"Latihan Rohani" Tugas Akhir

Cornelius Bayu Astana

Segala Sesuatu Bisa Menjadi Latihan Rohani

David Beckham memiliki tendangan bebas yang mematikan. Pecinta sepak bola pasti mengetahui tendangan pisang Beckham selalu melengkung cantik dan mampu mengelabui penjaga gawang. Tendangan khasnya tersebut bukan tiba-tiba saja ia miliki. Semuanya berkat latihan. Dikatakan olehnya sendiri bahwa Beckham sudah mulai berlatih menendang berulang-kali sejak berada di Akademi Manchester United. Latihan menendang yang ia lakukan sejak kecil akhirnya menjadi senjata andalannya ketika melakukan tendangan bebas di jenjang karir profesionalnya. Dalam ilmu keolahragaan suatu latihan dilakukan berulang-ulang supaya menemukan otomatisasi. Ketika telah menemukan otomatisasi, misalnya dalam menendang bola, kita tidak perlu setahap demi setahap mengikuti langkah-langkah dalam teorinya.

Sama seperti latihan jasmani (menendang bola), latihan rohani juga dilakukan berulang-ulang. Bila latihan jasmani dilakukan berulang-ulang supaya menemukan otomatisasi, latihan rohani bertujuan untuk menghilangkan (atau setidaknya meminimalisir) rasa lekat tak teratur dalam diri kita. Ada berbagai bentuk kelekatan yang kita miliki seperti rasa minder, selalu mengandalkan kekuatan sendiri, gengsi untuk meminta bantuan, idealisme, dll. Lantas latihan rohani seperti apa yang dapat membantu kita menghilangkan rasa lekat tak teratur tersebut?

Seringkali ketika mendengar kata (latihan) rohani bayangan kita adalah mengenai ritual doa. Entah itu meditasi, retret, atau segala sesuatu yang berhubungan dengan yang suci dan sakral. Jika kita melihat kembali pada apa yang mau dicapai dalam latihan rohani, maka segala sesuatu yang membuat kita bisa melepaskan atau menghilangkan rasa lekat tak teratur sebenarnya bisa menjadi sebagai latihan rohani. Itu artinya hal-hal yang sangat duniawi, manusiawi, dan bahkan sepele pun bisa menjadi latihan rohani. Dalam sebuah pengalamaku, Tugas Akhir Skripsi menjadi latihan rohani.

Memulai Tugas Akhir Skripsi, Memulai Belajar Sesuatu

Dewasa ini pragmatisme dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi (TAS) cukup besar. Banyak pelajar yang salah mengartikan maksud dari tugas akhir atau ujian akhir. Tugas akhir atau ujian akhir banyak ditangkap sebagai sebuah tujuan akhir dalam proses studi, dan sistem pendidikan semakin membuatnya demikian, sehingga bagi pelajar terserap atau tidaknya ilmu tak menjadi soal yang penting tugas akhir selesai dan ujian lancar (biasanya ditambah segera bekerja dan menikah). Padahal tugas akhir atau ujian akhir merupakan sarana untuk memperdalam dan membuktikan bahwa ilmu yang selama ini dipelajari terserap dengan baik. Alhasil banyak pelajar yang mengerjakan tugas akhir sekenanya saja yang penting segera lulus dan banyak pelajar yang lulus masih sama seperti dirinya ketika belum mendalami ilmunya. Artinya proses studi yang dijalani tidak memberikan perubahan.

Dibayangi oleh situasi pelajar yang sedemikian, aku yang kala itu sedang memasuki proses pengerjaan TAS mulai melakukan pertimbangan. Pertimbangan yang aku lakukan adalah memilih jenis TAS apa yang mau aku kerjakan. Aku yang seorang mahasiswa pendidikan sejarah memiliki beberapa pilihan TAS. Ada TAS penelitian tindakan kelas, penelitian kualitatif dan kuantitatif (tentu saja yang berkaitan dengan pendidikan), dan penelitian sejarah. Sejujurnya aku kurang begitu tertarik dengan ilmu pendidikan dan itu cukup mempengaruhi pilihanku. Penelitian tindakan kelas tidak sedikitpun ku lirik karena banyak pelajar yang memilihnya karena ingin cepat lulus. Banyak yang menggunakan teori yang sama, instrumen penelitian yang sama, dan tinggal merubah lokasi penelitiannya. Sebenarnya kalau dilakukan dengan sungguh bagus juga, tapi kebanyakan hanya *copy paste* dan jarang memunculkan kebaruan.

