

DIKOTOMI KENDALI MENURUT STOIKISME DALAM PEMBINAAN CALON IMAM

Angelus Narwastu Gerald ^{a,1,*}

Reinaldy Noval Pasapan ^{a,2}

Klaudius Regis Selang ^{a,3}

^a Fakultas Teologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta-Indonesia

¹ geraldnatwastu@gmail.com

² novalreinaldy@gmail.com

³ regisklaudius@gmail.com

* Corresponding author

ARTICLE INFO

Submitted : 02-12-2024

Accepted : 21-01-2025

Keywords:

Dichotomy of Control,

Priestly Formation,

Stiocism.

ABSTRACT

The Church authorities have established a number of criteria and indicators in the formation of candidates for the priesthood. In fulfilling these requirements, candidates are likely to have emotions of anxiety and worry. By using the literature review method of data collection, the author would like to show that the practice of Stoicism's Dichotomy of Control can be a way to prevent negative emotions in candidates for the priesthood. A proper understanding of the Dichotomy of Control and its application in the daily lives of priestly candidates can help them to direct their focus only on things that can be controlled. The study shows that the practice of the Dichotomy of Control according to Stoicism can help priestly candidates to avoid the psychological pressure that appears in the formation period. The results also show that the Dichotomy of Control can help direct the priest candidates' concern to things that can be controlled within themselves. Therefore, they can develop a mature personality freely, without psychological pressure and negative emotions.

ABSTRAK

Otoritas Gereja telah menetapkan sejumlah pedoman dan indikator dalam pembinaan calon imam. Dalam usaha memenuhi sejumlah syarat tersebut para calon imam rentan untuk mengalami perasaan khawatir dan

cemas. Dengan menggunakan metode pengumpulan data studi pustaka penulis ingin memperlihatkan penerapan Dikotomi Kendali ala Stoikisme dapat menjadi jalan untuk mencegah emosi negatif dalam diri para calon imam. Pemahaman yang tepat mengenai Dikotomi Kendali dan penerapannya dalam kehidupan para calon imam dapat membantu para calon imam untuk mengarahkan fokus hanya pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Penelitian menunjukkan bahwa pengaplikasian Dikotomi Kendali menurut Stoikisme dapat membantu calon imam untuk terhindar dari tekanan psikologis yang muncul dalam masa pembinaan. Penelitian juga memperlihatkan bahwa Dikotomi Kendali dapat membantu mengarahkan perhatian calon imam pada hal-hal yang dapat dikendalikan dalam dirinya sendiri. Dengan demikian para calon imam bisa membangun kepribadian yang matang secara merdeka, tanpa tekanan psikologis dan emosi negatif.

All rights reserved.

PENDAHULUAN

Pembinaan calon imam dimaksudkan untuk menyiapkan orang-orang yang terampil khusus untuk menjadi seorang imam. Terdapat banyak kriteria yang telah ditetapkan oleh otoritas gerejawi dalam proses pembinaan para calon imam yang harus dipenuhi oleh yang bersangkutan. Kriteria-kriteria tersebut ditetapkan dengan mempertimbangkan banyak hal yang melatarbelakangi seperti budaya, negara, kebutuhan dan lainnya.

Konsili Vatikan II sendiri dalam *Optatam Totius* yakni Dekrit tentang Pembinaan Imam telah melihat betapa pentingnya pembinaan imam.¹ Konsili bahkan menganjurkan upaya-upaya kerja sama aktif segenap Umat Allah untuk mengembangkan panggilan tersebut dalam upaya menanggapi karya penyelenggaraan Ilahi. Namun demikian, dikehendaki pula adanya penyaringan dan pengujian pada seminaris untuk melihat kecakapan calon dalam menunaikan tugas-tugas pastoral.

¹ *Optatam Totius* (selanjutnya disingkat OT) Pendahuluan

Persyaratan tersebut kemudian dijadikan suatu pedoman untuk pembinaan calon imam sekaligus menjadi barometer untuk menentukan kelayakan seorang calon imam. Salah satu pedoman yang dikeluarkan oleh Tahta Suci dalam pembinaan calon imam ialah dokumen *Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis* (RFIS) pada tanggal 6 Januari 1970. Dokumen ini kemudian mengalami penyesuaian pada tanggal 19 Maret 1985 oleh Kongregasi untuk Pendidikan Katolik.² Bentuk penyesuaian itulah yang sampai saat ini digunakan dalam pembinaan calon imam secara universal.

Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis (RFIS) menegaskan bahwa tugas pembinaan adalah membantu orang tersebut (para calon imam) untuk mengintegrasikan aspek-aspek tersebut di bawah pengaruh Roh Kudus, dalam perjalanan iman dan kedewasaan yang bertahap dan harmonis.³ Dengan demikian, waktu pembinaan adalah periode pengujian, pendewasaan dan penegasan oleh seminaris dan rumah pembinaan.

