



Quality Time: Ide Doa Kreatif Keluarga Kekinian Sebuah Gagasan Psikospiritual Kristiani di Tengah Pandemi

Andreas Bangun Wibawa, Dosen STARKI

Quality Time Keluarga

Pelbagai berita ironis yang sering kita terima sejak pandemi Covid-19 terjadi seluruh dunia. Ironis yang kita lihat, dengar, dan alami yaitu perkembangan tantangan dan keprihatinan psikologis, iman dan moral anak, remaja, dan orang muda semakin meluas ke seluruh negara, tidak terkecuali Indonesia. Keprihatinan psikologis, iman, dan moral itu muncul sangat besar dikarenakan kehidupan era digital semakin “liar” digunakan tanpa batas. Tentu perkembangan era digital di tengah pandemi memberikan kekuatan dan sekaligus kelemahan dalam aspek kehidupan.

Selama pandemi ini, setiap saat dan setiap waktu saya banyak melayani konsultasi psikologis maupun spiritual anak anak, remaja, orang muda dan keluarga-keluarga. Saya kutip beberapa chat konsultasi online saya bersama mereka sebagai berikut:

“Kak Andre, jujur kak aku bingung, rasanya di rumah seperti neraka. Semuanya punya kepentingan kepentingan sendiri. Saya seakan akan sendiri dalam menghadapi semuanya. Setelah class, lagi lagi aku muak dengan situasi ini di

rumah kak. Walaupun keluarga ada 4 orang, aku merasa sendirian menghadapi semuanya kak.” (R, siswi kelas IX SMP).

“Kak, jujur aku gak tau kak kenapa akhirnya memutuskan buat menghubungi kak andre, aku udah dititik gak tau mesti melakukan apa lagi untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah di keluargaku, siapa tau kak andre ada saran aku mesti gimana, karena aku pernah diberitahu oleh temen2 persekutuan doaku kalau masalah yang ada di keluargaku itu kemungkinan karena “pengaruh jahat di tengah corona”, aku bingung kak harus bagaimana dan udah dititik cape dengan permasalahan ini. udah pernah menghubungi romo referensi dari teman tapi tidak ada respon apa2.” (Y, Mahasiswi semester 2).

“Kak Andre, maafin aku kak. Aku terpaksa kemarin cutting tanganku kak. Ku Lelah kak, jujur kenapa aku punya papa yang ninggalin mama. Jadi di rumah kami sungguh sepi terasa hampa. Di waktu me time ku kak, aku sering banget membayangkan kebencian ku kepada papa kak.” (P, siswa kelas XI SMA).

Cerita-cerita di atas, setidaknya memberikan gambaran *real* yang sebetulnya banyak keluarga memiliki banyak waktu bersama, akan tetapi tidak terdapat kualitas kebersamaan yang sesungguhnya.

Pertanyaannya adalah apa yang membuat situasi ini nyata kita hadapi? Jawabannya tak lain dan tak bukan adalah penggunaan era digital berkembang di tengah pandemi. Penggunaan era digital tengah memberikan banyak manfaat aspek kehidupan, akan tetapi di sisi lain ada kecenderungan menghilangkan kualitas ruang dan waktu bersama keluarga.

Masuk di tahun 2020-2021 dan di tambah dengan situasi pandemi, keluarga sebetulnya menghadapi tantangan yang lebih berat karena dunia memasuki revolusi industri 4.0 yang semakin menjadi-jadi mengurangi kualitas perjumpaan antar ruang dan waktu.

Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen (IKK) Institute Pertanian Bogor dalam konferensi *1st International Seminar on Family and Consumer* tahun 2018 yang bertema “*Challenge Family ini Asia: Present and Future*” menyimpulkan bahwa permasalahan keluarga di negara-negara maju seperti Indonesia yaitu masalah penggunaan gadget yang berlebihan yang tidak teratur pada anak, semakin meningkatnya *single families*, meningkatnya angka perceraian, mundurnya umur pernikahan dan menurunnya angka fertilitas. Penggunaan gadget berlebihan berdampak pada masalah berikutnya antara lain bunuh diri, kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan terhadap anak, obesitas, kurang olahraga, meningkatnya penggunaan obat ilegal (<https://edukasi.kompas.com>, 2019).

