

## **PENGALAMAN MELAKUKAN LATIHAN ROHANI PADA IMAM KATOLIK: PENDEKATAN *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS***

**Lidya Ropelita Sitinjak, Yohanis Franz La Kahija**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

lidyaropelitasitinjak@yahoo.co.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bermaksud untuk memahami bagaimana pengalaman subjek yang melakukan kontemplasi (latihan rohani) Katolik. Tujuan dari penelitian ini adalah memahami dunia pengalaman partisipan dalam proses melakukan kontemplasi. Peneliti mendasarkan diri pada pendekatan fenomenologis, khususnya *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Pendekatan IPA dipilih karena memiliki prosedur analisis data yang terperinci. Prosedur tersebut berfokus pada pengalaman yang diperoleh subjek melalui kehidupan pribadi dan sosialnya. Subjek yang terlibat dalam penelitian berjumlah tiga orang laki-laki (imam Katolik) yang bertempat tinggal di sebuah rumah retret Giri Sonta, Ungaran. Berdasarkan hasil riset, peneliti menemukan bahwa pengalaman yang dirasakan subjek untuk melakukan kontemplasi terdiri dari tiga bagian besar, yaitu (1) hubungan dengan Tuhan; (2) perenungan; (3) pola hidup berkontemplasi. Manfaat dalam melakukan kontemplasi ini merupakan cara untuk membangun hubungan pribadi dengan Tuhan. Dengan demikian, hubungan dengan Tuhan bermula dari proses komunikasi dengan Tuhan yang kemudian berpuncak pada pola hidup berkontemplasi. Selanjutnya, kajian mengenai tema ini tentu akan memberi sumbangan bagi kekayaan psikologi transpersonal.

**Kata Kunci:** kontemplasi; latihan rohani; imam katolik

### **Abstract**

This research aims to understand how the subject experiences the contemplation (spiritual practice) Catholic. The aim of this study was to understand the world experience of the participants in the process of contemplation. Researchers based themselves on the phenomenological approach, especially IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). IPA approach chosen because it has detailed data analysis procedures. The procedure focuses on the experience gained through the subject of personal and social life. Subjects involved in the study were three men (a Catholic priest) who reside in a retreat house Giri Sonta, Ungaran. Based on the research results, researchers found that subjects perceived the experience of contemplation consists of three major parts, namely (1) the relationship with God; (2) contemplation; (3) lifestyle contemplation. Benefits of doing this contemplation is a way to build a personal relationship with God. Thus, the relationship with God stems from the process of communication with God which then culminates in a contemplative lifestyle. Furthermore, studies on this theme will certainly contribute to the wealth of transpersonal psychology.

**Keywords:** contemplation; spiritual exercises; the catholic priest

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi secara tidak langsung telah menghilangkan identitas manusia. Identitas manusia pada masa kini lebih menonjolkan intelegensinya sehingga melupakan hakikatnya sebagai manusia. Identitas manusia dalam perspektif psikologi juga meliputi emosi dan spiritualitasnya. Manusia pada abad 21 banyak melupakan aspek emosi dan spiritualitasnya sebagai bagian dari identitas dirinya. Identitas manusia secara psikologis merupakan satu kesatuan antara intelegensi, emosi dan spiritualitas.

Maslow (dikutip Jaenudin, 2012), menggambarkan kebutuhan manusia mirip piramid bertingkat; lapisan pertama terdapat kebutuhan fisiologis, lapisan kedua kebutuhan rasa aman, lapisan ketiga kebutuhan akan kasih sayang dan pada lapisan keempat kebutuhan yang harus dipenuhi berupa penghargaan, status sosial dan reputasi diri. Pada struktur kebutuhan ini berlaku hukum homeostatis, yang jika kebutuhan ini sudah terpenuhi, tuntutan pun selesai.. Setelah pemenuhan

keempat lapisan tersebut, Maslow menyebut kebutuhan lain yang disebut aktualisasi diri kebutuhan ini bersifat personal dan spiritual dan manusia akan mengalami semacam pengalaman puncak.

Pada penghujung tahun 1960, tradisi budaya Timur mulai mendapat perhatian. Kebangkitan spiritualisme mulai terjadi ditandai dengan berbagai sudut pandang spiritual dalam bidang ilmu terdahulu seperti pengalaman spiritual yang tinggi dalam psikoanalisis dianggap sebagai pengalaman masa kecil yang traumatis, terutama pada pengalaman ibu yang menderita kecemasan. Maka lahirlah transpersonal yang mengkaji pengalaman di luar diri atau batas diri, seperti halnya pengalaman-pengalaman spiritual.

