

KEDEWASAAN MANUSIAWI DAN INTEGRASI PSIKOSEKSUAL



Sumber:

Godfrey D'Sa, SDB and Nanditha Pereira, SRA, dalam Jose Parappully, SDB, PhD dan Jose Kuttianimattathil, SDB, PhD, ed., *Psychosexual Integration and Celibate Maturity*, Bosco Society of Printing and Graphic Training, New Delhi, 2012, hlm. 28-48.

Dialihbahasakan ke Bahasa Indonesia oleh FX. Sutarja OFM

2015

Sumber foto-foto: Koleksi pribadi FX. Sutarja OFM

DAFTAR ISI

Kedewasaan Manusiawi dan Integrasi Psikoseksual.....	1
DAFTAR ISI	2
1. Introduksi	3
2. Bukanlah kedewasaan manusiawi	4
3. Arti kedewasaan manusiawi.....	6
4. Tingkat kedewasaan.....	7
5. Gambaran dasar kedewasaan manuiawi.....	9
Sikap terhadap dirinya sendiri.....	9
Sikap Terhadap Sesama	11
Sikap terhadap realitas.....	13
Sikap terhadap Tuhan Allah	14
6. Pertanda bahaya: tak sehat mental	15
Relasi dengan dirinya sendiri.....	16
Relasi dengan sesama.....	17
Relasi dengan Realitas.....	18
7. Proses meraih Kedewasaan Pribadi	19
a. Kesadaran diri	19
b. Pemahaman diri.....	19
c. Penerimaan diri	19
d. Pilihan bebas	20
8. Seksualitas bagi Pribadi yang dewasa	20
Seks dan Seksualitas	21
Budaya dan Seksualitas	23
9. Kedewasaan Psikoseksual	24
Dimensi Pribadi	25
Dimensi Relasi.....	26
Dimensi Watak.....	26
Dimensi Fisik.....	26
Dimensi Rohani.....	27
10. Kedewasaan dan Komitmen Religius	27

1. Introduksi

Dokumen Gereja tentang tarekat hidup membiara dan imamat menganjurkan suatu kriteria untuk mempertimbangkan suatu tingkat kedewasaan manusiawi dan psikoseksual calon anggota tarekat dan imam (Optatam Totius, 1966, no. 11; Congregation for Institutes, 1990, no. 33). Menilai kemampuan calon demi kedewasaan intimasi dan afektif merupakan bagian penting dalam pembinaan hidup tarekat yang sehat. Kemampuan menjalin relasi yang sehat merupakan kunci dasar kedewasaan manusia yang bermutu. Untuk menjalani pelayanan pastoral yang bermutu, kemampuan berelasi hendaknya ditingkatkan, terutama berelasi dengan dirinya secara jujur dan penuh kesadaran. Tetapi berelasi dengan sesama dan dengan Tuhan amatlah penting (McClone, 2009). Pembicaraan berikut menyangkut berbagai sudut kedewasaan manusiawi dan peran seksualitas dalam proses pembinaan kedewasaan psikoseksual.



"Emotional Development"... Seminar Formator Thailand

2. Bukanlah kedewasaan manusiawi

Untuk memahami arti kedewasaan manusiawi, hendaknya kita pahami hal-hal yang bukan menunjukkan kedewasaan manusiawi. Biasanya kita dituntut untuk bertindak menurut kedewasaan menurut usia kita. Artinya, orang yang berumur 40 tahun dituntut untuk bertindak selaras dengan usia tersebut dan tidak bertindak seperti anak berusia 12 tahun. Tetapi maksudnya bukanlah demikian. Pada kenyataannya banyak orang dewasa tidak berkembang melewati tingkat fungsi masa kecil dan remaja pada awal masa dewasa. Seseorang boleh jadi menginjak masa dewasa tetapi belum mencapai kedewasaan manusiawi sebagaimana mestinya. Bisa juga seseorang telah menginjak usia dewasa tetapi secara emosi dan mental belumlah dewasa (Santino, 2005).

Kedewasaan manusiawi tidaklah tergantung pada keberhasilan yang telah diraih. Bisa saja seseorang telah sukses dalam studi dan karya serta berhasil mengumpulkan banyak uang, tetapi ia belum mencapai kedewasaan manusiawi. Kedewasaan manusiawi pun tidak tergantung pada tingkat pendidikan, betapa pun pendidikan telah ditempuh dan akademik telah diraih atau pun tingkat kelulusan yang telah dicapai. Pendidikan dan tingkat ilmu pengetahuan tidaklah menjamin kedewasaan manusiawi seseorang (Champoux, 1998).

Kedewasaan manusiawi bukanlah suatu tingkat kebahagiaan. Tetapi benar juga bahwa orang yang sungguh dewasa secara manusiawi lebih merasakan suatu kebahagiaan dan kegembiraan dalam hidup. Tetapi orang yang mentalnya tidak sehat pun bisa mengalami kegembiraan sepanjang hari. Kekhasan orang mencapai kedewasaan manusiawi tidaklah dikuasai oleh rasa kebahagiaan. Karena bagi dia yang sungguh dewasa secara manusiawi mengalami kebahagiaan dan kegembiraan sejati tercapai dengan membaktikan dirinya bagi sesama.

Kedewasaan manusiawi bukanlah bebas dari segala konflik, kesulitan hidup dan ketegangan. Karena tidak mungkinlah seseorang sungguh bisa bebas dari konflik, atau ketegangan. Orang yang tidak pernah mengalami permasalahan hidup, ia cenderung menghindari dari masalah atau berusaha menekan masalah tersebut. Dengan cara itu nampaklah ia belum dewasa secara manusiawi. Kedewasaan manusiawi dalam hal ini berarti

kemampuan seseorang menanggapi dan menghadapi ketegangan hidup yang tak terhindarkan dengan hati lapang.

Kedewasaan manusiawi bukanlah sehat mental dan normal. Orang yang dinilai belum dewasa bukan berarti dia tidak normal. Berbicara tentang kedewasaan manusiawi berarti menyangkut pertumbuhan dan perkembangan dan bukan berbicara tentang sakit dan sehat. Kedewasaan manusiawi berarti suatu proses perkembangan terus-menerus dari ketidakdewasaan manusiawi hingga mencapai suatu kedewasaan manusiawi. Tak seorang pun sungguh bisa mencapai suatu kedewasaan manusiawi secara sempurna. Dalam diri manusia yang kita anggap telah mencapai kedewasaan secara penuh, tetap terdapat ketidakdewasaan tertentu entah disadari atau tidak. Hal itu tergantung pada tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang telah ia raih (Champoux, 1998).



3. Arti kedewasaan manusiawi

Kedewasaan manusiawi merupakan istilah psikologis yang menunjukkan bahwa seseorang menanggapi keadaan atau lingkungan dengan sikap yang pantas dan layak. Kedewasaan manusiawi mengacu pada sikap konsistensi dasariah antara diri kita sebenarnya dan sikap sepatasnya. Kedewasaan seseorang mengacu pada suatu diri terpadu secara psikologis. Keterpaduan yang harmonis antara kedalaman hati, budi dan badan dan ungkapan harmoni yang terpadu dalam sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, sesama dan terhadap Tuhan menjadi pertanda kedewasaan seseorang.