Kesimpulan tersebut selaras dengan riset yang dilakukan oleh Digital Awareness UK dan Headmasters and Headmistresses Conference

(DAUK and HMC) pada tahun 2018 bahwa 47 persen para remaja sendiri mengkhawatirkan penggunaan ponsel mereka yang tidak teratur, sebab mereka mengaku jadi mengantuk dan merasa kurang tidur saat harus beraktivitas keesokan harinya. Dan 22 persen remaja mengaku kebiasaan online orang tua mereka telah mengurangi *quality time* mereka bersama. Dalam pemaparan tersebut, remaja menyadari bahwa perkembangan teknologi sangat mengurangi *quality time* bersama keluarga.

Kesadaran seorang anak akan *quality time* ini juga menjadi perhatian oleh IDN Research Institute dan Alvara Research center. Hasil survey IDN Research Institute dan Alvara Research center yang berjudul “Indonesia Millennial Report 2019” memperlihatkan 33 persen generasi milenial yang disurvei menyatakan aktivitas paling mereka sukai adalah berkumpul dengan keluarga. Artinya, di tengah kesibukan baik sekolah, berorganisasi, atau meniti karir, milenial Indonesia tetap ingin menyempatkan waktu berkumpul bersama keluarga (<https://edukasi.kompas.com>, 2019).

Menariknya, dilihat berdasarkan usia, milenial berusia 20-27 tahun atau di sebut junior milenial dan belum menikah memilih ingin memiliki rumah (56 persen) dan membahagiakan orang tua (55,9 persen). Sedangkan 58 persen milenial berusia 28-35 tahun atau senior milenial dan sudah menikah menyebut ingin menjadi orang tua yang baik, selain berkeinginan memiliki rumah mencapai 51,5 persen; dan membahagiakan orang tua mencapai 52,7 persen (www.jurnalcianjurselatan.com, 2019).

Dari temuan tersebut, ada nilai yang harus di garis bawahi yaitu *quality time* dalam keluarga yang sangat dirindukan oleh anak, remaja dan orang muda. *Quality time* adalah waktu luang berkumpul, berjumpa, berbahagia bersama keluarga yang

semakin mempersatukan dan meneguhkan. *Quality time* menuntut anak dan orang tua melepaskan seluruh aktivitas tuntutan. Orang tua disadari kembali bahwa anak-anak membutuhkan pendampingan, pengayom dan sekaligus model dalam mengisi *quality time* mereka di rumah dalam menghadapi era digital dan menyongsong era 4.0 di tengah pandemi.

Quality Time sebagai Ide Warta Doa Keluarga Kekinian

Quality time sebagai istilah kekinian milenial dalam menyebut dan mendeskripsikan “waktu luang dalam keluarga” yang sebetulnya mengharapakan suatu yang bernilai dalam pertemuan dan berkumpul antar anggota keluarga. Dalam tradisi umat Kristiani, berkumpul dalam keluarga adalah sebuah pertemuan umat beriman dalam iman Yesus Kristus. Tidak ada berkumpul tanpa doa. Keduanya saling meneguhkan sebagai realitas umat beriman. Dengan berkumpul dan berdoa bersama keluarga, kerinduan anggota keluarga semakin diteguhkan untuk menghadirkan Allah. Matius 18:19-20 jelas menekankan bahwa komunitas umat beriman akan tampak jika ada pertemuan “Sebab di mana dua atau tiga orang berkumpul dalam Nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah.”

Untuk menghidupkan *quality time* dalam keluarga, umat beriman Kristiani dapat mengemban dan menyambut kekudusan dalam mengambil karya keselamatan Allah melalui Doa. Selaras apa dirumuskan oleh Yohanes Paulus II dalam *Familiaris Consortio* diungkapkan doa adalah rangsangan terkuat bagi keluarga-keluarga untuk mengemban dan menyambut karya di tengah masyarakat.

