



Psikoedukasi tentang Pengenalan dan Pengembangan Diri pada Postulan

Missiliana Riasnugrahani, Kristin Rahmani, Yuspendi
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha
e-mail: missiliana.ria@psy.maranatha.edu

Received: 23 January 2023; Revised: 12 February 2023; Accepted: 27 May 2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/dikmas.3.2.265-272.2023>

Abstrak

Postulan adalah masa pendidikan awal untuk mengenalkan dan mempersiapkan calon imam Katolik tentang kehidupan membiara. Dalam masa ini, para postulan harus melakukan penyesuaian diri dengan sesama postulan dan lingkungan, selain juga harus semakin mengenali dan mendalami panggilan mereka. Para postulan diharapkan mengenali dirinya dan mampu mengembangkan potensinya sehingga membantunya melakukan adaptasi. Pengenalan diri menjadi penting, karena postulan akan memahami apa prioritas dalam hidup dan membantu mereka mencapai tujuan hidupnya. Melalui psikoedukasi, para postulan diajak untuk melakukan refleksi diri dan berdiskusi untuk lebih mengenali dirinya. Setelah melakukan refleksi dan diskusi, postulan semakin menyadari tentang karakter, pengalaman-pengalaman yang membentuk dirinya sekaligus mengenali penilaian orang lain akan dirinya.

Kata Kunci: karakter, postulan, psikoedukasi, pengenalan diri

Abstract

Postulancy is a period of initial education to introduce and prepare prospective Catholic priests about monastic life. During this period, postulants must adapt to other postulants and their environment. Postulants should recognize their character and potential to help them adapt to their environment. Personal recognition is essential because it will determine priorities in life and help them achieve their goals. Through psychoeducation, the postulants learn to reflect on and discuss their identities. After contemplating and discussing, the postulants are more aware of their character and experiences that shape them and know others' opinions about them.

Keywords: postulant, psychoeducation, self-reflection, character

Pendahuluan

Postulan adalah masa pengenalan pertama dalam hidup membiara. Pada masa satu tahun ini para postulan diuji akan kekuatan panggilannya, serta keinginan untuk mengembangkan panggilannya, di salah satu kongregasi. Dalam masa ini mereka belajar banyak hal, termasuk melatih kehidupan rohani dan psikologis dengan kehidupan membiara. Dalam masa postulan ini semua calon dibimbing untuk semakin dewasa dalam kerohanian, semakin matang dalam panggilan hidup membiara (FSGM, 2016).

Pada umumnya, calon postulan adalah seorang lulusan SMA atau sederajat, yang memiliki keinginan dan ketertarikan kuat pada untuk menjadi seorang religius dan menjadi pelayan Tuhan. Para calon postulan ini biasanya berasal dari berbagai daerah, dengan latar belakang keluarga dan kesukuan yang berbeda-beda, dan juga latar belakang motivasi yang berbeda pula. Saat memasuki masa postulan, maka setiap individu harus berusaha mengembangkan kerohaniannya, sekaligus beradaptasi dengan lingkungan barunya, yang memiliki keragaman dan berbagai aturan yang sangat berbeda dengan kehidupannya selama ini. Oleh karena itu kemampuan beradaptasi menjadi hal yang sangat penting bagi calon postulan.



Secara khusus masa postulan memiliki tujuan antara lain untuk: 1) mengembangkan kemampuan calon postulan untuk lebih mengenal diri dan sesamanya, sehingga menjadi pribadi yang lebih dewasa; 2) mengembangkan postulan dalam nilai-nilai kepribadian, ketekunan pengolahan riwayat hidup, moral dan etika, mengembangkan tanggung jawab, menumbuhkan sikap kritis untuk mencari kebenaran dan kepekaan terhadap situasi; 3) mengembangkan sikap yang lebih dalam tentang kehidupan rohani, sehingga pilihan hidupnya benar-benar pilihan bebas dari imannya (SFD, 2005).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa masa postulan adalah masa yang berat, karena banyaknya tuntutan yang dihadapi oleh para calon postulan. Mereka dituntut untuk mengembangkan kerohanian dan memurnikan panggilannya, sekaligus beradaptasi dengan semua kehidupan membiara yang baru baginya. Oleh karenanya calon postulan membutuhkan bimbingan psikologis, agar dapat memberikan pemahaman tentang diri dan sesama, dan bagaimana menjalani kehidupannya selama masa postulan. Dalam upaya memberikan pembekalan ini maka dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan diberikan psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu metode untuk memberikan pengetahuan dalam upaya mengubah atau meningkatkan perilaku, dan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Siswanti dkk, 2022). Bagi para postulan, akan diberikan psikoedukasi untuk mengenali konsep diri, sekaligus mengenali pandangan lingkungan terhadap diri dan menyelaraskan dengan panggilan membiarinya.