Tidak dapat dipungkiri, ada suatu godaan bagi para calon imam untuk memiliki kepatuhan terhadap segala kriteria tersebut demi memperoleh suatu penilaian baik dari formator, yang, menurut RFIS dapat mereduksi diri (calon imam) menjadi sekadar aktivitas praktis dan organisasional dan jauh dari hati nurani calon imam tersebut.⁴ Godaan untuk patuh hanya demi suatu penilaian baik formator akan bermuara pada suatu sikap munafik dalam diri calon imam. *Optatam Totius* juga membuka mata terhadap hal yang sama yakni para seminaris yang hanya “mengkhawatirkan bahaya melulu” dalam jerih payah mereka.⁵ Tindakan para seminaris yang hanya mengkhawatirkan bahaya melulu dapat dilihat dalam tindakan misalnya khawatir akan kegagalan mendapat rekomendasi dari formator, khawatir

² “Dicastery Documents: *Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis* – 2016,” Dicasterio per il Clero, last modified December 8, 2016, <https://www.clerus.va/en/ministri-ordinati/sacerdoti/documenti-dicastero/ratio-2016.html>, accessed January 20, 2025.

³ *Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis* (selanjutnya disingkat RFIS) 30.

⁴ RFIS 43

⁵ OT 9

tidak mencapai indikator minimum penilaian, atau bahkan khawatir tidak dapat mengatasi tantangan di medan karya nantinya.

Perasaan khawatir dalam pembinaan calon imam tersebut perlu diatasi dengan metode yang tepat dan tidak asing bagi seorang calon imam. Dalam hal ini, metode filsafat sebagai salah satu bidang pendidikan seorang calon imam dapat dimanfaatkan guna mengatasi perasaan kekhawatiran tersebut. Selain karena calon imam telah mendalami filsafat, metode yang dipilih pun dapat disesuaikan dengan situasi faktual seorang calon imam.

Stoikisme sebagai salah satu metode filsafat menawarkan suatu cara pandang yang baru terhadap perasaan-perasaan yang *negatif*, seperti kekhawatiran. Stoikisme juga merupakan filsafat praktis, yang tidak hanya berpusat pada teori, namun lebih konkret dalam pelaksanaan.⁶ Dalam konteks calon imam, stoikisme sebagai metode filsafat dapat membantu mengurangi kekhawatiran, tekanan maupun stress yang dialami oleh para calon imam. Kekhawatiran yang muncul tersebut dapat disebabkan oleh keinginan untuk memenuhi kriteria-kriteria yang sebelumnya telah ditetapkan dalam formasi calon imam.

Dalam stoikisme terdapat sebuah prinsip bernama Dikotomi Kendali. Prinsip Dikotomi Kendali merupakan suatu metode yang ditawarkan oleh Stoikisme untuk memastikan seseorang tidak menggantungkan hal-hal pada sesuatu yang sia-sia, yang berada di luar kendali diri sendiri.⁷ Pemahaman akan konsep Dikotomi Kendali akan membantu dalam menjauhkan perasaan-perasaan negatif dan mengarahkan pada suatu usaha memperoleh kebahagiaan yang sejati.

⁶ Setyo Wibowo, "Ataraxia: Stoikisme Bagi Masyarakat Serba Cepat (A. Setyo Wibowo) - Diskusi Tesis Schole ID," interview with Schole ID, *Schole ID*, YouTube, 2020, audiovisual, 25:15, <https://www.youtube.com/watch?v=eGSGcePY-zc>.

⁷ Ajeng Maelany, "Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisme dan Tasawuf," *Gunung Djati Conference Series* 8, (2022): 278, The 2nd Conference on Usluhuddin Studies

Penelitian ini dimaksudkan untuk membantu para calon imam untuk mampu memfokuskan kebahagiaan dalam masa pembinaan. Ketepatan arah untuk mengintegrasikan berbagai aspek dalam dirinya, seperti emosi, dapat memudahkan para calon imam dalam mengarahkan panggilan menuju kedewasaan. Penelitian ini juga dapat membantu membina mentalitas para calon imam agar tidak terkungkung hanya pada berbagai kriteria yang ditetapkan oleh otoritas gerejawi, namun dapat menjalani masa formasi dengan rasa merdeka yang seimbang.

METODE

Metode penelitian yang dipilih penulis dalam artikel ini ialah metode kualitatif deskriptif. Dalam mengumpulkan data, penulis menggunakan metode studi pustaka. Penulis menggunakan berbagai sumber berupa buku, artikel, jurnal maupun penelitian terdahulu untuk mengadakan pendekatan terhadap fenomena yang diangkat dalam artikel ini. Metode penelitian studi pustaka dipandang paling tepat dalam menyajikan teori-teori filsafat, yang dalam penelitian ini adalah stoikisme, untuk mencapai suatu titik temu dengan argumen penulis.

ISI

Stoikisme

Stoikisme atau kerap disebut juga dengan nama stoisisme adalah suatu aliran filsafat Yunani yang memiliki konsep utama 'hidup selaras dengan alam'.⁸ Maksud dari hidup selaras dengan alam ialah, manusia yang memiliki rasio sebagai kodrat harus menggunakan

⁸ Achmad Syarifuddin, Hartika Utami Fitri, dan Ayu Mayasari. "Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, No 2 (September 2021): 101. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>

rasio tersebut. Dengan akal tersebut, manusia dapat mencapai kebahagiaan sejati yang damai dan bijaksana.