Kharina (2012), dalam penelitiannya memberikan sumbangan pada psikologi transpersonal mengenai meditasi budha dan psikologi yang mencoba melihat dampak meditasi *metta-bhavana* (*loving-kindness meditation*) dalam mengembangkan *self-compassion*. Hasil yang didapat adalah meditator memiliki kemampuan yang baik dalam mengembangkan *self compassion* ditandai dengan mampu mempertajam kesadaran mengenai yang dimiliki seseorang mengenai pemahaman hidup yang dimilikinya sehingga membuat meditator mampu mengembangkan karakter positif dan baik dalam dirinya termasuk *self-compassion*.

Kecerdasan spiritual dapat terwujud dalam praktek kehidupan sehari-hari yang ditandai dengan banyaknya individu yang mempunyai kecenderungan hidup spiritualis dengan berusaha menyeimbangkan kebutuhan materialik dengan kebutuhan rohani melalui meditasi dan lebih tepatnya dengan kerinduan manusia pada Tuhan sebagai wujud hakiki yang tidak pernah berubah. Manusia perlu kembali menyatu pada dirinya agar dapat merasakan Tuhan di dalam segala aspek kehidupannya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kontemplasi. Kontemplasi yang dimaksudkan adalah setiap cara batin dan menemukan Tuhan dalam keheningan. Prinsip ini sama dilakukan pada meditasi, keduanya sama-sama merupakan upaya pada kegiatan berpikir yang menggunakan perenungan dan pertimbangan religius atau disebut dengan refleksi hubungan antar pelaku meditasi dengan Tuhan (Chaplin, 2011).

Kontemplasi dapat dilakukan oleh berbagai kalangan, salah satu diantaranya adalah imam Katolik dengan tradisi kontemplasi yang dinamakan latihan rohani. Para imam ini dilatih untukewartakan Injil, membaptis, merayakan perjamuan suci, mendamaikan manusia dengan Tuhan (menjadi jembatan penghubung) dan memimpin umat. Kehidupan ini dinamakan kehidupan spiritualitas aktif yang menekankan pada cara hidup dalam kesunyian dan berdiam diri, mendengarkan sabda Tuhan dengan ikut serta dalam ibadat Ilahi, doa, mati raga dan masuk dalam cinta kasih bersama dengan umat. Imam mengarahkan hidup sepenuhnya dalam kontemplasi Tuhan (Barry, 2012).

Pendidikan seminari, para imam dibentuk dalam segi kematangan emosional agar dapat menerima kritik dan dapat menempatkan emosinya dalam saluran sosial seperti menggunakan hobinya dalam tugas memberikan khotbah. Salah satu kematangan emosi diindikasikan dengan memiliki kemampuan dalam menemukan kedamaian dan cinta. Para imam juga dibentuk dari segi kedewasaan, kedewasaan yang dimaksudkan adalah dapat menerima diri dan orang lain dan dapat menjalankan tanggung jawabnya sebagai imam. Imam juga dibentuk untuk dapat menjaga gaya hidup sehat, sebab gaya hidup sehat dapat memberikan keuntungan seperti mencapai keseimbangan dalam segala aspek kehidupan.

Melatih diri dalam pendidikan seminari, membawa pada imam untuk menemukan kedamaian dalam dirinya agar dapat memberi kedamaian kepada orang lain. Lingkungan yang diciptakan di dalamnya juga di kondisikan agar para imam dapat merasakan cinta, kasih, kebahagiaan dan kekuatan dalam dirinya. Imam merupakan panggilan. Salah satu imam katolik yang merupakan pengagas latihan rohani, Ignasius merasakan panggilan Tuhan saat dirinya tertembak dan terluka

parah saat berperang. Saat terluka dan ditinggalkan oleh pasukannya, dia merasa sangat rapuh dan hampa. Ignasius membayangkan Tuhan yang memanggilnya dalam hening dan seketika merasakan kedamaian yang luar biasa. Kedamaian inilah yang membawanya pada pencarian Tuhan (Cahyadi, 2013).

## **METODE**

Parker (2005), menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif berisi tentang hubungan pengalaman manusia dengan tindakan sosial. Pendapat yang dipaparkan Parker tersebut sejalan dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk memahami lebih dalam pengalaman Romo dalam melakukan latihan rohani (Kontemplasi). *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* adalah sebuah bentuk metode penelitian yang dipilih untuk diterapkan dalam penelitian ini. Metode IPA merupakan metode yang berasal dari pengembangan penelitian fenomenologi. Menurut Smith (2009), metode IPA telah dikembangkan melalui penelitian fenomenologi psikologi kualitatif yang menawarkan sebuah landasan teori dan sebuah prosedur yang detail. Flower, Hart, dan Marriott (dalam Brocki dan Wearden, 2005), IPA merupakan proses penelitian yang dinamis yang mana berfokus pada laporan subjektivitas individu. Dengan demikian, menurut Reid, Bunga, dan Larkin (dalam Brocki dan Wearden, 2005), penelitian IPA cenderung untuk menyoroti bagaimana eksplorasi, pengalaman, pemahaman, persepsi dan pandangan subjek.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut adalah klusterisasi tema yang didapat dari hasil wawancara dengan subjek:

**Tabel 1.**  
Klusterisasi Tema

<b>Tema Super Ordinat</b>	<b>Klusterisasi Super-Ordinat</b>		
Komunikasi dengan Tuhan	Menyangkut Hubungan dengan Tuhan		
Relasi pribadi dengan Tuhan			
Keintiman dengan kitab suci	Menyangkut Perenungan		
Refleksi dalam kontemplasi			
Penghayatan Imamat	Menyangkut	Pola	Hidup
Kebermanfaatan kontemplasi	Berkontemplasi		

Keaning (2002), menjelaskan tahapan-tahapan dalam latihan rohani; tahap 1 atau yang disebut dengan sacred word (permulaan dalam doa). Pada tahap inilah kata-kata dan permohonan doa diucapkan oleh subjek. Tahap ini berada dalam wilayah kesadaran, masih berisi tentang kejadian aktual dan keseharian. Pada bagian ini, gerbang menuju hubungan yang erat dengan Tuhan dapat terbentuk. Tahap 2 atau yang disebut dengan rest (merasakan kehadiran Tuhan, kedamaian, dan keheningan) pada tahapan subjek mulai lebih masuk kedalam keheningan dan mulai merasakan getaran-getaran. Getaran tersebut adalah dampak fisik yang dirasakan atas kehadiran Tuhan, subjek mulai merasakan damai. Terkadang, bukan hanya dengan kata bisa juga dilakukan dengan mengimajinasikan gambar atau suatu peristiwa. Pada tahap ini wilayah ketidak sadaran mendominasi subjek. Tahap 3 atau yang biasa disebut dengan unloading (sebagai hasil dari ketenangan tubuh, jiwa dan roh. Mekanisme pertahanan diri pada bagian ini ada dalam keadaan rileks). Dalam tahap ini, terdapat penyerahan diri secara penuh. Manusia dapat menyadari keberadaannya di hadapan Tuhan, seperti yang dirasakan subjek menyadari siapa dirinya sehingga merasa harus melakukan sesuatu untuk orang lain atau mengembangkan sikap altruis dalam dirinya. Tahap 4 atau yang biasa disebut evacuation (emosi dasar dan pemikiran kembali

pada tahap sacred word). Pada tahap ini, manusia dapat merasakan kembali dirinya. Biasanya dalam keadaan ini ada aksi-aksi yang diamini untuk dilakukan hari kedepan. Dalam tahap ini kondisi manusia kembali kepada wilayah kesadaran.

Pengalaman AN dalam melakukan kontemplasi membuat AN memiliki hubungan pribadi dengan Tuhan dan dapat merefleksikan diri terhadap keadaan disekitarnya. Hubungan pribadinya dengan Tuhan, dirasakan dengan kerelaan hati dalam melayani umat serta mengabdikan diri menjadi perantara Tuhan dan umat. AN mau memberikan diri menjadi Imam bagi umat Katolik. Hubungan ini diperkuat dengan melakukan komunikasi dengan Tuhan dalam doa kontemplasi. Ini dilakukan AN dengan mau mengimajinasikan kehadiran Yesus dan membuka diri dekat dengan Tuhan. Dengan kedua hal ini, AN merasa Tuhan adalah sahabat yang karib dan akrab dengannya

Di samping itu dalam merefleksikan dirinya, AN melewati bagian di mana dirinya dapat mengimajinasikan kitab suci yang dipercaya merupakan sabda dari Tuhan sendiri dalam doa dan mengasah kemampuan dalam merefleksikan kitab suci. AN dapat mencerminkan dirinya dalam pesan yang Tuhan sampaikan ketika merefleksikan kitab suci. Kehidupan yang terpancar dalam diri AN kepada sekitarnya adalah rasa empati dan memiliki kedamaian dalam Tuhan.

Pengalaman CH dalam melakukan kontemplasi juga diawali dengan melakukan tugas panggilan Imam. CH merasa ada panggilan dalam dirinya untuk melayani umat dan mengekspresikan cinta kepada umat. Hubungan dengan Tuhan juga semakin dipererat dengan merasakan perjumpaan dengan Tuhan ketika melakukan kontemplasi, mengarahkan hidup pada Tuhan atau menjadikan Tuhan sebagai tujuan hidupnya, dan merasakan kehadiran Tuhan dalam hidupnya.