Mengisi *quality time* dengan berkumpul dan berdoa dalam keluarga, sebetulnya orang tua juga secara langsung mewariskan iman kepada anak-anak yang terus bertumbuh secara iman dan moral dalam menghadapi jaman kekinian. “Era kekinian” membutuhkan model dan teladan dalam pendampingan dan pendidikan anak, remaja dan orang muda. Orang tua sebagai model kekinian itu kiranya menyadari langkah konkret menghidup doa bersama keluarga. Kitab Ulangan 6:6-7 sangat jelas bahwa perintah Allah Yahwe soal pengajaran yang terus menerus diperbarui “Apa yang kuperintahkan kepadamu pada hari ini haruslah engkau perhatikan, haruslah engkau mengajarkannya berulang-ulang kepada anak-anakmu dan membicarakannya apabila engkau duduk di rumahmu, apabila engkau sedang dalam perjalanan, apabila engkau berbaring dan apabila engkau bangun”.

Dengan demikian, doa bersama keluarga adalah ide kekinian dalam mengisi *quality time* bersama Tuhan yang mempersatukan, melindungi, dan meneguhkan antar anggota keluarga dalam menghadapi tantangan hidup anak, remaja, orang muda, dan orang tua. Amanat Apostolik *Familiaris Consortio* menggaris bawahi bahwa “Partisipasi sebenarnya dari keluarga kristiani dalam hidup dan perutusan Gereja sungguh-sungguh sebanding dengan kesetiaan dan intensitas doa, yang mempersatukan keluarga Kristiani dengan pohon anggur yang berbuah lebat yaitu Kristus sendiri (repository.usd.ac.id, 2019).

Kelebatan buah keluarga Kristini sebetulnya ada dalam pelayanan khususnya untuk kemajuan sesama manusia, yang berasal dari persatuannya yang hidup dengan Kristus, persatuan yang disuburkan dengan liturgi, persembahan diri dan doa.

Bagaimana Warta Doa Keluarga Kekinian Dilakukan?

Secara sederhana ada **tiga model doa** yang bisa dilakukan oleh si pewarta doa keluarga (bisa saja inisiatif dari orang tua sebagai model, dan tidak menutup kemungkinan anak-anak juga memiliki inisiatif untuk mau mulai berdoa bersama keluarga). **Tiga model doa** ini merupakan proto inisiatif ide kekinian bahwa doa adalah suatu hal yang mudah dilakukan oleh setiap anggota keluarga.

Model pertama: Doa lisan bersama keluarga

Doa lisan berisi pujian, syukur, dan permohonan. Doa lisan ini sangat sederhana dilakukan di setiap aktivitas anggota keluarga: Makan bersama, sebelum berangkat aktivitas online dan offline, sebelum tidur, atau setelah sesaat makan malam. Doa lisan bisa disebut doa singkat yang berisi pujian, syukur dan permohonan keluarga dalam setiap aktivitas yang akan dilakukan. Sangat mudah dilakukan dan menjadi tradisi keluarga kristiani agar semakin dekat bersama Tuhan.

Doa pujian dan syukur diungkapkan sebagaimana orang yang melihat karya Allah dalam diri Tuhan Yesus dan para rasul juga memuji Allah. Injil Lukas 5:26 menceritakan orang-orang sangat heran dan takjub melihat karya Allah dalam diri Yesus “Hari ini kami telah menyaksikan hal-hal yang sangat mengherankan”. Melihat Tuhan Yesus membangkitkan anak janda di Nain, orang banyak memuliakan Allah sambil berkata: Allah telah melawat umatNya (Luk 7:16); Jemaat memuji Allah karena Allah selalu menganugerahi kehidupan (Ef 1:3-8).