Stoikisme sebagai suatu aliran filsafat memiliki tujuan untuk membuat manusia menghidupi kehidupan yang seimbang dan harmonis, dengan rasionalitas yang sempurna.⁹ Manusia dalam stoikisme harus hidup dengan rasional, mengetahui konsekuensi dari tindakannya dan dapat mengendalikan nafsu-nafsu yang tidak teratur. Begitupun dalam moral, Stoikisme berpandangan bahwa manusia hendaknya hidup menurut kodrat bahkan dalam hal moral. Dengan hidup sesuai kodratnya yang paling optimal, manusia telah mencapai keutamaan. Maka bagi stoikisme, orang bijak ialah mereka yang bertindak dengan rasionalitas murni tanpa mementingkan untung atau rugi, kesenangan atau ketidaksenangan.

Stoikisme melihat tugas manusia yang paling utama ialah mengusahakan agar emosi, nafsu dan perasaan-perasaan ditaklukkan. Hal tersebut merupakan kecenderungan irasional yang perlu untuk terus dikendalikan. Manusia harus berusaha untuk bebas-lepas dari emosi-emosi tersebut. Hal ini dikarenakan emosi-emosi tersebut hanya membawa manusia kepada suatu keadaan jahat untuk memenuhi nafsu dan emosi tersebut.¹⁰ Maka dengan bertindak tanpa kekangan nafsu, manusia dapat tiba pada keadaan yang ideal.

Stoikisme sendiri lahir di Yunani, khususnya kota Athena. Stoikisme bersumber dari kata Yunani *Stoa* yang berarti serambi. Teras atau serambi melekat pada aliran filsafat ini karena teras menjadi tempat utama pengajaran filsafat ini. Tak heran bila Stoikisme sebagai suatu aliran filsafat sering disebut sebagai filsafat *Stoa* atau aliran *Stoa*. Aliran *Stoa* berkembang dalam tiga tahap yakni *Stoa Tua*, *Stoa Menengah* dan *Stoa Baru*. Dalam aliran

⁹ Bertens K, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 2018), 230-231.

¹⁰ Andi Mauliyana, Astrid Veranita Indah, "Eudaimonia dalam Filsafat *Stoa* sebagai Dasar Etika," *Jurnal Aqidah-Ta IX*, no 1 (2023): 34.

Stoa Tua, terdapat dua tokoh yang terkenal yakni Zeno dari Kition (juga pencetus Aliran Stoa pertama kali) dan Kleantes dari Assos, murid dari Zeno. Di masa Stoa Menengah, terdapat tokoh Panaitios dari Rhodos dan Poseidonios Apamea. Stoa baru kemudian lahir di bawah kekaisaran Romawi. Pada masa inilah Stoisme menjadi sangat terkenal di kalangan orang-orang Romawi. Beberapa tokoh yang masuk dalam masa Stoa Baru ini ialah Seneca, Epiktetos dan Marcus Aurelius.¹¹

Kendati pemikiran Stoikisme terkesan asketis dan berlawanan dengan intuisi manusia Yunani kuno di zamannya, filsafat Stoa ternyata menjadi salah satu dari empat filsafat lainnya yang paling berpengaruh di dunia Yunani Kuno. Selain Platonisme, Aristotelianisme dan Epikurianisme, filsafat Stoikisme berhasil dalam infiltrasi memasuki Romawi kuno dan dengan alasan inilah tokoh seperti Marcus Aurelius (seorang kaisar Romawi) tertarik terhadap aliran ini.¹²

Ajaran Stoa terbagi atas tiga bagian pokok yakni pembahasan mengenai logika, pembahasan mengenai fisika dan pembahasan mengenai etika. Dari ketiga bagian ajaran Stoa tersebut, yang paling populer ialah bagian etika. Etika Stoik menjadi sangat populer justru karena etika Stoik tidak hanya sekedar teori namun diterapkan sebagai subjek praktis. Bagi para filsuf Stoa di kemudian hari, etika kemudian dipahami sebagai bagaimana menjalani hidup dan menjadi inti dari berfilsafat.¹³

Filsafat Stoa dengan etikanya menjadi sangat populer di abad ke-21. Pembahasan mengenai emosi, perasaan dan kebahagiaan para filsuf Stoik kembali menjadi tenar beriringan dengan situasi zaman abad ke-21 yang menekankan pada kesehatan mental atau

¹¹ Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani*, 225-227

¹² Bedjo Lie, "Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan Antara Filsafat Stoa dan Kristen," *Veritas* 12, No. 2 (oktober 2011), 165-184.

¹³ Zanzibar Nurnajmuddin Sya'bani, Agung Pranata Weynanda, Mochamad Falerio Atorik, Mohammad Alvi Pratama, "Etika dalam Stoik," *Praxis; Jurnal Filsafat Terapan* 1, No. 2 (2024), 8.

mental health. Banyak buku yang kemudian terbit dengan pembahasan pemikiran Stoik dalam menghadapi kehidupan di dunia zaman kini.