Konsep diri dapat didefinisikan sebagai totalitas dari sistem yang kompleks, terorganisir, juga suatu sistem dinamis dari sikap yang dipelajari, keyakinan, dan penilaian evaluatif yang dipegang individu tentang diri mereka sendiri (Wehrle, K., & Fasbender, U., 2019). Singkatnya, konsep diri adalah pandangan tentang diri yang kita miliki sendiri, yang bersumber pada pandangan diri dan pandangan orang lain. Salah satu jawaban akan pertanyaan tentang ‘siapakah saya?’ berupa karakter yang dimiliki individu. Karakter adalah kepemilikan terhadap hal-hal yang baik (Lickona, 2022). Oleh karenanya karakter merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah. Karakter berasal dari masa lalu, sehingga jika kita ingin mengubahnya maka kita perlu mengenal masa lalu kita. Dalam memurnikan panggilan sebagai calon imam, maka para postulan harus lebih mengenal siapa dirinya, apa karakternya, apa yang harus diubah dan dikembangkan dari dirinya, agar kehidupannya menjadi semakin selaras dengan panggilannya. Melalui Psikoedukasi Pengenalan dan Pengembangan Diri para postulan akan diajarkan untuk mengenali dan memahami skema riwayat hidupnya serta menerima penilaian orang lain tentang siapa dirinya, untuk semakin melengkapi pemahaman tentang ‘siapakah saya’.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan pada bulan Januari-Februari 2023. Psikoedukasi dilakukan selama 4 kali pertemuan, masing-masing selama 1,5 jam. Psikoedukasi diberikan pada 22 postulan. Metode yang digunakan adalah ceramah, refleksi dan diskusi. Metode ceramah adalah salah satu metode pembelajaran yang disampaikan secara lisan oleh pemateri (Nahak dkk, 2022). Metode ini cocok diberikan pada situasi kelas, yang memiliki banyak peserta, sehingga informasi akan segera tersampaikan dengan efektif. Untuk melengkapi pemahaman para postulan akan digunakan pula metode diskusi dan refleksi. Diskusi merupakan suatu metode untuk memecahkan persoalan, yang bertujuan untuk meningkatkan interaksi antar anggota kelompoknya, dan saling bertukar pengalaman, pikiran dan informasi untuk memecahkan masalah (Suandi, 2022). Melalui metode diskusi ini setiap postulan akan dapat berdiskusi tentang dirinya dan semakin memahami pandangan orang lain tentang dirinya. Sedangkan refleksi merupakan upaya untuk berfikir secara keras untuk menelusuri semua proses yang telah dilakukan (Ritonga dkk, 2022). Refleksi juga merupakan salah satu metode dalam pendidikan karakter, yaitu para postulan diminta untuk memaknai pengalaman-pengalaman mereka secara terbuka, sehingga mereka akan pengetahuan



tentang diri dari pengalaman hidupnya. Para postulan diharapkan dapat memahami bagaimana pengalaman hidup membentuk dirinya yang sekarang, sehingga dapat menyadari kelebihan dan kekurangan diri serta merencanakan pengembangan diri.

Sebelum mendengarkan ceramah, postulan diminta mengisi beberapa pertanyaan mengenai karakter atau sifat diri, pandangan-pandangan diri yang telah dimilikinya selama ini. Selanjutnya diberikan materi mengenai karakter, sumber karakter dan skema riwayat hidup. Para postulan juga diberikan tugas individu, yang akan didiskusikan secara berkelompok untuk lebih mendapatkan pemahaman yang lengkap. Pada setiap akhir pertemuan, postulan diberikan tugas berupa pertanyaan-pertanyaan yang mendorong refleksi diri dan mendiskusikannya pada pertemuan berikutnya. Hasil diskusi akan kembali direfleksikan secara pribadi untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam terkait karakter diri. Data-data yang diperoleh bersifat kualitatif, berupa hasil refleksi dan observasi terhadap postulan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pertemuan pertama.

