
MEDITASI SEBAGAI PEMBENTUKAN DIRI ORANG MUDA KATOLIK (USIA 13-24 TAHUN)

Pelta Ginting

Sekolah Tinggi Pastoral St Bonaventura Delitua Medan Indonesia

peltaginting@gmail.com

Abstrak

Kaum muda adalah harapan dan masa depan bagi gereja dan masyarakat. Kaum muda memiliki potensi yang ada dalam diri mereka. Kaum muda memiliki ciri khas, keunikan, kualitas, bakat dan minat yang harus diperhatikan. Untuk menjadi Orang Muda Katolik (OMK) seperti yang diharapkan oleh Gereja pembentukan diri kaum muda dapat dilakukan dengan menerapkan salah satu cara yaitu doa meditasi. Doa meditasi merupakan pemusatan hati dan pikiran kepada Allah. Dewasa ini, peranan doa meditasi bagi kehidupan rohani dan jasmani yang sehat semakin disadari dalam pembentukan diri kaum muda. Doa merupakan sumbu pokok kehidupan kepada Allah. Kaum muda tidak dapat berkembang menjadi orang Katolik yang sungguh-sungguh dekat dengan Allah dan sesama apabila melupakan doa. Berdoa tidak hanya menyegarkan dan memperkaya batin tetapi juga memperdalam kehidupan jasmani. Kenyataan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang berdoa memohon kesehatan dan penyembuhan dari segala penyakit dan penderitaan, dalam Kitab Suci dapat dilihat hanya orang yang percaya kepada Yesus Kristus, kelihatan jelas kaitan antara iman dan kebahagiaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Library Research*/kepuustakaan dengan menelaah buku-buku dan tulisan-tulisan yang berhubungan dengan meditasi dalam pembentukan diri kaum muda.

Kata kunci: *Meditasi; Orang Muda Katolik; Katekese*

Abstract

Young people are the hope and future for the church and society. Young people have potential within them. Young people have characteristics, uniqueness, qualities, talents and interests that must be considered. To become Catholic Young People (OMK) as expected by the Church, youth self-formation can be done by applying one method, namely meditation prayer. Meditative prayer is focusing the heart and mind on God. Nowadays, the role of meditation prayer for a healthy spiritual and physical life is increasingly being recognized in the formation of young people. Prayer is the main axis of life towards God. Young people cannot develop into Catholics who are truly close to God and others if they forget to pray. Praying not only refreshes and enriches the mind but also deepens physical life. This fact can be seen in everyday life, many people pray for health and healing from all illnesses and suffering, in the Holy Bible it can be seen only by people who believe in Jesus Christ, it is clearly visible the relationship between faith and happiness. The method used in this research uses Library Research/libraries by using and studying books and writings related to the influence of meditation in the self-formation of young people.

Key words: *Meditation; Catholic Young People; Catechesis*

PENDAHULUAN

Orang Muda Katolik memiliki kekuatan dan kemampuan yang dapat digunakan mengembangkan kegiatan hidup menggereja serta masyarakat. Sehingga Orang Muda Katolik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari Gereja dan masyarakat.

Dengan potensi-potensi yang dimiliki, kaum muda dianggap sebagai penerus misa dan harapan Gereja (Sinaga, 1986).

Kaum muda Katolik menghadapi tantangan yang bervariasi yang berasal dari dalam maupun luar diri mereka. Dari dalam dirinya, Orang Muda Katolik memiliki keinginan yang tinggi tidak terkendali. Sedangkan diluar dirinya dipengaruhi pergaulan bebas, *utopis* (hayalan) oleh lingkungan sekitar. Orang Muda Katolik dalam perkembangan imannya, seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan membawa pengaruh baik dan yang tidak baik (Tangdilintin, 2008).

Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan dapat membuat Orang Muda Katolik menganggap bahwa kebutuhan dalam hidup sehari-hari: seperti barang, menjadi ukuran untuk segala-galanya. Kaum muda menjadi lebih mementingkan kesenangan-kesenangan yang bersifat sementara seperti internet dan sebagainya. Orang Muda yang kurang dituntun cenderung terlibat dalam perkelahian, narkoba, tindak kriminal, pergaulan bebas, *utopis* (hayalan) dan budaya instan (Dewi, 2012).