Di zaman saat ini, di mana kesehatan mental menjadi sesuatu yang didengungkan, filsafat Stoa menjadi alternatif yang menarik untuk membangun kebahagiaan manusia.¹⁴ Dengan memahami konsep stoikisme, manusia diajak untuk tidak terikat pada pendapat orang lain, komentar dan penilaian dari luar dirinya. Dengan stoikisme, hal-hal buruk yang terjadi tidak serta-merta membuat orang di bawah kendali kemarahan maupun emosi negatif, namun mengendalikan perasaan tersebut.¹⁵

Dikotomi Kendali

Di antara konsep stoikisme, terdapat satu konsep yang menjadi sangat sukses di abad ke-21 ini. Konsep tersebut adalah konsep Dikotomi Kendali. Konsep ini diperkenalkan oleh Epictetus dalam pernyataannya *"some things are not "up to us"-they are external to us and just happen to us-but our minds are our own."*¹⁶ Bagi Epictetus, dengan Dikotomi Kendali, kita dapat mengendalikan hal-hal internal kita dan repons kita terhadap begitu banyak peristiwa yang menimpa kita. Dikotomi Kendali membantu untuk memilah hal-hal yang dapat dikendalikan, dan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan.

Ada hal-hal yang berada di luar kendali kita, dan tidak dapat kita kuasai. Hal-hal yang tidak berada di bawah kendali kita misalnya opini orang lain, tindakan orang lain, peristiwa alam, kondisi saat lahir (etnis, suku, warna kulit, jenis kelamin), kepopuleran, kekayaan dan

¹⁴ Maulana, Yas Hadi, dan Radea A. Yuli Hambali, "Peran Filsafat Stoisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam," *Gunung Djati Conference Series* 19, (2023), 585-592.

¹⁵ Syarifuddin, "Konsep Stoisme", 103.

¹⁶ Robin Waterfield, "Epictetus the Complete Works," review of *The Montreal Review*, December 2022, https://www.themontrealreview.com/Articles/Some_things_are_up_to_us_and_some_are_not.php

kesehatan kita. Dengan terikat pada hal-hal yang berada di luar kendali ini, emosi-emosi negatif akan lebih mudah didapatkan. Ketidakmampuan mengendalikan hal-hal ini justru akan membawa pada perasaan kecewa. Di sisi lain, ada hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Hal-hal yang berada di bawah kendali kita merupakan segala hal yang tergantung pada kita, dan kita dapat mengolah dan mengendalikannya. Hal-hal tersebut misalnya opini dan sudut pandang kita, reaksi terhadap suatu peristiwa, keinginan kita, pikiran dan tindakan kita. Pengendalian yang tepat terhadap hal-hal ini dapat membebaskan kita dari emosi-emosi negatif.

Dalam karyanya, *Discourses*, Epictetus memperlihatkan bagaimana respons umum yang terjadi berhadapan dengan hal-hal yang berada di bawah kendali kita. Menurut Epictetus, banyak orang yang akan “berusaha memiliki” dan “berusaha menghindari” hal-hal yang tidak di bawah kendali kita. Padahal, kedua usaha ini adalah sia-sia dan hanya mengantar pada kekecewaan. Epictetus dengan jelas mengatakan “*To keep a man's own, not to claim that which belongs to others, but to use what is given, and when it is not given, not to desire it*”¹⁷

Sebagai contoh, ketika kita senantiasa berusaha menyenangkan banyak orang. Kita rela melakukan apapun demi membuat orang lain memiliki opini yang baik tentang kita dan dengan membantu orang lain agar orang lain juga bertindak baik kepada kita. Kita pun berusaha memaksa diri dengan maksimal agar orang memiliki sudut pandang yang baik pada diri kita. Lantas ketika orang lain mulai beropini buruk tentang kita, kita menjadi kecewa dan sakit hati. Namun dengan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, emosi-emosi tersebut dapat diolah dengan baik. Sebagai contoh, ketika seorang teman menceritakan hal-hal yang buruk tentang kita, kita mengendalikan reaksi kita terhadap hal

¹⁷ Epictetus, “Discourses,” translated by Elizabeth Carter with minor emendations by Daniel Kolak. https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2016/12/epictetus_discourse.pdf

tersebut. Alih-alih segera bertindak dan bertikai, kita dapat memilih untuk menjadikannya bahan untuk berefleksi atau berbenah diri.

Begitupun popularitas, kekayaan dan kesehatan berada di luar kendali kita. Misalnya, seseorang yang senantiasa menjaga pola hidup sehat, mengikuti berbagai program makanan sehat dan menjaga diri dari segala macam polusi. Tidak menutup kemungkinan suatu hari orang tersebut mengalami kecelakaan dan menderita cacat atau mendapat kabar bahwa orang tersebut terkena penyakit kanker karena memiliki genetik tersebut. Kekayaan yang dibangun bertahun-tahun dan popularitas yang telah terbentuk dengan sedemikian rupa bisa runtuh dalam semalam hanya karena misalnya kelalaian atau kecerobohan. Ketika kita melekat pada hal-hal yang berada di luar kendali kita seperti ini, kita akan selalu dihantui rasa was-was kehilangan hal-hal tersebut.¹⁸

Tidak Bersikap Pasrah

Anggapan umum terhadap Dikotomi Kendali ini ialah Dikotomi Kendali membuat para penganutnya hanya dapat bersikap pasrah. Dikotomi Kendali seakan mengajarkan sikap pasrah, dan seolah-olah mengajak para penganutnya untuk menerima takdir sebagaimana adanya. Anggapan ini tentu tidak tepat. Dikotomi Kendali justru mengajak untuk mengatur segala hal yang ada di dalam diri, bahkan dalam situasi atau keadaan yang tidak dapat dikendalikan sama sekali.