Carl Roger (1961) menggunakan istilah “pribadi yang berfungsi sepenuhnya”. Artinya, orang yang siap mengalami, mampu hidup secara existensial, percaya pada kemampuannya, berani mengungkapkan perasaan secara bebas, bertindak secara bebas, penuh kreativitas dan menghayati hidup penuh arti, hidup penuh syukur. Pribadi yang terpadu memiliki suatu keteguhan batin. Ia memiliki kebebasan batin. Ia percaya diri dan memiliki keteguhan batin. Ia memiliki kemampuan untuk mawas diri dan memiliki rasa humor. Ia menampilkan ketenangan emosi dan penerimaan diri secara tulus. Sikapnya didasarkan pada proses penuh kesadaran. Dialah realistik dalam hal wasasan, ketrampilan, penerimaan tugas. Ia memiliki kemampuan dalam sikap membangun secara realistik.

Kedewasaan manusiawi pada dasarnya merupakan keadaan terbukanya diri sejati yang bersumber pada kebebasan batin dan menghargai pentingnya keintiman saling ketergantungan. Kedewasaan manusiawi menghormati dan percaya kepada sesama dan memiliki kemampuan dalam menjalin relasi sosial yang hangat dan sehat. Kedewasaan manusiawi merupakan buah hasil dari proses keseimbangan dari suatu ketegangan terus menerus antara kerinduan akan inklusi dan keunikan diri (Wicks, Pasons, & Capps, 1993). Kedewasaan manusiawi berarti mereka yang rela memasrahkan diri secara bebas, yang berani menanggung risiko dalam saling menjalin relasi sejati. Kepasrahan mereka dilakukan secara sadar, tahu dan mau, dan merupakan tindakan yang bertanggungjawab. Bukti nyata yang amat meyakinkan akan kedewasaan manusiawi adalah kesetiaan dan tanggungjawab dalam memenuhi janji dan pelaksanaan tugas.

Kedewasaan manusiawi juga bisa diungkapkan dengan terjadinya “harmoni antara budi dan hati”. Budinya mampu berpikir masuk akal, merencanakan sasaran, membuat keputusan, sanggup menyesuaikan dengan situasi nyata. Hatinya sanggup menguasai perasaan, kebutuhan, keinginan, dorongan batin dan cita-cita. Harmoni budi dan hati berarti keterpaduan dua inti dimensi dalam diri manusia yang membuahkan ketenangan batin, sanggup berelasi dengan sesama secara lembut, dan berelasi dengan dunia sekitar secara realistis.

Ketidakdewasaan manusiawi nampak jelas dalam diri seseorang yang bertindak dengan tidak sanggup menguasai emosi atau bertindak secara kaku dan terlalu mengontrol diri sehingga ia kehilangan rasa spontanitas dan nikmatnya hidup. Orang yang biasa mengontrol diri nampak “kelihatan dewasa”, bila dibandingkan dengan orang yang mengikuti hawa napsu. Tetapi sikap kontrol diri secara kaku, biasanya berakar pada kebiasaan menekan diri dan berbuah pada rasa kaku, terlalu serius, bertindak seperti robot, dan kehilangan rasa empati terhadap sesama.

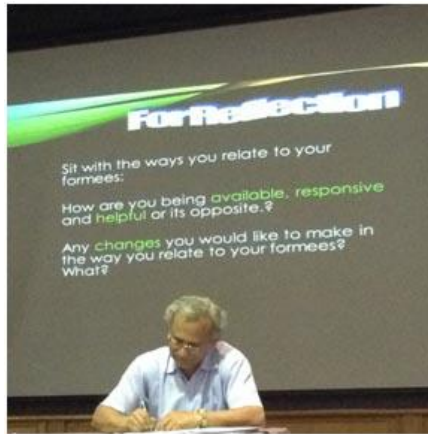
4. Tingkat kedewasaan

Kehidupan manusia menjadi subjek proses berkembang sejak ia dikandung hingga saat kematiannya. Walaupun tiap orang unik, tetapi semua orang pada dasarnya berkembang melalui proses yang sama. Tingkat perkembangan terjadi melalui diri sendiri sebagaimana terjadi pada masa kanak-kanak hingga menginjak usia dewasa. Teori psikologi perkembangan menurut Freud (1940/1964), Erikson (1950), Bowlby (1988), and Maslow (1968) berurusan dengan proses mencapai rasa semakin meresapi kesehatan psikologis dan kesejahteraan yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan menuju kedewasaan emosi dalam relasi dengan sesama.

Tingkat kedewasaan manusiawi seseorang berkaitan dengan tingkat berkembang rasa tanggungjawab, toleransi, yang dicapai lewat kebebasan, ketekunan dan sikap dewasa dalam relasi antar pribadi. Contohnya, menurut Loewinger (1976), dalam skema perkembangan kedewasaan, tingkat terendah perkembangan seseorang disebut “simbiotik”. Sementara perkembangan tertinggi disebut “otonomi” dan “integrasi” (terpadu). Simbiotik berarti sifat ketergantungan pada orang lain, tak mampu memelihara dirinya sendiri. Anak kecil seluruh hidupnya tergantung pada ibunya atau pengasuh dan lingkungannya. Kesanggupan memelihara

dirinya sendiri berkembang secara bertahap melalui pengalaman menerima tanggungjawab dan kebebasan bertindak.

Demikian juga perkembangan yang menonjol sejak kanak-kanak hingga usia dewasa, kita cenderung tak lagi berpusat pada diri sendiri dan menemukan suatu pemenuhan dengan penemuan artipentingnya tata semesta. Dengan memahami arti pentingnya tata semesta kita sampai pada tingkat pemahaman eksistensi dasariah dan pengalaman akan pentingnya saling ketergantungan, solidaritas dan tanggungjawab. Pengalaman sebagai individu menjadi perangsang bagi munculnya dorongan batin. Kita mengalami terjadinya suatu perkembangan ke arah transendensi diri, dan menemukan posisi kita di dunia dan ambil bagian dengan hidup saling ketergantungan dalam masyarakat. Hidup saling ketergantungan berarti merupakan gaya hidup manusia dalam berelasi yang ditandai dengan kehendak untuk mempengaruhi sesama dan untuk menempatkan diri kita sendiri tak terpisah dari masyarakat tetapi menyatu dengan masyarakat. Inilah dorongan batin yang hendaknya kita kembangkan dan sadari. Kedewasaan manusiawi sedemikian ini tumbuh dari hidup saling ketergantungan yang bertentangan dengan ketidakdewasaan manusiawi yang tak sanggup menolong diri sendiri, tak mampu mengontrol diri sendiri dan masih butuh pendampingan selalu, sebagaimana kanak-kanak. Hendaknya kita mulai menghayati terjadinya kemajuan dan kedewasaan dengan menjadi orang dewasa yang mandiri dan belajar mengurus diri sendiri dan sambil mengembangkan semangat kerjasama dengan rekan sebaya, ambil peran secara fisik, psikologi dan social selaras dengan kepriaan atau kewanitaan kita masing-masing. Hendaknya kita menyadari bahwa bila kita mengalami suatu kesulitan hidup, hendaknya kita tidak mengalami kemunduran dalam proses perkembangan dengan kembali menjadi cengeng, kekanak-kanakan lagi, tetapi hendaknya menghadapi masalah tersebut secara jantan dan dewasa. Selama mengalami perkembangan sejak kecil hingga dewasa, kita memperoleh banyak pembinaan dan pengalaman. Maka kita mampu tumbuh dan berkembang pada tingkat kedewasaan manusiawi (Warren, 2010).