Kaum Muda merupakan manusia yang dinamis dan keratif yang memiliki perkembangan sifat, tingkah laku dan perbuatan yang bertahap. Banyak kaum muda yang belum mengenali jati dirinya sepenuhnya, masih bimbang akan imannya (Shelon, 1987). Untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi kaum muda tersebut, dalam penelitian ini metode yang akan digunakan adalah meditasi. Bagaimana meditasi dapat membentuk diri Orang Muda Katolik.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengutamakan metode penelitian studi pustaka (Parwoko, 2017). Metode pendekatan terhadap hidup OMK sehari-hari, katekese, konseling/ pendampingan terhadap masalah dan kebutuhan kaum muda, sharing iman tentang pengalaman kaum muda, mengadakan rekoleksi/retret dan pembentukan iman lainnya. Metode lain yang seringkali dilakukan dan paling efektif adalah metode partisipatif yang telah direncanakan secara teratur untuk mencapai suatu tujuan. Metode partisipatif dengan ciri-ciri eksperensial, artinya mengajak kaum muda untuk merefleksikan pengalaman dan menemukan makna baru melalui meditasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Meditasi

Kata Meditasi merupakan bahasa umum dalam kehidupan sehari-hari; merenungkan. Meditasi refleksi dalam tradisi Kristen adalah saat kita dalam keheningan merenungkan dan mendalami Firman Tuhan, sehingga maknanya meresap ke dalam hati kita. Kemudian, kita merespons dan mengungkapkannya melalui doa, dan menghayatinya dalam kehidupan sehari-hari (Piyong, 2004). Meditatif atau disebut juga kontemplasi melibatkan pikiran dan menyentuh hati bergerak menuju Allah" (Widagdo, 2003). Mengahirkan Allah melalui doa yang dipikirkan dalam bentuk penyembahan, penyesalan, permohonan dan ucapan syukur (Zagano, 2001).

Meditasi tidak hanya mencakup budi, tetapi juga hati seluruhan manusia itu sendiri (Ndolu, 2006). Melalui meditasi atau kontemplasi, hubungan manusia dengan Allah lebih mendalam. Secara etimologis, "metameditasi" adalah penggabungan dari kata Meta dan Meditasi. Kata meta dalam bahasa Yunani berarti sesudah (Piyong, 2004). Sedangkan meditasi sudah diuraikan di atas. Jadi metameditasi berarti membawa kita masuk ke dalam karunia kontemplasi yang menyatukan kita dengan Allah dan mengalami kesatuan, pada saat yang sama kita keluar dari pusat keheningan dan mengalami kedamaian dalam Allah ke dalam kebisingan dunia.

Jenis-Jenis Meditasi

Meditasi atau renungan ada dua jenis, yaitu meditasi profan meditasi religious/keagamaan. Renungan Profan artinya tidak bersangkutan dengan agama atau tujuan keagamaan. Meditasi profan yang juga dikenal sebagai meditasi terapeutik, menekankan metode dan teknik tertentu seperti postur tubuh, pernapasan, dan mantra. Renungan keagamaan tidak hanya tentang penemuan diri, tetapi juga usaha untuk mengalami pertemuan dengan Kristus. Meditasi dalam tradisi Kristen bukanlah sekadar refleksi teologis, melainkan doa yang memusatkan perhatian pada mengenal, mencintai, dan memuji Allah.