Epictetus bahkan menuliskan hal ini di dalam Discourses:

“Misalkan saya harus mati. Haruskah saya mati sambil menjerit-jerit dan menangis?

Atau, tangan dan kaki saya harus dirantai.

Haruskah saya melakukannya sambil mengeluh dan menggerutu?

¹⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Penerbit Kompas, 2019), 48-49.

Saya harus dibuang. Adakah yang bisa menghentikan saya untuk menjalaninya dengan senyuman dan tetap tenang?"¹⁹

Hal ini memperlihatkan bahwa dalam hal yang tidak dapat dikendalikan pun, kita masih tetap dapat merdeka untuk mengendalikan hal-hal yang ada di bawah kendali kita. Bila merujuk pada penjelasan sebelumnya mengenai kesehatan, bahkan ketika kita mendapat sebuah penyakit yang tidak dapat kita hindari sekalipun, kita masih bisa mengendalikan perspektif kita terhadap penyakit tersebut. Reaksi kita terhadap penyakit yang kita peroleh berada penuh di bawah kendali kita. Hal negatif seperti penyakit (di luar kendali) tidak menjadi alasan untuk berpasrah, melainkan cara untuk membangun harapan dari dalam diri kita (dapat dikendalikan).

Praktek yang sama juga dapat diterapkan ketika ada orang lain yang bertindak menyakiti hati kita. Kita tentu tidak dapat mengendalikan tindakan orang tersebut, namun kita dapat mengendalikan reaksi kita terhadap hal tersebut, bukan menjadi alasan untuk berpasrah saja. Kita dapat mengendalikan perasaan kita dengan tidak menjadi marah meledak-ledak namun memperbaiki tindakan kita yang membuat orang lain menjadi tidak nyaman. Maka demikian yang disampaikan oleh Epiktetus, bahwa tidaklah perlu untuk menggerutu saat sesuatu negatif dari luar kendali kita ternyata mengenai kita. Pilihan kita ialah menghadapinya dengan senyuman dan tetap tenang.

Formasi Calon Imam

Masa formasi, berangkat dari kata *format* berarti bentuk atau *mem-format* berarti mengubah bentuk, adalah serangkaian masa pembinaan bagi seorang calon imam dalam mempersiapkan diri. Masa formasi merupakan masa pendidikan untuk membentuk seorang calon imam. Para calon imam sebagai tenaga pelayan Gereja di masa depan harus dipersiapkan sebaik mungkin sejak masa pembinaan. Dalam pelayanan di tengah umat,

¹⁹ Manampiring, *Filosofi Teras*, 53.

seorang imam akan menjadi teladan bagi umat. Dalam rangka mempersiapkan hal tersebut perlulah sebuah pembinaan yang tepat sasaran. Pembinaan calon imam merupakan saat bagi para calon pelayan umat untuk mengembangkan hal-hal yang diperlukannya dalam pelayanan di masa depan. Para pendamping atau formator akan diutus dalam proses ini untuk membantu para seminaris dalam mempersiapkan dirinya. RFIS sendiri menyatakan bahwa para formator yang dibutuhkan ialah mereka yang dapat memastikan kehadiran penuh waktu mereka sehingga dapat membantu seminaris dalam pertumbuhan manusiawi dan rohani.²⁰

Dalam usaha-usaha mempersiapkan diri tersebut, Gereja telah menetapkan serangkaian indikator dan capaian-capaian tertentu sebagai arahan dalam proses formasi tersebut. Dokumen-dokumen seperti *Optatam Totius* dan *Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis* adalah beberapa dokumen yang berisi seperangkat pedoman dalam pembinaan calon imam. Pedoman tersebut menjadi panduan bagi para formator dalam menyiapkan para calon imam maupun bagi para calon imam sendiri dalam mempersiapkan dirinya.

Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis sebagai dokumen pembinaan calon imam telah menekankan satu hal penting dalam pembinaan calon imam. Proses formasi pertama-tama harus memperhatikan kehidupan pribadi. Perhatian pada pribadi dapat mencegah seorang calon imam menjadi sekadar aktivis praktis dan organisasional saja.²¹ Maksudnya, ada bahaya seorang calon imam hanya mengikuti peraturan sebagai sebuah formalitas dan sebenarnya tidak memiliki hati nurani di situ.

²⁰ RFIS 49.

²¹ RFIS 43.

Dokumen yang sama tersebut menghendaki adanya penilaian yang tepat untuk memastikan *syarat-syarat yang sangat diperlukan telah terpenuhi* (bdk. RFIS 48). Dalam hal ini, dokumen mengharuskan adanya pemenuhan terhadap berbagai syarat yang telah ditetapkan tersebut untuk menuju tahbisan suci.