Berdasarkan apa yang ku lihat di sekelilingku, akhirnya aku memilih TAS penelitian sejarah. Penelitian sejarah selama ini terlihat lebih sulit dan lebih menantang dibanding yang lain. selain itu ya karena aku lebih menyukai penelitian sejarah. Dalam bayanganku ketika melakukan penelitian sejarah aku akan seperti dalam film Indiana Jones melakukan banyak petualangan dan perjalanan. Itu membuatku terpesona akan kerennya melakukan penelitian sejarah. Aku (tanpa kusadari secara penuh) memilih sesuatu karena terlihat keren. Aku bergegas untuk segera mengerjakan penelitian sejarah. Baru tahap awal pengerjaan aku mendapat kesulitan. Proposal skripsiku tidak diterima. Aku berkali-kali membuat lagi dan masih tetap tidak diterima. Kenyataan yang terjadi tidak se(keren)indah bayanganku. Aku hanya berpikir tentang sukanya saja tapi lupa akan sukarnya. Ketika mengalami kesukaran bayangan indahku tentang pengerjaan TAS ini hilang. Itu membuatku menyerah dan melakukan penundaan. Dalam masa penundaanku aku menyadari bahwa doronganku dalam memilih TAS penelitian sejarah memang karena suka dan karena lebih menantang tapi ada dorongan yang lebih dominan yakni rasa gengsi. Rasa gengsi untuk terlihat keren dengan memilih yang berbeda dari kebanyakan orang. Aku mulai belajar sesuatu.

Pengerjaan TAS : Proses Menemukan Kesadaran Dan Diriku

Begitu banyak kecenderungan yang muncul, yang selama ini tidak kusadari dan mempengaruhi pilihan(diri)ku. Setelah melakukan penundaan cukup lama aku kembali ke kampus untuk berusaha lagi. Sekian lama tak ke kampus dan menghilang membuatku dimarahi oleh dosen pembimbing. Pengalaman itu membuatku merasa takut dan segan untuk ke kampus. (Pergi ke) Kampus menjadi sebuah kegelisahan dalam arti sesungguhnya. Ketika mau ke kampus nafas serasa sesak seolah ada yang menghimpit. Ketika dimarahi itu aku juga mendapatkan *wejangan* untuk memperbaiki proposal skripsiku dan memastikan apakah data sejarah yang akan aku gunakan ada, dan jika ada apakah memungkinkan untuk diakses. Hal ini menjadi beban bagiku, pasalnya aku pernah tidak diijinkan (ditolak) untuk mengakses data sejarah. Tentu yang mendesak adalah memastikan data sejarah, tapi saat itu aku memilih untuk membaca buku dan teori untuk memperbaiki proposalku. Pilihan itu kubuat karena rasa takut ditolak lagi, dan itu belum kusadari.

Kampus dan institusi tempatku mencari data sejarah menjadi zona yang menakutkan. Bahkan hanya lewat saja membuatku gelisah luar biasa. Lagi-lagi yang kulakukan hanya menghindar dengan menyibukkan diri membaca buku dan teori untuk TAS ku. Sehingga saat itu aku terlihat rajin mengerjakan skripsi, namun yang kurasakan adalah kering dan gelisah. Alasan yang aku katakan pada diriku sendiri saat itu adalah supaya proposal skripsiku bagus sehingga diterima. Rasa takutku itu baru kusadari ketika sedang melakukan pembicaraan dengan seorang teman. Ternyata aku takut ditolak. Sempat ada sesuatu dalam diri yang tidak percaya dan menyangkal bahwa aku mengalami rasa takut. Beberapa saat setelah *sharing* itu aku baru bisa menerima bahwa aku mengalami sebuah ketakutan. Aku menyadari bahwa aku menunda untuk bertemu dengan sesuatu yang menakutkanku dengan mengambil jalan memutar. Aku menyadari bahwa ketakutanku membuat aku menghindar. Dan menghindar membuat aku menunda. Bila aku terus begini aku tidak akan maju. Melalui penundaanku aku mulai belajar sesuatu yakni belajar menyadari dan mengenali diriku sendiri.

