diperoleh dalam proses pembinaan. Iklim yang dialogis dapat dinyatakan dalam bentuk: memosisikan diri sedemikian rupa sehingga memungkinkan formandi untuk mengekspresikan diri secara bebas; menciptakan suatu ruang yang mendukung

terjadinya proses internalisasi nilai-nilai spiritual dan karisma serikat dan mengenal formandi secara baik dalam aspek kehidupan.³⁰

Kedua, menyadarkan formandi akan pentingnya kesadaran diri dalam proses formasi. Keterbukaan dan kesediaan formandi untuk dibentuk melalui pelaksanaan program-program atau aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh seminari sangatlah dituntut dalam proses formasi. Sikap santai dan malas tahu tidak akan membantu mereka untuk mengembangkan diri. Sebaliknya disiplin diri yang tinggi disertai dengan komitmen yang baik yang akan menjadikan mereka makin dewasa dan bisa mencapai tujuan hidup atau cita-cita mereka.

Ketiga, menyiapkan program untuk meningkatkan kecerdasan emosional formandi. Kenyataan telah membuktikan bahwa sebagian besar formandi kita belum mencapai kematangan emosi. Mereka bisa saja sukses dalam bidang akademik dan spiritual tetapi mengalami gangguan dalam kehidupan emosional. Mereka belum mampu mengekspresikan kehidupan emosional mereka secara baik. Hal ini membawa konsekuensi dalam membangun relasi dengan orang lain bahkan dengan formator atau pimpinan serikat. Karena itu penting bagi formandi untuk mengikuti latihan meningkatkan kecerdasan emosional, sebab melalui kecerdasan emosional mereka dapat belajar mengenal dan menyadari emosi dan perasaan mereka sendiri, belajar bagaimana mengatasi persoalan-persoalan emosional. Mereka akan menerima kehadiran orang lain, menghargainya dan membangun suatu relasi interpersonal dengannya.

Orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan berupaya menciptakan keseimbangan diri dan lingkungannya, mengusahakan kebahagiaan dari dalam dirinya sendiri, dapat mengubah sesuatu yang buruk menjadi lebih baik, serta mampu bekerja sama dengan orang lain yang berasal dari latar belakang yang berbeda. Oleh karena itu, dalam lembaga-lembaga formasi, perlu ditingkatkan latihan-latihan yang berhubungan dengan peningkatan kecerdasan emosional; misalnya, *outing*, lokakarya atau konferensi.

³⁰ J. Sumardi, "Perubahan Apa yang Diharapkan Ordo Terjadi di dalam Formasi: Bagaimana Profil Membawa Harapan," *Vinculum Crucigerorum*, XXVII/1, 2009, hlm. 5

McBride dan Maitland mengemukakan keuntungan dari kecerdasan emosional antara lain meningkatkan hubungan antar pribadi, meningkatkan komunikasi yang baik dan efektif dengan orang lain, memiliki integritas dalam bertingkah laku, menangani stress, memiliki konsep diri yang positif, berdamai dengan diri sendiri, meningkatkan kreatifitas, dan lain sebagainya.³¹

Penelitian-penelitian yang pernah dibuat juga menunjukkan hasil bahwa kecerdasan emosional sangat berperan dalam menentukan kesuksesan seseorang dalam kerja dan dalam hidup.³² Para formandi adalah manusia biasa dan karena itu mereka selalu membutuhkan aktivitas-aktivitas yang merangsang peningkatan kecerdasan emosional mereka. Memiliki kecerdasan emosional yang baik akan menolong mereka dalam menjalani kehidupan harian mereka dan berelasi dengan orang-orang lain entah itu teman-teman dalam komunitas atau juga umat yang mereka layani di komunitas-komunitas basis.