Makna Meditasi

Konsili Vatikan mengakui meditasi sebagai sarana penting untuk menyadari kehadiran Allah di tengah-tengah kesibukan dunia sehari-hari. Makna dari meditasi meliputi:

1. Melalui meditasi, seseorang dapat menyadari dan menerima kasih Tuhan.
2. Meditasi memungkinkan seseorang memasuki kedalaman hati atau dirinya sendiri untuk memahami Tuhan dan melihat kehidupan dengan benar.
3. Dari situlah muncul keinginan untuk bertindak dan bersukacita dengan mengingat Tuhan dan keagungan-Nya.
4. Meditasi berbeda dengan doa lisan, karena melalui meditasi seseorang menggunakan semua kemampuan rohani dan intelektualnya untuk memahami dan merasakan keberadaan manusia.
5. Melalui meditasi, seseorang dapat lebih memahami makna dan nilai-nilai dunia saat dipandang dalam konteksnya dan dalam hubungannya dengan tujuan hidup manusia.
6. Meditasi merupakan pertemuan pribadi dengan Tuhan, di mana Dia mendekati manusia yang dicintainya dan manusia merespons dengan kebebasan terhadap undangan Tuhan untuk semakin menyerahkan diri kepada-Nya.

Sumber dan Bahan Meditasi

Sumber meditasi adalah pengalaman spiritual, yang disucikan oleh wahyu dan rahmat Ilahi. Kristus adalah perantara yang membimbing orang percaya melalui berbagai tahap meditasi dengan cinta abadi, dari refleksi tentang Kristus dalam Injil hingga kontemplasi atas misteri ilahi-Nya yang terwujud dalam kemanusiaan-Nya. Melalui ini, seseorang akan dipandu untuk melampaui pemikiran rasional menuju perasaan yang semakin terbuka kepada Kristus dan kehendak-Nya.

Tuntunan Praktis Meditasi

Praktik meditasi tidaklah mudah dilaksanakan apalagi bagi pemula. Maka diperlukan hal-hal yang mendukung untuk terlaksananya sebuah meditasi, yaitu persiapan non fisik dan persiapan daya-daya manusiawi:

1. Persiapan Non-Fisik

Sebelum melakukan meditasi hendaknya dipersiapkan waktu khusus, atau waktu kosong. Alangkah baiknya membuat jadwal untuk bermeditasi dengan Allah (Alek Raba, 2011). Durasi dalam bermeditasi ialah min 20 mnt dan paling lama 30 menit (Ndolu, 2006). Tempat, sebaiknya disiapkan suatu tempat yang benar-benar aman, terhindar dari gangguan kebisingan/ keributan. Tempat yang ideal dalam melakukan meditasi bebas dari keributan dan jauh dari keramaian (Widagdo, 2003). Sarana, yang perlu disiapkan seperti Kitab Suci, buku- buku sumber meditasi, salib (Alek Raba, 2011).

2. Persiapan daya-daya manusiawi
Sikap badan, posisi badan entah duduk atau berlutut, dapat dipilih yang sesuai dan nyaman. Selanjutnya pernapasan dapat diatur, rileks dan jangan memaksakan menutup mata sampai timbul keriput di sekitar kelopak mata (Widagdo, 2003). Karena meditasi merupakan doa yang paling ampuh untuk mengobati luka batin (Widagdo, 2003). Maka manusia semakin dekat dan bersatu dengan sumber kasih yaitu Allah (Widagdo, 2003). Semakin memahami dan mendalami arti keberadaan Tuhan di dalam hidupnya (Widagdo, 2003).

Tahap-tahap Bermeditasi

- 1 *Purgatio* (pembersihan),
Tahap pertama meditasi. Menjauhkan segala pikiran negatif, hawa nafsu yang dapat merugikan sesama atau makhluk lain. Menghindari hal-hal yang bertentangan dengan kasih Allah (Widagdo, 2003).
- 2 *Illuminatio* (penerangan),
Tahap kedua dalam bermeditasi selesai pembersihan. Selanjutnya melihat dan memahami bahwa Allah memberikan penerangan firman yang sempurna. Yesus merupakan kebenaran yang memancarkan dan menerangi segala yang ada di dunia ini (Widagdo, 2003).
- 3 *Via Perfectiva/Unitiva* (Persatuan Sempurna),
Tahap terakhir meditasi. Tujuan yang diharapkan sudah mencapai tujuan sepenuhnya sampai kepada kasih Allah (Widagdo, 2003).