Akhirnya aku memberanikan diri untuk untuk menghadapi ketakutanku. Pertama aku ke kampus untuk bertemu dosen pembimbing sesering untuk konsultasi. Ini kulakukan pertama karena sejujurnya aku belum berani melakukan observasi terkait data yang kubutuhkan. Aku menyadari bahwa aku lebih takut ditolak ketika menggali data, karena itu artinya aku harus beralih ke topik lain, dan saat itu aku sudah menyadarinya. Ketika hari-H rencana ke kampus tiba, perasaan gelisah dan takut muncul. Beberapakali aku menunda, dan penundaan itu membuatku terus melakukan penundaan yang lain. Aku menyadari bahwa aku berada dalam lingkaran penundaan. Untuk kesekian kalinya aku merencanakan ke kampus, namun kali ini dengan tekad yang lebih besar. Aku sadar bahwa hanya bisa berusaha, dan memasrahkan hati orang lain pada Tuhan. Apakah aku akan *kena* marah lagi dan ditolak lagi proposalku, aku tidak tahu. Ketika menuju kampus rasanya ingin kembali pulang saja. Tidak terasa aku tiba di kampus dan hatiku

bergetar hebat. Aku merasa sudah tidak bisa mundur lagi.

Di luar dugaanku aku mengalami proses konsultasi (penerimaan) yang baik. Hari itu berjalan baik dan aku gembira. Aku segera terjaga dari keterlenaan dan menemukan pemikiran bahwa aku harus menjaga momen ini terus berjalan. Aku menjadi sering ke kampus dan meminimalisir rasa takutku. Pengalaman serupa juga terjadi ketika melakukan observasi terkait data. Dalam pengalaman ini aku menemukan pola yang sama dangan pengalaman sebelumnya. Aku menunda dengan menghindar (memilih opsi lain) dan itu kurang kusadari. Itu adalah polaku, kelekatanku.

Penulisan sejarah memanglah akan menjadi subyektif tergantung sudut pandang penulis. Namun untuk meminimalisirnya dapat digunakan sumber sejarah dari dalam dan dari luar peristiwa, orang, atau institusi yang mau ditulis. Aku mendata dimana saja aku bisa memperoleh sumber dari dalam dan dari luar. Tanpa ku sadari pilihanku adalah menggali sumber dari luar terlebih dulu. Beberapa tempat yang telah aku data ku kunjungi. Aku berkutat pada proses perijinan yang cukup lama. Dan hasilnya nol besar. Aku kaget karena hampir semua ditolak, padahal data yang ku cari ada. Semua menyarankan aku untuk langsung ke institusi yang mau kutulis. Ketika menyadari bahwa waktu yang kubuang percuma cukup banyak aku juga menyadari bahwa aku telah berputar dan menyimpang jauh (walau sebenarnya tidak sepenuhnya percuma karena aku jadi tahu apa yang sedang terjadi). Aku juga sadar bahwa aku sekali lagi menghindari ketakutan dan kegelisahanku.

Peziarahan Bernama Tugas Akhir Skripsi

Semua sempat berjalan lancar hingga aku menemui lagi rintangan-rintangan. Aku terus mengerjakan dan masih ada beberapa hal yang kurang. Aku diminta untuk mengambil data lagi dan ditambah data wawancara karena dirasa masih kurang. Itu berarti aku harus kembali mengambil data, yang berarti kembali ketempat yang kutakuti, dan mencari narasumber (pelaku atau saksi sejarah) yang belum tentu masih ada. Aku merasa lemas karena ini sudah di tengah-tengah. Aku merasa sudah tak berdaya dan merasa hanya bisa berpasrah kepada Tuhan. Ketika aku mengutarakan hal ini kepada teman, ia mengatakan untuk berhati-hati dan jangan cepat mengambil kesimpulan. Kata-kata itu menyadarkan bahwa aku telah melakukan pembenaran (polaku yang lain) dengan mengatakan hanya bisa berpasrah kepada Tuhan, padahal aku belum berusaha semaksimal mungkin.

Teringat oleh ku sebuah kalimat khas Ignasian yang kurang lebih berbunyi, “Berusahalah seolah-olah dengan kemampuanmu semuanya dapat tercapai tapi percayalah hanya pada Allah semuanya dapat terlaksana”. Sejak awal sepenuhnya berusaha dengan kemampuanku dan memanfaatkan segala sarana yang membantu. Tentu sarana yang baik. Selama ini aku terlalu mengandalkan serta sepenuhnya percaya pada kemampuanku sendiri. Ketika kemampuan diri tidak bisa mengatasi permasalahan yang ada, yang terjadi adalah frustasi, menghindar, berhenti. Aku lupa bahwa Tuhan memberi berbagai bentuk sarana, salah satunya adalah teman. Ini membuatku sadar bahwa selama ini aku sedikit sekali meminta bantuan,



www.scs.on.ca

bahkan kepada teman hanya untuk sekadar menemani. Sejak awal sepenuhnya percaya kepada Tuhan, dengan memohon bantuan kepada-Nya sekaligus menerima apapun yang Dia beri. Ini menyadarkanku bahwa aku seringkali tidak meminta dengan jelas kepada Tuhan dan bercerita dengan jelas apa yang menjadi permasalahanku. Seringkali aku hanya mengatakan,"Tuhan berilah yang terbaik", dalam doa. Aku sadar bahwa ini adalah bentuk sikap gengsi ku terhadap (teman, dan tentu saja) Tuhan. Aku kurang rendah hati untuk jujur kepada Tuhan bahwa aku merasa takut dan gelisah, dan bahwa aku sangat membutuhkan bantuan-Nya.