CH juga mampu merefleksikan dirinya, setelah melakukan kontemplasi dan dapat merefleksikan apa yang Tuhan sampaikan kepada CH lewat imajinasi perjumpaan dengan Tuhan serta menggunakan memori untuk memanggil lagi pengalaman yang dekat dengan doa kontemplasi. CH merasa setelah apa yang Tuhan sampaikan maka penting baginya untuk senantiasa mengucap syukur dalam segala hal.

Pengalaman kontemplasi pada DR juga dirasakan dengan memberikan hati untuk melayani Tuhan atau dengan istilah kerasulan. Hubungan yang terjalin antara DR dan Tuhan dibangun ketika DR mau mendengar suara Tuhan, memiliki kepekaan dalam berjumpa dengan Tuhan, dan mau merendahkan diri untuk mempererat relasi dengan Tuhan.

Dalam merefleksikan dirinya ketika berkontemplasi, DR merefleksikan dengan Injil dengan cara menghidupkan teks kitab suci. DR mengimajinasikan kisah dalam kitab suci dan mau memantulkan inti sari kitab suci ke dalam hati dan kehidupannya sehingga yang DR lakukan adalah, DR mampu mengucap syukur dalam hidupnya.

Dapat ditarik kesimpulan, pengalaman ketiga subjek dalam melakukan kontemplasi adalah memiliki hubungan yang erat dengan Tuhan dan dalam kehidupannya terpancar kehidupan untuk senantiasa bersyukur dan mau terbuka memposisikan diri merasakan apa yang orang lain rasakan.

Dari seluruh elaborasi yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti sampai pada kesimpulan pengalaman melakukan kontemplasi. Hubungan dengan Tuhan dilandasi dengan komunikasi seperti mendengarkan suara Tuhan, adanya kepekaan dalam berjumpa dengan Tuhan, serta mengalami perjumpaan dengan Tuhan dalam media imajinasi. Lalu dilanjutkan dengan memiliki relasi pribadi dengan Tuhan, di mana ada keterbukaan diri untuk dekat dengan Tuhan, memiliki hidup yang berorientasi pada Tuhan, mampu merasakan kehadiran Tuhan, dan mempererat hubungan dengan Tuhan.

Ketiganya memiliki pengalaman dalam perenungan. Karena perenungan merupakan bagian dalam berkontemplasi. Dalam perenungan ada keadaan yang membantu perenungan semakin terasa dalam. Yaitu memiliki keintiman dengan kitab suci yang ditandai dengan mampu menghidupkan teks bacaan kitab suci dengan media imajinasi, serta memiliki ketajaman rasa dalam merefleksikan kitab. Di dalam kontemplasi juga dilakukan refleksi sebagai cerminan diri pada kitab suci dengan dapat merefleksikan bacaan kitab suci dengan menggunakan memori sebagai mediana.

Dalam pengalaman melakukan kontemplasi, ketiganya merasakan dampak pada pola hidup ketika melakukan kontemplasi. terutama dalam menghayati kehidupan Imamat dan dalam hubungannya dengan sesama, seperti merasakan empati, kedamaian dalam Tuhan, merasakan sukacita dalam menjalani kehidupan, dan selalu mengungkapkan syukur.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, latihan rohani merupakan cara dalam mengalami perjumpaan dengan Tuhan, antara lain dengan media imajinasi dan melakukan perenungan kitab. Aspek yang diolah dalam melakukan latihan rohani antara lain aspek fisik (memiliki raga yang sehat), kognitif (memiliki ketajaman berimajinasi) dan afeksi (empati dan kepekaan dalam perjumpaan dengan Tuhan. Bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai pengalaman melakukan kontemplasi, diharapkan tulisan ini dapat menjadi referensi pendukung penelitian. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam faktor serta aspek yang ada dalam kualitas kontemplasi dan juga memilih objek penelitian yang lebih luas, yaitu penelitian pada banyak tradisi agama agar penelitian dapat lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Khairina (2010). Pengaruh Meditasi Betha Bhavana (Kind Love Meditation) dalam Perkembangan Self Compassion. *Jurnal Psikologi USU, 1*.
- Barry, William .A. (2011). *Menemukan Tuhan dalam segala sesuatu*. Jakarta: Vikjen Keuskupan Agung.
- Cahyadi, S. J. K. (2013). *Ignasius*. Yogyakarta: Kanisius
- Parker, Ian. (2005). *Qualitative psychology: Introducing radical research (1st Ed.)*. UK: Open University Press.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis-theory, method, and research*. London: Sage Publications.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali.
- Keating, T. (2005). *Active meditation for contemplative prayer*. New York: The Continuum International.
- Jaenudin, U. (2012). *Psikologi transpersonal*. Bandung: CV. Pustaka Setia.