Optatam Totius sendiri menegaskan bahwa *Pendidikan para seminaris tergantung dari peraturan-peraturan yang bijaksana, dan terutama dari pembina yang cakap*.²² Para seminaris dalam menjalani formasi terpaut pada peraturan-peraturan tersebut dan terlebih kepada para pembina, dalam hal ini para formator. Begitupun dalam dokumen sebelumnya juga telah dijelaskan mengenai seperangkat syarat-syarat yang dibutuhkan sebagai tuntutan bagi calon imam untuk mengukur kelayakannya menerima sakramen imamat. Keadaan ini mengarah pada usaha para calon imam untuk memenuhi segala hal yang telah ditetapkan tersebut.

Kepatuhan Semu menuju stres dan khawatir

Seperangkat indikator, pedoman dan penilaian yang kemudian menjadi syarat dalam pertimbangan seorang calon imam dapat membuat para seminaris menjadi seseorang yang hanya mengikuti peraturan tersebut secara kaku. Peraturan yang diikuti hanya dipandang sebagai suatu syarat mutlak agar kriteria yang ditetapkan terpenuhi dengan baik. Padahal, perlulah disadari bahwa pembinaan imamat, dengan segala kriteria dan persyaratannya, adalah *perjalanan transformasi yang memperbarui hati dan pikiran seseorang*.²³

Pada suatu titik, ketika indikator-indikator tersebut dirasa oleh seminaris belum tercapai, muncul suatu kekhawatiran yang berlebihan dan mengarah pada situasi kecemasan dan stres. Stres dapat muncul apabila individu dihadapkan pada sebuah peluang,

²² *Optatam Totius* 5

²³ RFIS 43

halangan atau kendala dan ketentuan dan berkaitan dengan hal yang sangat diinginkan dan hasil yang diharapkan sebagai sesuatu yang tidak pasti.²⁴ Seminaris yang begitu berhasrat terhadap tolok ukur yang sangat idealis dan ternyata tidak mencapainya dapat jatuh pada perasaan stres tersebut.

Perasaan khawatir sebagai akibat dari keraguan calon imam juga kerap muncul. Perasaan khawatir akan keputusan pada panggilan dari pendamping mewarnai pandangan calon imam terhadap pedoman dan aturan dalam formasi.²⁵ Hal inilah yang ditekankan oleh RFIS, yakni agar calon imam tidak melulu mengedepankan perasaan khawatir tersebut.

Motivasi menaati aturan demi penilaian atau hanya sekedar memenuhi standar adalah pilihan yang tidak tepat. Motivasi seperti itu hanya membuat seorang calon imam sangat rentan untuk menjadi stres dan khawatir bilamana apa yang dituju tidak tercapai. Kekhawatiran dan stress yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari misalnya kesulitan untuk tidur, kecemasan, dan perasaan rentan marah.²⁶ Perasaan ini umumnya muncul ketika ada tekanan dari diri sendiri untuk mencapai suatu prestasi atau tuntutan namun diliputi oleh tuntutan tugas yang lain, jadwal yang padat dan standar tertentu yang ditetapkan.²⁷ Keadaan khawatir dan stress ini rentan dialami oleh seorang calon imam bila ia hanya berfokus memenuhi semua syarat tersebut hanya sebagai *keharusan* (semu).

²⁴ Kristianto Purwoko, Damar Prasetyo, Lilis Endang Wijayanti, dan Wawan Setiawan, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan terhadap Pengendalian Intern," *Jurnal Riset Akuntansi dan Auditing* 9, no. 3 (November 2022): 17, <https://10.55963/jraa.v9i3.485>.

²⁵ RFIS 17

²⁶ Hantoro Adhi Mulya, Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang," *Jurnal Empati* 5, no 2 (April 2016): 297.

²⁷ Mulya, "Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik,"

Dikotomi Kendali dalam pembinaan Calon Imam

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa formasi calon imam dengan segala pedoman yang ditetapkan dapat menciptakan pribadi seorang calon imam yang hanya menjadi manusia praktis yang berdampak pada perasaan khawatir dan cemas. Keadaan ini perlu disikapi dengan tepat dalam masa formasi. Hal inilah yang ditekankan oleh *Optatam Totius*:

“Kedewasaan pribadi yang semestinya, yang terutama ternyata dalam sifat kejiwaan yang stabil, dalam kemampuan mengambil keputusan yang dipertimbangkan, dan dalam cara menilai peristiwa-peristiwa serta orang-orang dengan saksama.”²⁸

Dikotomi Kendali sebagai salah satu cabang filsafat dapat digunakan dalam menjawab kekhawatiran dan emosi-emosi negatif para calon imam dalam masa pembinaan. Dikotomi Kendali dalam pembinaan calon imam dapat membantu para calon imam untuk dapat memilah hal-hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Dengan mengetahui hal-hal yang dapat dikendalikannya, para calon imam dapat terbantu untuk memfokuskan diri pada hal-hal yang memang berguna bagi dirinya dalam mempersiapkan diri menuju jalan imamat.