Kesadaran ini mengubah paradigmaku. Aku mulai menanggalkan gengsiku. Aku belajar rendah hati untuk meminta bantuan pada teman. Untuk ditemani ketika mencari data dan meminta masukan pada TAS ku. Juga kepada dosen dengan berkata jujur apabila mengalami kesulitan. Doaku juga menjadi lebih jelas dan jujur. Tuhan pun juga menjadi jelas bagiku, bukan sosok abstrak yang ku kenal karena aku beragama, tapi menjadi sosok yang selalu menemaniku. Baik disaat aku mulai menentukan memilih jenis TAS. Disaat aku dimarahi dosen pembimbing, disaat aku takut untuk ke kampus dan memastikan data. Ketika di depan kampus dan hatiku bergetar. Ketika aku menghindar dan menunda. Bahkan saat ini ketika aku membuat tulisan ini. Aku merasa Tuhan begitu setia menemaniku setiap saat. Ketakutanku membuatku lupa bahwa Dia selalu setia. Seorang teman pernah mengatakan hal ini padaku, "Ada dua hal yang mau Tuhan katakan padaku dalam perjalanan ini (dan setiap pengalaman hidupku), yang pertama adalah Cinta-Nya padaku dan yang kedua siapakah aku sebenarnya". Kata-kata ini tidak lagi sekadar kupahami, tapi kurasakan karena telah menjadi pengalaman nyata dalam

perjalanan ini.

Ada pengalaman menarik lagi di akhir perjalanan ini. Setelah ujian pendadaran aku menyadari masih ada yang mengganjal dalam diriku. Aku masih memiliki rasa minder. Dalam hal ini minder pada tulisanku, hasil kerjaku. Aku seringkali merasa hasil kerjaku kurang bagus, tulisanku jelek. Itu membuatku tidak pernah membiarkan orang lain membaca hasil kerjaku selama ini, selain pembimbing, pengujiku, dan teman yang ku mintai masukan. Aku teringat ketika bimbingan spontan aku mengatakan kepada pembimbing, "baru seperti ini pak", ketika menyerahkan hasil kerjaku. Dengan cepat pembimbingku mengatakan, "seperti ini gimana? Gak papa", sambil menatapku. Aku juga ingat ketika meminta tolong seorang teman untuk membaca revisianku dan memberi masukan. Yang mengejutkan bagiku adalah karena menurutnya tulisanku sudah cukup bagus. Teringat juga olehku ketika di kampus, aku mencoba membaca skripsi adik tingkatku yang dibimbing oleh dosen yang kata teman-teman termasuk bagus dalam membimbing skripsi. Aku kaget ketika membaca-bacanya. Ternyata hasil kerjaku tidak kalah bagus, bahkan dari beberapa hal tulisanku unggul. Aku jadi teringat lagi kejadian ketika bimbingan. Kata-kata, "baru seperti ini pak", yang muncul dari mulutku adalah karena aku merasa minder terhadap hasil kerjaku, diriku. Pembimbingku membalas dengan mengatakan kalimat yang mengajakku untuk menghargai tulisanku, hasil kerjaku. Aku di ajak untuk menghargai hasil kerjaku, yang berarti aku di ajak untuk mensyukuri hasil kerjaku. Saat itu juga aku menyadari bahwa selama ini aku kurang bersyukur terhadap usahaku, terhadap apa yang terjadi dalam hidupku. Aku bersyukur sekali diingatkan untuk bersyukur dan masih bisa bersyukur.

Proses pengerjaan TAS ini bak sebuah perjalanan peziarahan bagiku. Melalui peziarahan ini aku belajar bahwa yang terpenting dalam sebuah perjalanan bukan hanya soal sampai pada tujuan tapi bagaimana perjalanan itu ditempuh dan menjadi apa kita setelahnya. Ini adalah sepenggal perjalanan yang mengubahku. Aku bukan lagi aku ketika memulai perjalanan ini. Ada sesuatu yang ditambahkan padaku. Sesuatu yang lebih. Sesuatu yang lebih untuk memulai perjalanan baru, yang mana saat ini sudah berada di hadapanku.