Rm Jose Parappully SDB, Fasilitator Seminar Emotional Development

5. Gambaran dasar kedewasaan manuiawi

Watak seseorang dinilai dewasa bila sikapnya selaras dengan tingkat umur, tantangan-tantangan dan sumber-sumber individu dan mendukung terhadap proses perkembangan dan aktualisasi pribadi. Kedewasaan pribadi menjadi suatu petunjuk berkembang seseorang dan merupakan ungkapan nyata aktualisasi diri seseorang sebagai manusia. Seorang pembina pun dapat mengenali dengan mudah tingkat kedewasaan anak didik walaupun tidak mendapat pelatihan khusus, cukuplah dengan memperhatikan hal-hal berikut.

Ambillah saja salah satu sumber, misalnya dari Champoux (1998), kita saksikan beberapa sikap yang mengungkapkan kedewasaan seseorang. Sikap terhadap dirinya sendiri, terhadap sesama dan terhadap realitas dan terhadap Tuhan Allah. Kita juga dapat saksikan kemampuan dasarnya sebagaimana terungkap dalam sikap tersebut.

Sikap terhadap dirinya sendiri

Sikap terbuka dan memiliki wawasan terhadap diri

Kedewasaan pribadi mengungkapkan kemampuan untuk merefleksikan motivasi, sanggup mengungkapkan perasaan batin, berani terbuka dalam mengungkapkan dirinya dan hidup seksualitasnya secara tulus dan terbuka untuk membangun rasa percaya diri dalam relasi dengan sesama

(Champoux, 1998). Sebaliknya, hidup dengan tidak sadar mengikuti dorongan kebutuhan batin menunjukkan sikap ketidakdewasaan manusiawi. Kedewasaan manusiawi juga meliputi kemampuan mengalami dan menerima perasaan-perasaan yang mendalam, yang sungguh terjadi dalam diri kita, dan sanggup mengungkapkan perasaan sepentasnya atau mengolah perasaan tersebut serta mengungkapkan secara benar. Tetapi sebaliknya tidak dewasalah bila seseorang mengungkapkan ketidaksanggupan mengolah perasaan, selalu mempersalahkan diri sendiri, mudah tersinggung bila mendapat teguran, dan terbiasa merasionalisasi. Tetapi ketidak-sanggupan menyimpan rahasia juga menunjukkan bahwa ia belum dewasa.

Mengontrol dorongan batin

Seorang yang sungguh dewasa sanggup mengatur kebutuhan-kebutuhan batin, menguasai emosi dan dorongan batin. Sambil tetap memelihara sikap spontan ia pun mengatur emosi, agar tidak mengganggu ketenangan batin, atau relasi dengan sesama. Ia tak lagi mengikuti atau terseret napsu, gejala batin, kesukaan, atau dorongan seksual. Ia sanggup menyadari diri dan mengenal diri dengan lebih baik dan sanggup memahami watak sesama, dan sanggup memahami secara menyeluruh dan menjadi lebih toleran. Kesanggupan mengatur diri sendiri amat relevan dengan gaya hidup Tarekat religius dengan ketiga nasihat injil, hidup komunitas dan kerasulan. Orang yang tidak sanggup menguasai gejala batin, biasanya tak sanggup menguasai amarah, agresi, melanggar batas, dan menyalurkan emosi yang tak sepentasnya (Champoux, 1998).

Integritas

Bagi mereka yang sungguh dewasa, prinsip moral dan agama menjadi sara penuntun hidup, menjadi motivasi sikap mereka. Tindakan tak lagi digerakkan oleh rasa takut hukuman atau tekanan dari pihak luar, tetapi dijalankan secara sadar dan bebas serta tanggungjawab. Dalam dirinya terungkap kestabilan antara nilai-nilai hidup dan peri laku, dan antara kata-kata dan perbuatan. Ia tetap konsisten dengan kata-kata yang telah diungkapkan, ia sungguh melakukan sesuai dengan janji. Sehingga orang yang sungguh dewasa percaya diri dan bertanggungjawab. Ia sanggup membuat keputusan dan sanggup membaktikan hidup selaras dengan janji.

Batinnya mantap terpadu menjadi pribadi yang teguh, percaya diri dan setia teguh dalam bertindak dengan penuh keyakinan.

Pusat kontrol batin

Seorang pribadi yang dewasa sanggup menguasai seluruh dirinya percaya bahwa keberhasilan terutama tergantung pada peri laku dan tindakan. Ia selalu memperhitungkan dan bertanggungjawab atas tindakannya. Ia bertindak atas keputusannya sendiri. Ia aktif mencari informasi dan pengetahuan secara masuk akal dan tidak pernah mempersalahkan siapa pun and apa pun. Sehingga ia terlatih menghadapi tantangan, perubahan dan menyadari luka-luka serta penyembuhan batin demi perkembangan diri. Ia menyadari perannya dalam perkembangan hidup. Ia bertanggungjawab penuh atas peristiwa masa lampau dan hidup saat ini. Ia pun menyadari bahwa masa depan tergantung pada kebijaksanaan hidup saat ini (McClone, 2009). Ia sanggup dan mau bertanggungjawab atas segala peristiwa dan tindakan yang ia lakukan dan menyadari perbedaan tanggungjawabnya dengan sesama (Lopper, 2008).

Motivasi batin

Motivasi hidup merupakan pertanda kedewasaan seseorang selaras dengan usia. Orang muda biasanya memiliki motivasi lahiriah. Orangtua dan guru biasanya mendorong mereka untuk selalu berkembang melalui instruksi, dan pengarahan serta struktur keseluruhan. Bila mereka telah menginjak dewasa dan memperoleh banyak pengalaman, mereka biasanya memiliki motivasi sendiri, mencari dan mengembangkan diri dengan mencari pengalaman hidup dan menghadapi banyak tantangan (Lopperkn 2008).

Sikap Terhadap Sesama

Kemampuan mengasihi

Seorang yang sungguh dewasa sanggup mengasihi sesama secara tulus, dengan tindakan nyata bukan sebagai tugas atau demi perasaan nyaman. Rasa kasih terhadap sesama menunjukkan juga sikap empatik dan tenggang rasa terhadap kebutuhan sesama, sikap mendengar, memahami dan menerima, serta menanggapi mereka secara bertanggungjawab. Ia sanggup menjalin relasi intim dengan tidak takut kehilangan identitas diri, untuk mengembangkan nilai kerja sama dengan sesama, dan mampu

menjalin kerjasama dengan organisasi lain. Kemampuan kerjasama mengungkapkan ketrampilan dalam berbagi, saling percaya, semangat toleran dan saling menerima dalam segala perbedaan. Artinya ia rela berkorban dan memiliki komitmen terhadap sesama. Kemampuan menjalin kerjasama dengan sesama juga menunjukkan bahwa ia melibatkan diri dan dekat dengan sesama dengan tidak kehilangan jati diri dan wawasannya. Dengan menjalin relasi satu sama lain dengan sesama, ia pun menjadi lebih realistis dan tidak lagi berpura-pura. Barangkali beberapa calon masih mengalami sedikit luka-luka batin dalam menjalin relasi dengan sesama (Champoux, 1998).