Keadaan lahiriah seorang calon imam bukanlah hal yang berada di bawah kendalinya (misalnya ras, warna kulit, rambut dll.)²⁹ Jika seorang calon imam memfokuskan diri untuk mengendalikan hal-hal semacam ini, calon imam hanya akan sampai pada kekecewaan dan sulit menerima keadaan lahiriah tersebut. Alih-alih berfokus pada hal tersebut, para calon imam dapat mengendalikan hal yang dapat dikendalikan, misalnya tindakan dan persepsi terhadap hal tersebut. Seminaris dapat mengendalikan persepsi diri sendiri dengan menganggap keadaan lahiriah tersebut sebagai sebuah keunikan yang Istimewa sebagai manusia. Pemahaman Dikotomi Kendali ini sejalan dengan pedoman dalam RFIS yakni

²⁸ OT 11

²⁹ Manampiring, *Filosofi Teras*, 44.

setiap seminaris perlu melihat sejarah hidupnya³⁰ sekaligus *Optatam Totius* yakni seminaris mengarahkan diri pada keutamaan-keutamaan.³¹ St. Agustinus dalam *Summa Theologiae* juga menyatakan hal yang sama, “*grace builds upon nature.*”³²

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, akan ada situasi ketika orang memiliki opini dan sudut pandang yang negatif, bagaimanapun baiknya perbuatan kita. Begitupun dalam hidup bersama dalam pembinaan calon imam. Dalam situasi ini, Dikotomi Kendali membantu para calon imam untuk tidak terpaut pada penilaian orang lain (yang berada di luar kendali) dan fokus pada hal-hal dari diri sendiri (dapat dikendalikan) seperti mengembangkan bakat, akademik, spiritual dan kepribadian. Dengan tidak membuang waktu dengan obsesi pada opini orang lain, seorang calon imam dapat mengarahkan perhatian pada integrasi hal-hal yang ada pada diri sendiri seperti fisik, psikologis, moral dan intelektual. Dalam komunitas, Dikotomi Kendali mengarahkan calon imam untuk berusaha melakukan tindakan, pertimbangan dan tujuan diri sendiri untuk kebaikan bersama dan keterbukaan pada persaudaraan dan persahabatan (dapat dikendalikan). Namun, opini dan umpan balik dari orang lain terhadap usaha persahabatan bukanlah tanggung jawab calon imam (tidak dapat dikendalikan). Maka, ketika tindakan bersahabat yang ditunjukkan oleh seorang calon imam tidak bersambut baik, ia tidak perlu menjadi kecewa karena titik fokusnya ialah pada tindakannya sendiri, bukan pada opini orang lain.

Menghindari hal-hal yang berada di luar kendali juga merupakan sesuatu yang keliru dan kesia-siaan.³³ Seorang calon imam yang terlalu kaku menghindari hukuman dengan

³⁰ RFIS 94

³¹ OT 11

³² St. Thomas takes the word nature for a philopical sense, that correlates with the man, of its nature, prime principle that comes from God. Therefore, human nature relates to a divine idea. Be found on *Three Ages of the Interios Life*, vol. 2, Part 3, ch. 1, cited from Contemplative Homeschool, “Nature, Grace and “Nada”,” cited on November, 18 2024. <https://contemplativehomeschool.com/2021/08/20/nature-grace-and-nada/>

³³ Manampiring, *Filosofi Teras*, 49.

mematuhi segala peraturan dengan ketat sebenarnya berada dalam situasi terbelenggu. Motivasi seperti ini dipandang sebagai sesuatu yang buruk dalam RFIS³⁴ sama dengan Dikotomi Kendali. Seorang calon imam hanya bisa mengendalikan persepsinya mengenai peraturan tersebut sebagai pedoman untuk pengembangan kapasitas yang seimbang sedangkan situasi mendadak dan tak terprediksi ada di luar kendali seorang calon imam. Oleh karena itu, menyadari perbedaan ini dapat menghindarkan seorang calon imam dari perasaan was-was atau khawatir berlebihan yang mengarah pada suatu tindakan menghindari hukuman secara brutal.

Mentalitas yang dapat muncul dalam pembinaan calon imam juga ialah penghormatan yang sekadar formal kepada formator atas tuntutan pembinaan yang diberikan. Hal ini termuat dalam RFIS, *"Formators should be attentive in discerning whether there is a merely formal and external respect given to the formation demands placed upon those entrusted to their care."*³⁵ Adanya mentalitas yang timbul hanya untuk mendapat pengakuan baik dari formator juga telah dibahas oleh RFIS. Dengan Dikotomi Kendali, para calon imam dapat terlepas dari belenggu kecemasan ini. Para calon imam tidak perlu terobsesi pada penilaian baik dari formator atas hal yang dilakukan (di luar kendali) sebaliknya para calon imam cukup berfokus pada pikiran, opini dan tindakan diri sendiri yang tepat (dapat dikendalikan). Motivasi untuk terus berusaha membuat para formator *impressed* hanya akan menimbulkan kekecewaan bila tidak sesuai dengan yang diharapkan. Namun dengan melakukan tindakan baik dengan merdeka, terlepas dari opini orang lain, seorang calon imam dapat terbentuk dalam 'keaslian'.³⁶

³⁴ RFIS 43

³⁵ RFIS 92

³⁶ RFIS 42

Lebih dari itu, seorang calon imam *terutama dipanggil untuk mencapai ketenangan dasar manusiawi dan rohani, dengan menangani dengan benar segala bentuk unjuk-diri ataupun ketergantungan emosional.*"³⁷ Prinsip Dikotomi Kendali membantu para calon imam untuk menangani dengan benar kecenderungan untuk unjuk-diri dengan tidak terobsesi pada opini orang lain, sekaligus mengolah ketergantungan emosional dengan baik.³⁸ Dikotomi Kendali menjadi pedoman untuk menghindari tekanan psikologis yang berlebihan maupun tegangan rohani yang ekstrem dari seorang calon imam.