Doa permohonan muncul dari situasi ketika orang beriman memerlukan bantuan dan pertolongan. Hal ini dapat direfleksikan melalui perumpamaan tentang Sahabat Yang meminta roti

(Luk 11:5-8) dan Hakim yang lalim (Luk 18:1-8). Dalam perumpamaan tentang Bapa yang memberi (Mat 7:9-11) Tuhan Yesus menunjukkan sikap yang harus dimiliki oleh para murid ketika berdoa kepada Allah: mereka perlu meyakini bahwa Allah mendengarkannya dan mengabulkan doa dan harapan pada murid.

Model kedua: Doa renung bersama keluarga

Doa renung adalah doa yang memerlukan waktu hening bersama dalam kurun waktu relatif (10 – 30 menit). Doa renung memerlukan komunikasi pengkondisian antar sesama anggota keluarga untuk mau meluangkan waktu sekitar 10 – 30 menit dalam setiap harinya atau tiap minggu sebagaimana keseapakatan bersama. Doa renung ini bisa dilakukan di malam hari sebelum tidur bersama atau setelah makan malam bersama sebelum mengerjakan aktivitas lainnya.

Dalam doa renung ini, kita membaca sabda Allah dan merenungkannya supaya dapat berdoa dari Sabda Allah yang hidup dalam Kitab Suci. Ketika kita membaca Kitab Suci, Allah bersabda dan kita mendengarkannya dan berusaha memahaminya (Lectio). Kita juga berusaha untuk memahami pesan yang terkandung di dalamnya untuk diri kita sekarang (Meditatio). Lalu kita menyampaikan tanggapan dalam doa (Oratio). Sabda Allah yang kita dengarkan itu selalu kita ingat (Contemplatio) dan kita jalankan dalam kehidupan (Actio), atau sering disebut relasi yang nyata (YM Seto Marsunu dalam buku Permata Iman Katolik, 2016 dan dalam <http://biblikaindonesia.blogspot.com>).

Dalam buku Permata Iman Katolik, Seto Marsunu menjabarkan hal yang sederhana dan praktis melakukan Lectio, Meditatio, Oratio, dan Contemplatio – Actio.

Lectio: Kita membaca satu perikop untuk memahami apa yang tertulis di dalamnya. Kalau isi perikop di pahami dengan baik, pesannya pun akan jelas. Kita perlu membacanya beberapa kali dengan tenang dan teliti dengan memperhatikan pernyataan-pernyataan yang pokok, siapa yang berbicara atau bertindak, apa yang dikatakan atau dilakukannya, kepada siapa, mengapa, dan lain-lain (YM Seto Marsunu dalam buku Permata Iman Katolik, 2016 dan dalam <http://biblikaindonesia.blogspot.com>).

Meditatio: Sesudah memahami isi perikop, kita berusaha menemukan kebenaran Sabda Allah (pesan teks) dan menerapkannya pada diri sendiri dan sesama anggota keluarga. Kita berpaling kepada Allah dan berusaha memahami apa yang dikatakan oleh SabdaNya kepada kita sekarang. Kita dapat juga memperhatikan perkataan dan tindakan tokoh dalam teks untuk mencari jawaban; Membayangkan peristiwa yang diceritakan atau mengingat kembali isi teks; Mencari “pesan apa yang saya pelajari dari Sabda yang baru direnungkan?” dan “Apa peran pesan itu bagi saya dan keluarga: mengingatkan, menegur, menugatkan, atau menghibur?” Contoh yang lebih jelas dalam teks tentang Kitab Suci Orang Samaria yang baik hati: kita dapat lihat realitas bahwa orang samaria menjadi teladan dalam membantu sesama yang membutuhkan tanpa membedakan melalui Gerakan hatinya (YM Seto Marsunu dalam buku Permata Iman Katolik, 2016 dan dalam <http://biblikaindonesia.blogspot.com>).

Oratio: Doa yang kita ucapkan sebagai tanggapan dari Sabda Allah dan menurut kehendak Allah. Oratio adalah rangkuman refleksi yang diungkapkan dalam bentuk doa baik syukur, pujian maupun permohonan (YM Seto Marsunu dalam

buku Permata Iman Katolik, 2016 dan dalam <http://biblikaindonesia.blogspot.com>).