Relasi dengan teman sebaya

Seorang yang sungguh dewasa mengembangkan kemampuan menjalin relasi dengan sesama secara lembut tanpa menghindari konflik apa pun yang mungkin terjadi. Inilah pertanda orang memiliki ketergantungan yang sehat, ia sanggup menjalin relasi dengan sesama dengan tidak kehilangan kebebasan dan identitas diri. Ia sanggup bekerjasama dalam tim demi tujuan bersama, walaupun ia memiliki kemampuan untuk menjadi peran utama, ia rela menjadi peran pembantu dan siap melayani sesama.

Relasi dengan lawan jenis

Baik di dalam interaksi sosial harian maupun dalam relasi kerja, ia yang sungguh dewasa sanggup memahami, menerima dan menghormati lawan jenis dengan pandangan luas. Ia sanggup menjalin relasi dengan lawan jenis dengan tidak merasa sungkan atau berusaha mengambil jarak tetapi juga tidak menimbulkan batu sandungan. Ia tidak takut menjalin relasi dengan lawan jenis, tetapi tetap memelihara janji setia sebagai anggota tarekat. Tetapi kita hendaknya menyadari bahwa kebutuhan untuk tetap dan ingin selalu menjalin relasi dengan lawan jenis juga menjadi pertanda bahwa ia telah kehilangan identitas dan rasa takut kehilangan relasi dengan mereka.

Relasi dengan otoritas

Orang yang sungguh dewasa sanggup menciptakan keseimbangan antara nilai yang dicita-citakan dan usaha pemenuhan diri pada satu pihak dan pertentangan terhadap orang yang memegang kuasa pada lain pihak.

Orang yang seimbang mampu memasuki dialog yang lembut dan membangun dengan para pemegang otoritas. Dalam dialog tersebut pendapat positif sungguh dihargai dan otoritas memang sungguh dibutuhkan. Bagi anak didik, perkembangan rasa percaya diri ditingkatkan dalam relasi dengan para pendidik dan pembimbing rohani, dan juga anggota komunitas sungguh meningkatkan ketrampilan berelasi (McClone, 2009).

Kemampuan memimpin

Orang yang sungguh dewasa mampu menerima tugas kepemimpinan dan tanggungjawab. Ia pun mampu memotivasi sesama, mengatur karya bersama. Ia pun bisa berbagi tanggungjawab dan bisa memutuskan hal yang penting.

Sikap terhadap realitas

Mengutamakan kepentingan bersama

Orang yang sungguh dewasa memiliki kemampuan untuk mempertimbangan dengan penilaian objektif dan pemikiran realistis terhadap seseorang dan situasi. Ia berkomunikasi dengan penuh arti dan sanggup menjaga keseimbangan antara kerelaan untuk penyesuaian diri dan keaslian diri tak melebur.

Rela berkorban

Orang yang sungguh dewasa siap menerima tugas yang dipercayakan kepadanya dan mampu menemukan arti dalam pelaksanaan tugas tersebut. Ia pun siap menerima tugas yang tidak ia sukai bila memang perlu demi kebersamaan. Ia membaktikan seluruh kemampuannya untuk menjalankan tugas yang harus dijalankan hingga tuntas, walaupun hasil tidak segera nampak atau tidak memuaskan batin. Ia sanggup menjaga keseimbangan antara teori dan praktek. Ia tidak tenggelam dalam menekuni teori-teori dan tidak pula hanyut dalam tugas kerasulan. Ia mampu mengembangkan ketrampilan dalam tugas pelayanan dan sanggup mengikuti perkembangan dunia.

Memiliki rasa humor

Pribadi yang dewasa tahu menikmati waktu santai dan menikmati nikmatnya hidup dan kebebasan batin di tengah kebahagiaan duniawi. Ia pun memiliki rasa syukur atas nilai kekayaan duniawi dan memiliki rasa kagum atas segala ciptaan. Ia pun menyadari betapa kecil dirinya di tangan tata alam semesta dan sejarah umat manusia. Kesadaran tersebut mengarahkan dirinya untuk memiliki rasa humor dan kesungguhan. Ia pun sanggup merasakan sulitnya perjuangan dan anugerah cuma-cuma.



Saat santap siang

Sikap terhadap Tuhan Allah

Percaya kepada Allah

Pribadi yang dewasa memiliki iman yang teguh kepada Allah dan mengalami Allah melalui Tuhan Yesus Kristus dalam Roh Kudus. Ia tidak mengandalkan kekuatan dirinya sendiri tetapi mengandalkan daya kuasa ilahi dan bimbingan Roh Kudus. Ia terbiasa tinggal dalam keheningan dan ketenangan dan tidak takut akan keadaan dirinya sendiri seadanya. Ia sanggup berkomunikasi dengan Allah dalam doa dan kontemplasi dan menikmati ketenangan batin. Sambil menyadari rahmat Allah dan panggilan hidup, ia hidup penuh syukur. Ia tidak mengikuti dorongan

emosi, tetapi bertindak secara sadar dengan pikiran sehat dan iman kepercayaan dalam memahami peristiwa hidup.

Kemampuan transendensi

Pribadi yang dewasa sanggup mentransendensi cita-cita dan keinginan yang manusiawi menjadi yang ilahi dengan memasrahkan seluruh dirinya kepada kuasa Allah. Seorang anggota tarekat religius sanggup menjaga keseimbangan antara kepemilikan dan ketidaglekatan. Ia mampu melakukan mati raga dengan berani menolak dorongan lahiriah. Ia pun sanggup mengasihi dengan tulus, kasih penuh dedikasi yang mendatangkan kebahagiaan batin. Ia penuh pengertian dalam berelasi dengan sesama.

6. Pertanda bahaya: tak sehat mental

Beberapa hal telah disinggung berhubungan dengan kedewasaan manusiawi. Perlulah kita memahami aspek lain, yaitu tingkat ketidakdewasaan seseorang dan keterbatasan seseorang untuk berubah dan berkembang. Pada dasarnya setiap orang memahami bahwa, bila sesuatu hal terjadi atas diri seseorang, hendaknya ia merefleksikan peristiwa tersebut. Untuk merefleksikan peristiwa tersebut ia hendaknya memiliki wawasan tertentu. Peristiwa yang terjadi atas dirinya dan direfleksikan dengan wawasan yang dimilikinya menjadikan dirinya berubah dalam hidupnya.

Berikut inilah beberapa petunjuk untuk memahami apakah calon atau anak didik memiliki kedewasaan pribadi atau ia mengalami ketidakdewasaan selaras dengan usianya atau bahkan ia mengalami suatu kelainan. Sikap tidak mau berubah dan berkembang menjadi pertanda bahwa ia belum memiliki kedewasaan selaras dengan usia atau bahkan ia mengalami hambatan tertentu. Terutama bila ia telah ditunjukkan oleh pembimbing dengan penuh empati dan pengertian untuk melakukan suatu refleksi diri tetapi mengalami jalan buntu, berarti ia perlu penanganan khusus. Bila ia tidak sanggup mengenal peristiwa hidupnya dan tak terbuka terhadap nasihat dan menganggap tak terjadi sesuatu apa pun atas dirinya, jelaslah terjadi yang tidak beres dalam dirinya (Champoux, 1998).

Relasi dengan dirinya sendiri

Pembelaan diri sikap menutup diri

Pembelaan diri dan sikap menutup diri menunjukkan bahwa ia selalu mempersalahkan diri sendiri, sulit menerima teguran, menganggap diri selalu benar, dan orang lain selalu salah, dan tidak memiliki kebebasan berpikir.