KESIMPULAN

Pembinaan calon imam menetapkan sejumlah syarat dan indikator yang harus dikembangkan dalam mempersiapkan imam di masa depan. Berbagai pedoman dan peraturan dalam proses formasi diarahkan untuk pengintegrasian oleh calon imam secara seimbang. Masa pembinaan diarahkan untuk menghasilkan pribadi yang matang dan dewasa dalam pelayanan kepada umat. Dalam upaya memenuhi syarat tersebut para calon imam dapat mengalami kekhawatiran akan tuntutan, kecemasan dan stress. Mentalitas yang hanya mengedepankan pelaksanaan peraturan secara kaku agar dipandang baik oleh formator juga dapat timbul di dalamnya.

Dikotomi Kendali hadir sebagai metode untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri para calon imam di masa pembinaan. Pengarahan fokus pada hal-hal di luar kendali seperti keadaan lahiriah, opini orang lain maupun tindakan orang lain hanya mengarahkan para calon imam pada sikap khawatir dan was-was. Dikotomi Kendali sebagai metode filsafat yang telah didalami oleh para calon imam dapat dijadikan cara untuk membangun kepribadian para calon imam. Dikotomi Kendali dapat mencegah mentalitas

³⁷ RFIS 41

³⁸ Manampiring, *Filosofi Teras*, 53-55.

penghormatan yang sekadar formalitas kepada pembina, menerima keadaan lahiriah mereka, dan mengatasi obsesi berlebihan atas pujian orang lain dalam diri calon imam. Dengan berfokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan, seorang calon imam dapat terhindar dari tekanan psikologis yang berlebihan dan dapat membangun kepribadian yang dewasa dan matang secara merdeka serta mempertahankan bentuk 'keaslian' dan orisinalitas mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Epictetus. *Discourses*. Translated by Elizabeth Carter with minor emendations by Daniel Kolak. https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2016/12/epictetus_discourse.pdf.
- Fransiskus, Paus. *Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis*. Congregation for The Clergy, 2016.
- Bertens, Kees. *Sejarah Filsafat Yunan*. Yogyakarta: Kanisius, 2018.
- Lie, Bedjo. "Kebahagiaan dan Kebaikan-kebaikan Eksternal: Sebuah Perbandingan antara Filsafat Stoa dan Kristen." *Veritas* 12, no. 2 (October 2011).
- Maelany, Ajeng. "Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf." *Gunung Djati Conference Series* 8 (2022): 271-282.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras*. Jakarta: Penerbit Kompas, 2019.
- Maulana, Yas Hadi, and Radea Yuli A. Hambali. "Peran Filsafatah Stoisisme dalam Fenomena Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Islam." *Gunung Djati Conference Series* 19 (2023): 582-592. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.
- Maul yana, Andi, and Astrid Veranita Indah. "Eudaimonia dalam Filsafat Stoa sebagai Dasar Etika." *Jurnal Aqidah-Ta* IX, no. 1 (2023): 33-50.
- Mulya, Hantoro Adhi, and Endang Sri Indrawati. "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Empati* 5, no. 2 (April 2016): 296-302.

- Paulus VI, Paus. *Optatam Totius*. Departemen Dokumentasi dan Penerangan Konferensi Waligereja Indonesia, 2009.
- Prada, Miguel Ruiz, Samuel Fernandez-Saliner, Cristina Garcia-Ael, and Gabriela Topa. "Occupational Stress and Catholic Priests: A Scoping Review of the Literature." *Journal of Religion and Health* (August 2021): 3807-3870. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01352-0>.
- Purwoko, Kristianto, Damar Prasetyo, Lilis Endang Wijayanti, and Wawan Setiawan. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan terhadap Pengendalian Intern." *Jurnal Riset Akuntansi dan Auditing* 9, no. 3 (November 2022): 15-28. <https://10.55963/jraa.v9i3.485>.
- Waterfield, Robin. "Epictetus the Complete Works." Review of *The Montreal Review*, December 2022. https://www.themontrealreview.com/Articles/Some_things_are_up_to_us_and_so_me_are_not.
- Sya'bani, Zanzibar Nurnajmuddin, Agung Pranata Weynanda, Mochammad Falerio Atorik, and Mohammad Alvi Pratama. "Etika dalam Stoik." *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan* 1, no. 2 (2024): 1-17. DOI: 10.111111.
- Syarifuddin, Ahmad, Hartika Utami Fitri, and Ayu Mayasari. "Konsep Stoisme untuk Mengatasi Emosi Negatif menurut Henry Manamping." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 2 (September 2021): 99-104. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>.
- Wibowo, Setyo. "Ataraxia: Stoikisme Bagi Masyarakat Serba Cepat (A. Setyo Wibowo) – Diskusi Tesis Schole ID." Interview with Schole ID. *Schole ID*. YouTube, 2020. Audiovisual, 24:15. <https://www.youtube.com/watch?v=eGSGcePY-zc>