Tantangan Bermeditasi

Meditasi merupakan kegiatan berdoa yang tidak bisa dianggap remeh atau disamakan dengan doa biasa lainnya. Meditasi membutuhkan tingkat konsentrasi penuh dalam keheningan untuk pertemuan dengan Allah. Mencapai keheningan tersebut tentunya banyak tantangan dan kesulitan akan dihadapi, seperti; ketegangan diri, pikiran yang melayang-layang, emosi-emosi negatif, mempunyai banyak masalah atau luka batin, beban lainnya. Pastikan rasa nyaman ketika duduk sebelum memulai bermeditasi. Langkah selanjutnya adalah mengulang-ulang doa, hal ini akan dapat menghilangkan pikiran yang kacau atau belum konsentrasi (Widagdo, 2003).

Tujuan Meditasi

Meditasi adalah kembali ke rumah, ke dalam diri pribadi, masuk ke dalam puri batin. Tujuan meditasi yaitu menghubungkan diri kita dengan sumber kehidupan, yaitu Allah (Widagdo, 2003). Keadaan diri kaum muda merupakan kebahagiaan, cahaya Ilahi, untuk itu perasaan dan pikiran harus tertata pada poros kehidupan pribadi yaitu kehidupan spritual mereka (Widagdo, 2003).

Pembentukan Diri Kaum Muda melalui Meditasi

Pembentukan Diri

Pembentukan diri merupakan menyesuaikan diri secara keseluruhan baik watak, sikap dan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Pembentukan diri kaum muda membutuhkan beberapa unsur seperti menyangkal diri, menghadapi tantangan. Mengendalikan diri, menahan segala ikatan nafsu duniawi serta menjaga kekudusan hidup. Mempertobatkan diri, memperbaiki perbuatan, sikap dan tingkah laku sesuai dengan kehendak Tuhan.

Pengembangan diri adalah upaya untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki individu, dengan tujuan mencapai versi terbaik dari diri sendiri sesuai dengan kemampuan dan potensi yang ada. Pembentukan diri mengacu pada upaya untuk mengidentifikasi dan

memahami baik dan buruk dalam diri sendiri, sehingga dapat mencapai perkembangan yang positif dan mengatasi hal-hal negatif (Alek Raba, 2011).

Metode pembentukan diri melalui meditasi melibatkan praktik pemeriksaan batin yang sederhana. Pemeriksaan batin sulit dilakukan pada malam hari sebab waktu yang tersedia terbatas, membuat batin terasa kurang bermakna (Alek Raba, 2011). Metode analisis batin dapat dilakukan melalui katarsis, suatu proses di mana individu membersihkan diri dari perasaan atau dorongan yang tertekan dalam ketenangan meditasi. Pembentukan atau pembangunan diri kaum muda melalui analisis batin ini dapat dicapai melalui eksplorasi hubungan batin dengan proses penyembuhan (Alek Raba, 2011). Luka batin atau trauma yang dialami oleh sebagian kaum muda bisa bermula dari berbagai masalah emosional seperti penghinaan, pelecehan, kekerasan, pengucilan, kurangnya perhatian, dan sejenisnya. Selain itu, trauma juga bisa timbul dari tindakan yang dilakukan sendiri (Alek Raba, 2011).

Kaum Muda

Pedoman Pastoral Kepemudaan mendefinisikan kaum muda sebagai individu yang berusia antara 12 hingga 24 tahun dan belum menikah, dengan karakteristik, nilai-nilai, dan kebutuhan khusus yang perlu dipahami. Sebagian kaum muda merupakan kelompok yang mencintai budaya hedonism, materialism, individualisme, dan konsumerisme. Maka kaum muda penting mendapatkan pembinaan untuk membentuk diri mencegah hal-hal yang dapat merusak kepribadiannya.

Pandangan iman kaum muda terpusat pada tahap yang penuh dengan permasalahan dan perubahan yang tidak tetap. Perkembangan iman kaum muda memiliki ciri-ciri, yaitu: (Alek Raba, 2011).