Sikap selalu merasa diremehkan

Orang yang tak dewasa sebagaimana mestinya tak mampu menerima kenyataan seadanya. Ia selalu merasa ada yang tidak beres dan tak pernah merasa puas dengan apa pun yang sungguh terjadi atas dirinya. Ia selalu merasa tak diterima oleh sesama. Karena ia sendiri selalu melihat apa pun secara negatif dan selalu mempersalahkan orang lain karena tak diterima oleh sesama. Ia pun tak sanggup menerima kegagalan yang terjadi, ia pun mempersalahkan orang lain karena tidak mau membantu.

Reaksi berlebihan terhadap tekanan batin

Orang yang tak dewasa terbiasa marah dengan meledak-ledak, meraung-raung tak terkontrol, keadaan batin tak stabil, merasa bersalah, kekuatiran yang berlebihan terhadap tanggungjawab yang ia terima.

Terbiasa merasa hampa dan kering

Orang yang tak dewasa biasa merasa tak bahagia, tak memiliki inisiatif, kaku dan tak tertarik lagi akan suatu kebahagiaan. Ia hidup seperti orang mati.

Tak memiliki keyakinan batin

Pribadi yang tak dewasa cenderung berubah pendirian tergantung situasi dan orang-orang di sekitarnya. Ia tak sanggup mengenali pendirian batinnya sendiri. Ia pun tak sanggup mengungkapkan wawasannya dan tak bisa mengambil keputusan.

Tak peduli dan tak mengandalkan diri sendiri

Pribadi yang tak dewasa tak memiliki ketekunan untuk meraih suatu cita-cita. Dalam dirinya terkandung cita-cita luhur tetapi ia tak pernah sanggup mewujudkannya. Ia tak pernah menepati janji dan tak bisa diandalkan.

Relasi dengan sesama

Tak menyatu dengan sesama

Pribadi yang tak dewasa biasa menyendiri, sepertinya hidup di dunianya sendiri. Ia tak peduli dengan perasaan sesama dan ia pun tak peduli bahwa sikapnya berpengaruh terhadap orang lain. Tetapi sebaliknya, ia pun membesar-besarkan sikap orang lain terhadap dirinya.

Cenderung memandangi rendah orang lain

Orang yang tak dewasa terbiasa memandangi orang lain secara negative, terutama bila ia sedang membesar-besarkan idealismenya. Tetapi sebaliknya ia pun bisa melihat terlalu idealis terhadap sesama, tidak realistis.

Cenderung menjadi sumber masalah

Pribadi yang tak dewasa selalu berada di tangan masalah atau selalu menciptakan kelompok dan perpecahan. Ia secara halus atau terang-terangan menciptakan pertikaian dan kritik. Ia cenderung bersikap kekanak-kanakan bila mengalami kekecewaan, menyendiri di tempat terpencil, atau membisu dalam jangka waktu lama sebagai pembalasan terhadap mereka yang telah melukai dirinya.

Memanipulasi orang lain untuk kepentingan diri sendiri

Pribadi yang belum dewasa cenderung berubah total dari sikap begitu manis ke kebencian total dengan tanpa sebab. Ia menggunakan orang lain bila memenuhi kebutuhannya dan melemparkannya bila tidak dibutuhkan lagi. Ia pun tidak butuh untuk mengkritik sesama, tetapi ia pun tidak mau dikritik dengan alasan yang tidak jelas.

Tak memiliki identitas diri

Pribadi yang tidak memiliki identitas diri berarti ia menjelmakan identitasnya terhadap otoritas untuk meningkatkan sikap terlalu ketergantungannya kepada mereka serta menunjukkan relasinya terhadap sesama.

Relasi dengan Realitas

Ketidakmampuan membangun relasi dengan kenyataan

Pribadi yang tidak dewasa tak sanggup berubah dan mrngubah yang seharusnya berubah, dan tak sanggup menyesuaikan diri dengan yang tak mungkin diubah. Ia tak sanggup menghadapi peristiwa yang tak menyenangkan dan menyakitkan. Ia akan berusaha menghindari realitas yang menyakitkan atau mengatasinya secara ajaib.

Tak memiliki konsentrasi

Pribadi yang tak dewasa tak sanggup mengikuti topik-topik pembicaraan dan objektif pembicaraan. Ia cenderung berpegang pada pandangan sendiri dan selalu mencurigai pemikiran baru atau hanya percaya pada keyakinan lama dan kaku tak bisa diubah. Pembicaraan kabur, abstrak dan membingungkan. Ia tak memiliki ketekunan bahkan hanya tugas sederhana, kecuali selalu dibimbinng dan diawasi. Ia tidak memahami kualitas kerja.

Relasi dengan Allah

Ketidakdewasaan pribadi dalam hidup rohani nampak dalam terlalu percaya pada kemampuan sendiri, tak terbuka pada inspirasi ilahi, takut akan keheningan dan ketenangan, hidupnya didikte dan lebih dikuasai emosi daripada nalar dan hidup nyata dan penyelenggaraan ilahi.

Tak sanggup melampaui diri

Pribadi yang tak dewasa secara rohani tak sanggup menyerahkan diri kepada kuasa ilahi yang lebih tinggi daripada dirinya sendiri. Ia lebih melekat pada barang dan orang-orang tertentu. Ia pun tak sanggup menjalani mati raga. Hidupnya cenderung digerakkan oleh instink dan tak didasari akal sehat dan pertimbangan demi kepentingan bersama.

7. Proses meraih Kedewasaan Pribadi

Kedewasaan manusiawi berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan dan sikap permenungan dan penerimaan yang memungkinkan seseorang berkembang. Pertumbuhan seseorang berkaitan dengan relasi dengan diri sendiri, dengan sesama dan dengan Allah. Proses menjadi dewasa tak mungkin diraih secara sesaat tetapi berlangsung sepanjang hidup melalalui refleksi diri dan tindakan dan peristiwa hidup.

a. Kesadaran diri

Sadar akan perasaan-perasaan merupakan langkah pertama dan penting. Kita hendaknya selalu sadar akan perasaan kita yang sesungguhnya. Barangkalai sulitlah menyadari perasaan kita secara mendalam. Tetapi terutama kita hendaknya menyadari perayaan dasar yang menggerakkan tindakan nyata. Beberapa orang begitu sadar akan perasaannya, tetapi beberapa yang lain tak menyadari reaksi batin. Beberapa teknik bisa dipakai untuk menghadapi sikap pembelaan diri dan menjadi sadar diri. Proses akan sadar diri kiranya perlu bertahap. Bila terjadi serentak akan terjadi gegoncangan batin atau sikap regresif.

b. Pemahaman diri

Pentinglah untuk menyadari perasaan tetapi hendaknya memahami penyebab dan arti pentingnya perasaan. Setiap perasaan mengakibatkan suatu pengaruh tertentu walaupun tak serta-merta dipahami. Kadang-kadang perasaan yang muncul begitu mendesak dan sulit dipahami. Misalnya suatu perasaan muncul dan mengakibatkan seseorang terluka dan menangis. Bisa juga perasaan yang muncul dipicu oleh peristiwa tertentu yang masih berkaitan dengan masalah masa lalu yang belum diselesaikan dengan tuntas. Sehingga pemahaman perasaan hendaknya tak hanya pada batas permukaan, tetapi hendaknya sampai ke kedalaman dasariah masa lalu juga.