³¹ Patricia McBride and Susan Maitland, *The EI Advantage: Putting Emotional Intelligence into Practice*, London: The McGraw-Hill Companies, 2002, hlm. 12-15

³² Cary Cherniss, *Emotional Intelligence: What it is and why it matters*, Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA, April 15, 2000 (online) diakses dari www.eiconcortium.org pada tanggal 3 Maret 2012

Penutup

Meningkatkan kedewasaan psiko-emosional merupakan suatu tuntutan dasar dalam proses formasi. Para formandi hendaknya dibantu sedemikian rupa melalui program-program yang tetap untuk mengembangkan diri dan bertumbuh menjadi manusia yang matang dan dewasa. Keseimbangan antar pelbagai aspek perlu diperhatikan secara serius dalam lembaga formasi agar para formandi dibantu untuk membentuk diri menjadi pribadi yang integral.

Kecerdasan emosional telah merupakan suatu unsur penting dalam mencapai keberhasilan. Para formandi harus memiliki kecerdasan ini di samping kecerdasan-kecerdasan lain karena kecerdasan emosional ini akan membentuk mereka menjadi pribadi yang lebih matang dan dewasa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik sehingga hubungan dengan orang lain menjadi makin baik dari hari ke hari dan segala usaha perjuangan mereka akan dicapai dengan berhasil. Program formasi yang baik disertai keterbukaan dan kesediaan dari para formandi untuk dibentuk dan dibina akan membuat semua orang di dalam komunitas merasa *at home* dan bebas dalam menghidupi panggilannya. Tidak ada yang terlambat. Segala sesuatu selalu ada jalannya. Dirgahayu Seminari Tinggi St. Paulus Ledalero. Ad multos annos!

Daftar Rujukan

- Bahan presentasi P. Superior General SVD tentang hasil studi berdasarkan statistik berkaul kekal dalam SVD tahun 1951-2010 di Tagaytay, Filipina, 20 Oktober 2011
- Cherniss, C. "Emotional intelligence: What it is and why it matters," *Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology*, New Orleans, LA, April 15, 2000 (online) diakses dari www.eiconcortium.org pada tanggal 3 Maret 2012
- Espinosa, J.N.Q. "Emotional intelligence, self-actualization and happiness among young religious in formation." *Thesis*. Manila: De La Salle University, 2002
- Ford, L. *Human Relations: A game plan for improving personal adjustment (2nd ed.)*. New Jersey: Prentice Hall, Inc., 2000
- Goleman, D. *Emotional intelligence: Why it can matter than IQ*. New York: Bantam Books, 1995
- Greenberg, L.S. *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association, 2001
- Handbook National SVD Formation, Result of the National Meeting of the Indonesia SVD. Malang: SVD Java Province, 2004
- Kofler, L. The present state of formation. *Human Development*, II/2, 2001
- Konstitusi dan Direktorium Serikat Sabda Allah. Roma: Publikasi SVD, 2003
- Lewkowicz, A.B. *Teaching Emotional Intelligence: Making Informed Choices*. Illinois: SkyLight Training and Publishing, Inc, 1999
- Lynn, A.B. *The Emotional intelligence activity book: 50 activities for promoting EQ at work*. New York: Amacom, a division of American Management Association, 2002
- Manu, M. "Enhancing Emotional Intelligence and Interpersonal Relationship Among SVD Seminarians in Flores, Indonesia." *Thesis*. De La Salle University of Manila, 2008

_____ Rangkuman Hasil Tes Motivasi Religius, Ledalero, 2009-2012

McBride P. & Maitland, S. *The EI advantage: Putting emotional intelligence into practice*. London: The McGraw-Hill Companies, 2002

O'Connor, D.F. "The problem people in religious communities." *Human Development*, XIII/2, 1992

Pastores Dabo Vobis. *Anjuran Apostolik Sri Paus Yohanes Paulus II tentang Pembinaan Imam Dalam Situasi Zaman Sekarang*. Seri Dokumen Gerejawi No. 25. Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI, Agustus 1992

Sekretariat STFK Ledalero. Data Tahbisan Imam Alumni STFK Ledalero Tahun 1941-2011, 15 Februari 2012

Siroky, M.E. Balancing life in community. *Human Development*, XIV/2, 1993

Sumardi, J. "Perubahan Apa Yang Diharapkan Terjadi Di Dalam Formasi: Bagaimana Profil Membawa Harapan." *Vinculum Crucigerorum*, Vol. XXVII, No.1, April 2009