1. Kaum muda pada tahap sintesis konvensional sering menggunakan pandangan penting dibandingkan orang lain. Pembina dapat melibatkan kaum muda itu sendiri dalam diskusi-diskusi yang dapat memperluas ruang pengetahuan mereka.
2. Kaum muda memiliki keyakinan yang didasarkan pada tokoh-tokoh tertentu dan dengan teman sebaya mereka.
3. Iman kaum muda mendukung mereka untuk berjumpa dan mengalami kehidupan yang semakin kabur dan kompleks, dengan begitu kaum muda dapat mengenal Tuhan lebih dekat lagi.
4. Kaum muda sudah bisa mengartikan iman sebagai sesuatu yang bisa dijalankan secara otonom.
5. Kaum muda sudah mulai mencari tahu tentang nilai filosofis dan ideologis yang pribadi
6. Pada saat perubahan dari tahap sintesis konvensional menuju ke tahap refleksi individuatif.
7. Perkembangan kognitif kaum muda mencapai tahap pemikiran operasional, dengan begitu kaum muda akan mendapatkan iman yang cukup dewasa.

Kaum muda memiliki banyak potensi yang dapat dikembangkan untuk kemajuan gereja dan Negara. Kaum muda juga mempunyai harapan dan mudah diajak bekerja sama, mempunyai pandangan serta cita-cita. Kualitas tersebut membuat mereka memiliki sifat terbuka terhadap setiap pembaharuan dan perkembangan dalam kehidupan masyarakat.

Kaum muda memiliki rasa empatik atau solidaritas yang cukup tinggi, sehingga dengan cepat ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, maupun dari media massa atau televisi. Oleh karena itu, perlu mendampingi kaum muda dalam berbagai hal, dengan selalu mengingatkan, mengarahkan dan mengamati perkembangan kaum muda agar tidak terjerumus pada hal-hal negatif.

Doa meditasi adalah salah satu cara yang dapat diberikan oleh Pembina kaum muda maupun gereja dalam pembentukan diri kaum muda. Melalui meditasi ini kaum muda dapat lebih meresapkan dan menghayati sabda Tuhan dalam kehidupan sehari-hari dalam bimbingan Roh Kudus.

SIMPULAN

Kaum muda merupakan harapan dan masa depan gereja dan masyarakat. Mereka memiliki potensi yang belum terungkap di dalam diri mereka. Kaum muda perlu menemukan dan mengambil tanggung jawab atas arah hidup mereka serta mengidentifikasi jati diri mereka sendiri. Gereja menaruh harapan bahwa kaum muda akan menjadi Orang Muda Katolik yang sesuai dengan harapannya.

Pembentukan diri kaum muda bisa dilakukan melalui praktik doa meditasi. Melalui doa meditasi ini, kaum muda dapat memberikan waktu untuk bermeditasi dalam keheningan, mengalami pertobatan, sehingga mereka mampu mempertanggungjawabkan imannya, serta aktif dalam hidup menggereja. Kaum muda tidak dapat berkembang menjadi orang Katolik yang sungguh-sungguh dekat dengan Allah dan sesama apabila melupakan doa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada lembaga dan berbagai pihak yang telah mendukung kegiatan dalam penyusunan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan juga orang-orang yang berkaitan dalam bidang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alek Raba, I. S. M. (2011). *Pastoral Dasar, Modul 2 Berdoa dengan Kitab Suci* (p. 32). Ditjen Bimbingan Masyarakat Katolik Kementerian Agama RI.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami Perkembangan remaja*. 92-101.
- Ndolu, S. M. (2006). *Bertekun dalam Doa Apa Untungnya* (p. 36). Dioma.
- Parwoko, T. M. dan B. (2017). *Studi Kepustakaan. BK Unnesa, 1*.
- Piyong, B. (2004). *Hening dalam Bisping : Metameditasi* (p. 91). Yayasan Pustaka Nusatama.
- Shelon, C. M. (1987). *Spiritualitas Kaum Muda* (p. 9). Kanisius.
- Sinaga, A. B. (1986). *memahami perkembangan remaja*.
- Tangdilintin, P. (2008). *Pembinaan Generasi Muda dengan Proses Managerial Vosram* (p. 30). Kanisius.
- Widagdo, R. (2003). *Meditasi itu Keheningan: Pedoman Praktis Berdoa*. Kanisius.
- Zagano, P. (2001). *Doa dan Hidup* (p. 48). Obor.