c. Penerimaan diri

Setelah menyadari dan memahami perasaan yang sebenarnya, tetapi tidak sanggup menerima dengan tulus hati, akan berakibat rasa gelisah dan rasa bersalah. Kecenderungan tidak menerima dengan tulus membuat kita

untuk menekan perasaan tersebut di bawah sadar karena kita merasa bahwa hal tersebut kita nilai tidak baik. Pengenalan diri yang tidak disertai dengan penerimaan diri secara tulus bisa menghambat pertumbuhan. Dua hal perlu disadari: 1) sikap menerima sesama dengan segala keberadaannya dengan sikap meneguhkan dan semangat pemaafan; 2) kita percaya bahwa pada dasarnya Allah telah menciptakan semua manusia baik adanya (Gen 1:31).

d. Pilihan bebas

Dengan pemahaman dan kebebasan pribadi untuk menentukan perkembangan pribadi, kita bisa menentukan pilihan yang sehat sesuai dengan perasaan dan kebutuhan batin. Daripada menekan batin, hendaknya kita menyalurkan dengan kata-kata, atau memanfaatkannya secara sehat dan penuh arti (suppression). Hendaknya kita bedakan antara "repression" menekan dengan konotasi negative demi pretensi dengan "suppression" (menguasai secara sadar dan secara positif demi tujuan mulia). Emosi biasanya muncul secara serentak, dan tidak berkaitan langsung secara moral. Baik atau buruk tak tergantung pada perasaan atau kebutuhan batin, yang merupakan hal yang sungguh alami. Moralitas nampak dalam hal yang kita putuskan secara sadar berhubungan dengan perasaan dan kebutuhan batin. Emosi hendaknya diimbangi dengan kesadaran. Emosi hendaknya dihayati dengan penuh kesadaran. Hendaknya kita sadar dan menerima sepenuhnya diri kita seadanya. Hendaknya kita salurkan dengan penuh kesadaran semua kemampuan dan bakat serta tenaga untuk merah cita-cita yang kita yakini.

8. Seksualitas bagi Pribadi yang dewasa

Manusia adalah makhluk yang memiliki seksualitas. Seksualitas merupakan bagian dasariah kepribadian. Seksualitas menentukan cara kita bersikap, tampil, berelasi dengan sesama, mengungkapkan perasaan, dan mengungkapkan serta menghayati kasih (Pontifical Concil for the Family, 1995).

Seksualitas kita merupakan bagian dasariah untuk menjadi manusia secara penuh (Coleman, 1992). Hidup kita amat dipengaruhi oleh seksualitas kita. Kita akan diperlakukan selaras dengan seksualitas kita oleh sesama. Bahkan relasi kita pun ditentukan oleh seksualitas kita, baik relasi dengan diri

sendiri, dengan sesama dan dengan uhan maupun dengan segala ciptaan. Seksualitas dan kedewasaan manusiawi secara dasariah tak terpisahkan. Menjadi manusia dewasa berarti kita mengenakan keunikan dan penampilan berbeda-beda. Dalam proses mencapai kedewasaan manusiawi, integrasi seksualitas hendaknya menjadi perhatian utama.

Seks dan Seksualitas

Istilah seks mengandung dua pertanda. Yang pertama menunjukkan bentuk fisik sebagai pribadi, baik sebagai pria maupun wanita. Sistem biologi sebagai sarana reproduksi dan pengalaman kebahagiaan seksualitas. Selanjutnya menunjuk pada sikap dan pengalaman. Seksualitas meliputi juga dorongan batin yang memuncak pada kebahagiaan seksual yang menyertai perasaan sensasi (Whithehead & Whitehead, 1989).

Seksualitas meliputi seks, misalnya perwujudan kita sebagai pria atau wanita, dan cara berpikir, rasa dan perilaku dan juga arti pentingnya nilai seksualitas bagi hidup manusia. Seksualitas merupakan suatu proses menjalani hidup seksualitas. Termasuk juga arti badaniah kita, dan cara kita memahami diri sebagai pria atau wanita, dan cara kita mengungkapkan kasih kita terhadap sesama (Whitehead & Whitehead, 1989). Walaupun tak harus mengalami suatu hubungan seksual. Tetapi terlebih berhubungan dengan cara kita menghayati hidup penuh kehangatan dalam menjalin relasi dengan sesama, dan kemampuan berelasi dengan sesama secara tulus..

Organisasi Kesehatan dunia (2006) mengungkapkan definisi tentang seksualitas begitu kaya, sbb:

Seksualitas merupakan bagian pusat hidup manusia sepanjang hidup, dan meliputi hidup seksual, peran gender dan identitas, orientasi seksual, erotisme, kesenangan, intimasi dan reproduksi. Seksualitas dialami dan diungkapkan dalam pikiran, fantasi, keinginan, keyakinan, sikap, nilai, wataak, tindakan, peran dan relasi. Sementara Seksualitas melingkupi semua dimensi, tetapi tak semua hal tersebut bisa dialami atau diungkapkan. Seksualitas dipengaruhi oleh interaksi biologis, psikologis, social, ekonomi, politik, budaya, etika, legal, sejarah dan agama serta factor-factor spiritual (p. 5).

Coleman (2006) menjelaskan berbagai dimensi seks dan seksualitas dalam tiga kategori: Ia menulis:

Seksualitas manusiawi dapat dipahami dalam tiga pandangan: seksualitas awal, menunjuk pada keadaan kita sebagai pria atau wanita; seksualitas genital, yang meliputi segi-segi seksualitas dalam hal fantasi, keinginan, dorongan, reaksi fisik, yang disertai dorongan kuat untuk bersikap secara seksual; dan seksualitas afektif, yang meliputi perasaan, suasana batin, dan tindakan untuk berelasi dengan sesama secara dekat dan intim (Coleman, 2006, p. 46).

Seksualitas merupakan bagian integral bagi setiap pribadi dan berpengaruh pada setiap aspek eksistensi manusiawi. Tak mungkinlah kita bisa memahami diri kita sendiri terlepas dari seksualitas kita. Halperin (1990) menunjukkan bahwa "Seksualitas merupakan kunci utama untuk memahami misteri dasariah pribadi manusia: Hal itu terdapat pada pusat hermenetika diri" (p. 26). Tak mungkinlah kita menghindari atau menyangkal eksistensi seksualitas kita. Kiranya kita butuh sepanjang hidup untuk memahami dan menghayati hidup seksualitas kita secara sehat, positif dan dewasa. Tak mungkinlah kita memahami dan menghayati hidup murni sebagai religius tanpa memahami misteri hidup seksualitas dan mengintegrasikannya dalam hidup kita.

Seseorang yang sanggup memahami dan menghayati hidup seksualitas secara sehat dan dewasa, ia pun sanggup menjalani hubungan dengan sesama secara hangat, penuh perhatian, lembut dan peka. Masalah bisa muncul bila seseorang tak memahami dan menghyati hidup seksualitasnya secara tidak dewasa dan pemahaman menyeluruh. Mereka yang memeluk hidup selibat hanya bisa menyahati janjinya bila ia mengembangkan dan memahami secara menyeluruh spiritualitas hidup seksual dengan ketiga seginya, sebagaimana diungkapkan oleh Coeman (2006). Keinginan untuk memenuhi dorongan seksual hendaknya diolah dan ditingkatkan untuk menjalin relasi dengan sesama secara hangat dan relasi dengan Allah dan pengalaman akan Allah secara mendalam. Berbahayalah untuk tinggal seorang diri terpisah dari sesama, karena hidup seksualnya akan berkembang secara tidak sehat dan dewasa dangan mengarah pada pornografi dan pura-pura saleh.