Contemplatio – Actio: Sabda yang sudah direnungkan dan didoakan itu akan selalu kita ingat dalam kehidupan dan aktivitas kita sehari-hari terutama dalam keluarga. Contemplatio adalah sikap hidup di hadirat Allah: Kita menjalani kehidupan sambil memandang Allah dan menyadari bahwa Dia selalu bersama dengan kita (YM Seto Marsunu dalam buku Permata Iman Katolik, 2016 dan dalam <http://biblikaindonesia.blogspot.com>).

Secara singkat, urutannya sebagai berikut:
Doa pembukaan (dapat juga sebelumnya nyanyi bersama):

Berdoa memohon bimbingan Roh Kudus agar dapat memahami Sabda Allah yang hendak direfleksikan.

1. Lectio (10 menit):

Membaca dengan bersuara dan berusaha mencari penjelasan tentang isi perikop. Bisa dengan mencari keterangan dengan sumber lain yang telah dipersiapkan.

2. Meditatio (10 menit):

Masuk dalam suasana hening dengan mata terpejam dan membayangkan peristiwa yang dikisahkan dalam perikop yang dialami. Kemudian renungkan bagaimana tokoh-tokoh yang tampil dalam cerita tersebut.

3. Oratio (5 menit) :

Menyampaikan seluruh isi hati kita dalam doa atas pesan yang telah diterima dalam refleksi meditatio kita.

Doa penutup:

Berdoa dengan penuh keyakinan dan harapan, menimba kekuatan kasih dari Allah agar membuat kita di utus dalam pelbagai pergumulan yang kita hadapi.

Model ketiga: Doa batin bersama keluarga

Doa batin adalah pergaulan yang sangat ramah di mana kita sering kali berbicara yang sangat mendalam bersama Tuhan. Doa ini bisa dilakukan oleh keluarga dengan meluangkan waktu 10-20 menit tiap harinya atau tiap minggu sebagaimana kesepakatan bersama keluarga.

Dalam doa batin kita berjumpa dengan Allah dan merasakan kasihNya. Untuk menggambarkan situasi ini, bayangkan kita duduk di dekat perapian. Kita tidak berpikir tentang terbentuknya api, warnanya, dan sebagainya, tetapi merasakan panasnya api itu dan badan kita menjadi hangat. Dalam doa batin, kita tidak berpikir tentang Allah, tetapi duduk di hadapan Allah dan merasakan kasihNya kepada kita sekeluarga.

Latihan doa batin ini sangat sederhana. Karena kita berdoa bersama keluarga dengan sikap kebatinan, bukan dengar bibir. Oleh karena itu, si pewarta doa hendaknya memilih lagu instrumen dalam mengajak anggota keluarga untuk berdoa batin. **Caranya:**

1. Siapkan salib dan lilin yang bernyala sambil diiringi oleh lagu instrumen

rohani yang selaras. Lalu duduklah bersama sama di hadapan Salib dengan tenang sambil memandang salib. Tenangkan pikiran dan biarkanlah hati yang mulai aktif merasakan.

2. Setelah merasa tenang, pejamkanlah mata dan mulailah menyadari bahwa kita hadir di hadapan Tuhan Yesus. Dalam keadaan tenang dan mata terpejam, ucapkanlah berulang-ulang dalam hati “Tuhan Yesus Engkau sungguh baik”, “Tuhan Yesus terimakasih”, “Tuhan Yesus datanglah ke rumah kami”, dst dengan perlahan lahan dengan hembusan nafas ambil dan buang nafas dengan selaras dan buatlah senyaman-nyamannya.
3. Akhirilah dengan menyampaikan doa “Bapa Kami” dan “Salam Maria” serta “Kemuliaan” secara bersama-sama dengan anggota keluarga. Bisa juga ditutup doa singkat sebagai ungkapan doa syukur atau permohonan. Lalu bukalah mata perlahan-lahan. Dan kemudian sampaikan salam damai sesama anggota keluarga. /AR/