Orang yang hidup selibat, sebagaimana orang awam pada umumnya hendaknya mengembangkan hidup seksualnya dengan penuh makna hidup. Hendaknya ia tenteram dengan diri sendiri, dan memahami dengan pasti kehausan dan dorongan terdalam batinnya dalam keheningan batin. Kebutuhan dasar batin seorang hidup selibat bukanlah pemenuhan dorongan seksual, tetapi kebutuhan tersebut hendaknya ditingkatkan menjadi hal yang lebih mulia, dengan menjalin relasi dengan sesama dengan lebih intim, hangat dan meneguhkan. Kedewasaan hidup seksualitas tak mungkin bisa dicapai, tetapi semacam menempuh suatu cita-cita sepanjang hidup” (Zullo, 1995).

Patrick Hederman, biarawan Benediktin dari Irlandia menulis, “Kasih hanyalah suatu daya penggerak untuk bertekun dan berani meninggalkan suatu kenyamanan pribadi, untuk menumpahkan suatu daya kekuatan yang tak tertampung dari kepenuhan dirinya, dan merangkak keluar dengan telanjang melampaui daerah bahaya, bejana yang menghancurkan pribadi seseorang untuk dimurnikan sebagai pribadi” (Hederman & Eros, 2000, p. 66).

Orang hidup selibat hendaknya menghayati dan mengasihi hidup di dunia nyata. Pemahaman tentang Allah hendaknya dimurnikan, dengan cara itu ia akan sanggup mengatasi keterbatasannya sendiri. Tantangan hidup selibat adalah mewujudkan kasih yang tak terbatas dan tersamar. Orang hidup selibat hendaknya mengasihi orang-orang tertentu, menjalin relasi secara mendalam dengan beberapa orang, sambil berusaha mengintegrasikan kasih ke dalam identitas diri.

Budaya dan Seksualitas

Menghayati budaya hidup seksual mengambil peran penting dalam pengembangan nilai dan sikap terhadap seksualitas. Kita telah dibina tentang hidup seksual sejak dalam keluarga dan sekolah serta dalam pengalaman hidup hingga kini. Mengingat kita merupakan anggota masyarakat, kita pun dapat belajar tentang seksualitas melalui berbagai macam budaya masyarakat tempat kita berinteraksi. Dalam masyarakat dengan budaya industri nilai seksualitas pun mendapat pengaruh. Tak mungkinlah kita hanya berpegang pada budaya tertentu. Karena pemahaman nilai seksualitas tergantung juga pada cara penyampaian, penerimaan dan internalisasi (Blaswick & Balswick, 2008).

Budaya berusaha mengontrol tindakan seksualitas dengan berbagai cara. Setiap budaya berbeda dalam memahami dan memaknai nilai seksualitas manusiawi. Perlulah kita memahami artipentingnya seksualitas manusiawi secara benar dan mendalam. Walaupun di dalam budaya yang sama pun pemahaman tentang nilai seksualitas tidaklah sama secara pribadi, nilai dan iman kepercayaan. Hal ini menunjukkan bahwa tidaklah mudah menangani para calon yang berasal dari berbagai budaya.

Sebagai orang Kristen, hendaknya kita memahami artipentingnya seksualitas manusiawi kita atas dasar Kitab Suci dan ajaran Gereja. Tetapi tentunya ajaran kitab suci dan ajaran Gereja hendaknya dipahami sebagai inspirasi dasariah untuk diterapkan dalam situasi nyata. Karena Roh Kudus tetaplah berkaya di dunia nyata. Ajaran kitab suci tentang seksualitas pun amat mendalam dan tetap bisa diterapkan dalam situasi nyata sepanjang zaman.

Tujuan utama kemuridan kita manusia hanyalah satu dan sama yaitu “tumbuh dalam rahmat dan bijaksana”, untuk mengubah dan meningkatkan kebutuhan manusiawi menjadi lebih mulia dan untuk mengasihi dan melayani sesama untuk hidup lebih mulia. “Tak ada kasih lebih mulia daripada menyerahkan diri bagi sesama” (Yoh 15:13). Tujuan kasih dasariah hidup kita untuk mengorbankan hidup kita bagi sesama. Tak mungkinlah kita bisa memasrahkan seluruh hidup kita bila kita tidak memahami misteri hidup sepenuhnya, terutama misteri hidup seksualitas kita. Pemahaman misteri hidup seksualitas merupakan bagian dasar kedarasan diri kita, pertumbuhan tanggungjawab kita dalam relasi dengan sesama, kemampuan untuk menjalin relasi secara intim, tantangan untuk mengintegrasikan hidup seksualitas kita dengan cara sehat dan benar, kemampuan membangun kasih satu sama lain, sikap menyerahkan diri (Ferder & Heagle, 2001, p.16).

9. Kedewasaan Psikoseksual

Kedewasaan psikoseksual menunjuk pada tingkat tertinggi pengembangan psikoseksual, yang menunjukkan bahwa seseorang telah mencapai secara lengkap tugas-tugas pengembangan psikoseksualitas (Sperry, 2003). Kedewasaan psikoseksual merupakan bagian dari kedewasaan manusiawi. Hal itu melibatkan proses penerimaan dan menyadari keunikan seksualitas dan identitas seksual. Integrasi psikoseksual membuahkan integritas diri

dan keserasian perkembangan sikap pribadi dan komitmen pribadi terhadap sesama.

Kedewasaan psikoseksual merupakan dasar permenungan terhadap kesadaran dan penerimaan diri. Pertanda penting adanya kedewasaan seksual adalah kesadaran seseorang memiliki harga diri. Kesadaran akan harga diri seseorang amat mempengaruhi dirinya dalam menjalin relasi dengan sesama dan dalam hidup tarekat (Bruess & Greenberg, 2009).

Kedewasaan psikoseksual juga nampak dalam cara kerja dan pelaksanaan tugas pelayanan kita. Hal itu nampak dalam cara menghayati hidup, cara penampilan diri dan pelaksanaan tanggungjawab terhadap sikap kita. Kedewasaan psikoseksual nampak jelas dalam kemampuan menjalin resasi dengan sesama secara sehat dan kemampuan menjalin relasi secara intim dan terpadu. Hal itu termasuk juga dalam kemampuan menjalin relasi secara sadar dan jujur dengan diri sendiri, sesama dan Tuhan Allah (McClone, 2009).

Pengalaman kita sendiri berhubungan kesadaran akan hidup seksualitas, pengalaman menjalin relasi dengan orang lain secara intim, amat membantu untuk membentuk kesadaran diri. Kedewasaan seksualitas dapat dirasakan dalam rasa percaya diri dan rasa nyaman akan hidup seksualitas dan relasi intim dengan diri sendiri dengan sesama dan dengan Allah merupakan bagian hidup kita (Whithead & Whitehead, 1989).

Seksualitas tentunya tak sekedar alat reproduksi, tetapi menyangkut seluruh hidup manusiawi. Friberg and Laaser (1998) mengusulkan 5 dimensi untuk memahami nilai-nilai seksualitas secara menyeluruh. Untuk bertumbuh secara dewasa secara seksualitas, perlulah kita memahami dan menyadari berbagai dimensi hidup manusia.

Dimensi Pribadi

“Siapakah saya sebagai manusia dengan seksualitas kita?”

Dalam dimensi pribadi, hendaknya kita merasa nyaman dengan identitas seksual kita, orientasi seksual, dan peran seksualitas kita. Dalam proses perkembangan hidup seksualitas kita, hendaknya kita perhatikan tahap-tahap perkembangannya (lih. Jeyaraj, Ch. 6, this volume). Benarkah kita telah mencapai tahap-tahap perkembangan seksualitas sesuai dengan tingkat kedewasaan atau barangkali perkembangan hidup sekulitas kita

mengalami suatu hambatan yang perlu mendapat perhatian secara khusus. Adanya hambatan perkembangan seksualitas tentunya berpengaruh pada pertumbuhan kedewasaan manusiawi, terutama kepercayaan diri dan sikap dan kemampuan dalam berelasi dengan sesama. Hendaknya hal tersebut mendapat perhatian khusus dalam penanganan.

Dimensi Relasi

“Siapakah saya dalam relasi dengan sesama?”

Relasi dengan sesama dibedakan dalam tiga tahap: relasi tingkat pertama, kedua dan ketiga. Relasi tingkat pertama amat penting dan berelasi pasangan atau teman dekat. Bisa juga relasi tersebut tidak menyangkut relasi seksual. Relasi menyangkut kelangsungan hidup, dalam keluarga menyangkut keturunan dan dalam hidup tarekat menyangkut kelangsungan hidup tarekat. Relasi tingkat kedua, menyangkut sentuhan fisik berupa kehangatan, seperti berpelukan. Relasi tingkat ketiga berupa relasi jarak jauh dan tidak menyangkut masa depan. Orang yang dewasa dalam berelasi hendaknya meliputi ketiga tingkat relasi tersebut. Relasi tersebut berupa relasi saling memberi dan menerima.

Dimensi Watak

“Apakah saya memiliki kemampuan untuk berelasi semestinya?”

Terdapatlah banyak orang yang bertindak dengan tidak semestinya. Mereka bertingkah laku tak selaras dengan keadaan seksualitasnya. Barangkali pengalaman masa lalu berupa trauma seksualitas terselesaikan. Yang lain mengalami ediktif dalam bidang seksual. Baik reaksi ke dalam atau keluar tidaklah sikap seksual semestinya. Hendaklah kita mendalami sikap berelasi secara semestinya dengan sikap sehat.

Dimensi watak tidaklah terbatas hanya dalam bidang seksual. Tetapi hal tersebut menjadi sara dalam mencegah atau meningkatkan suatu relasi. Contohnya, ada orang yang berusaha bekerja sekeras-kerasnya hanya untuk menghindari relasi dengan sesama.

Dimensi Fisik

“Apakah saya memahami, menyukai, menghormati dan memelihara tubuh saya semestinya?”

Hubungan intim dengan tubuhnya sendirinya hendaknya memahami secara benar fungsi-fungsi tubuh dan tak berfungsinya tubuh juga. Merasa nyaman dengan tubuhnya sendiri juga merupakan bagian dari intim dengan tubuhnya sendiri. Rasa malu dalam kaitannya dengan seksualitas kiranya menunjukkan bahwa kita tidak nyaman dengan diri sendiri, terutama mereka yang telah mengalami pengalaman seksualitas dengan tidak semestinya. Tetapi mereka yang perkembangan seksualitasnya tersembunyi dan tidak disadari juga akan mengalami rasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri. Bila kita tidak merasa nyaman dengan tubuh kita sendiri, bagaimana mungkin orang lain akan merasa nyaman dengan diri kita?

Dimensi Rohani

“Apakah hidup kita terpusat dan selalu dalam relasi dengan Tuhan Allah?”

Tugas kerasulan hendaknya selalu memelihara hubungan dekat dengan Tuhan Allah. Relasi ekstrem hingga terjadi spiritualisme atau sekularisme pun hendaknya dihindari. Hendaknya kita menjalin relasi dengan Tuhan Allah secara sehat. Hidup religius kita hendaknya tak memisahkan diri dari sesama. Tetapi sebaliknya, hidup spiritualitas kita semakin menuntun hidup kita kepada kesatuan dengan sesama. Hendaknya kita setia pada komitmen yang telah kita ambil.

Friberg dan Laaser (1998) menegaskan bahwa seluruh dimensi kedewasaan manusiawi tersebut saling berkaitan. Hendaknya kita memahami secara keseluruhan dimensi seksualitas kita. Berfungsinya seluruh dimensi seksualitas kita menunjukkan bahwa kita secara seksual berkembang dan akan berpengaruh dalam seluruh kehidupan kita.

10. Kedewasaan dan Komitmen Religius

Panggilan hidup religius merupakan anugerah Allah. Allah sendiri mengambil inisiatif dan kita menjawab panggilan rahmat Allah. Satu-satunya syarat dari pihak manusia adalah kebebasan manusia untuk menerima dan menanggapi panggilan Allah. Menjadi dewasa tidak berarti bahwa kita butuh lebih banyak rahmat untuk menanggapi panggilan Allah. Bahkan keterbatasan manusia pun juga dalam bidang kedewasaan psikologis justru semakin menunjukkan keaslian manusiawi dalam memahami tindakan pengudusan dari pihak Allah. Dalam kitab suci

diungkapkan, “Sebagai tahanan aku meminta kepadamu, untuk hidup selaras dengan panggilan sebagaimana telah kamu terima, dengan kehendahan hati yang sempurna, kelembutan dan kesabaran sambil saling meneguhkan satu sama lain” (Ef 4:1). Allah menganugerahkan rahmat panggilan untuk melakukan pertobatan terus-menerus, terjadilah perubahan terus-menerus, sehingga cahaya Kristus bersinar dalam hidup hita. Perubahan terjadi dalam iman akan Kristus, dan hanya terjadi melalui rahmat Allah tetapi bisa terhambat oleh hambatan dan ketidak-dewasaan psikologis. Secara alamiah kemanusiaan hendaknya berkembang secara sempurna dalam Kristus. St. Paulus sendiri mengungkapkan dengan jelas dalam “buah-buah roh”. Kedewasaan manusiawi mencapai kesempurnaan dalam diri Kristus.

Sebagai seorang religius dan imam kita dipanggil untuk memberi kesaksian hidup. Daya kuasa ilahi menyertai tugas misi penyelamatan Kristus. Kedewasaan manusiawi akan membantu kita memadukan kata-kata dan tindakan kita dan menjadikan rasul sejati dan efektif. Kedewasaan manusiawi semakin menjunjung tinggi peran Allah dalam menghayati panggilan hidup. Keselamatan semakin menjadi kenyataan dalam perkembangan hidup manusiawi kita (Cham[poux, 1998]). Kedewasaan manusiawi menuntun penyerahan total kepada Allah, merupakan tindakan penuh kesadaran, ketekunan dan tanggungjawab.

Article printed from Ordo Fratrum Minorum: <http://ofm.or.id>

URL to article: <http://ofm.or.id/kedewasaan-manusiawi-dan-integrasi-psikoseksual/>