Pada pertemuan pertama dilakukan metode ceramah, dengan memberikan materi tentang “Siapakah Saya”. Postulan diminta untuk menyebutkan dan menjelaskan siapa dirinya, sifat dan karakternya. Pada pertemuan ini para postulan dapat dengan cepat menyebutkan sifat-sifatnya baik sifat baik maupun sifat buruk. Meskipun sifat-sifat yang disebutkan masih tergolong umum dan normatif, sehingga antar satu dan yang lain seakan-akan memiliki sifat yang sama. Setelah itu, para postulan diberikan materi berupa Skema Riwayat Hidup, yang menjelaskan bahwa kita memiliki memori peristiwa bahagia dan peristiwa menyakitkan dalam hidup, dan bagaimana peristiwa-peristiwa itu membentuk diri kita yang sekarang. Postulan diminta untuk membuat grafik hidupnya, mulai dari usia 5 tahun sampai usianya saat ini. Mereka harus mengingat peristiwa yang membahagiakan dan menyakitkan dalam perjalanan hidup mereka. Selanjutnya, para postulan diberikan tugas untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai skema riwayat hidup mereka, yang harus mereka refleksikan dalam waktu 1 minggu.

Pertemuan kedua

Pada pertemuan ini, setiap postulan diminta untuk menyampaikan hasil refleksi terhadap pertanyaan-pertanyaan yang telah diberikan, yaitu:

1. Apakah pola dari skema riwayat hidupku ?
2. Apakah banyak ‘kenangan manis’ dalam hidupku ?
3. Ataupun lebih banyak ‘kenangan pahit’ dalam hidupku ?
4. Apakah pengaruhnya dalam diriku ?

Melalui refleksi terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut didapatkan hasil bahwa ada postulan yang memiliki lebih banyak kenangan pahit, atau lebih banyak kenangan manis. Selanjutnya mereka menceritakan bagaimana setiap pengalaman tersebut memengaruhi dan membentuk dirinya saat ini. Saat menceritakan kenangan pahit, postulan merasakan kesedihan sekaligus menyadari pengaruh terhadap sifat dirinya saat ini, meski pada saat yang sama ternyata mereka memiliki pandangan lain yang lebih positif tentang kejadian di masa lalu. Selanjutnya para postulan diberikan tugas untuk merefleksikan kembali arti dari setiap kenangan tersebut. Apa arti jika terlalu banyak kenangan pahit, dan apa arti jika terlalu banyak kenangan manis?

Untuk pertemuan berikutnya, para postulan diminta untuk merefleksikan tentang bagaimana cara mengubah karakter yang mereka miliki, terutama karakter yang tidak sejalan dengan panggilan membiara.

Pertemuan ketiga

Dalam pertemuan ini para postulan diajak berdiskusi mengenai cara-cara yang mereka rencanakan untuk mengubah dirinya. Para postulan menyampaikan kesulitan yang mungkin akan dihadapi ketika harus mengubah karakter mereka. Mereka pun mencari berbagai kemungkinan yang dapat dilakukan agar karakter mereka menjadi lebih baik dan matang. Pertemuan ini ditutup dengan diskusi antar postulan, mereka saling memberikan saran untuk memperbaiki karakter masing-masing (gambar 1). Selanjutnya pada pertemuan ini, setiap postulan diberikan tugas untuk berdiskusi dengan temannya mengenai sifat-sifat yang mereka tidak sadari, yang mungkin dapat mengganggu relasi mereka selama berada di seminari. Tugas ini akan dibahas pada pertemuan keempat.



Gambar 1. Metode Diskusi

Pertemuan keempat

Pada pertemuan ini diberikan materi Johari Windows, yang mengajarkan bahwa ada jendela karakter yang: 1) diketahui oleh diri dan orang lain (*open*); 2) tidak diketahui diri, tapi diketahui orang lain (*blind*); 3) diketahui diri, tapi tidak diketahui orang lain (*hidden*); 4) tidak diketahui diri dan orang lain (*unknown*). Untuk mengubahnya, maka para postulan diminta untuk memetakan hasil diskusi bersama temannya dalam keempat jendela tersebut. Selanjutnya mereka diminta untuk menggeser karakter yang berada pada jendela *blind* dan *hidden*, agar menjadi *open*. Saat mereka berhasil menggeser jendela karakter menjadi '*open*', maka mereka akan lebih semakin mengenali dirinya, dan dapat mengoptimalkan setiap potensi yang dimilikinya.



Hasil penelitian pertemuan pertama sampai keempat disajikan dalam rangkuman di tabel 1.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Pertemuan Pertama sampai Keempat

Pertemuan.	Hasil Pertemuan	Jumlah	Keterangan
1.	Memahami pentingnya karakter yang selaras dengan panggilan	100%	Seluruh postulan dapat menjelaskan manfaat karakter dalam panggilan mereka
2.	Mengenali akar pembentuk karakter	82%	Terdapat 4 orang postulan yang kesulitan mengingat masa menyenangkan atau menyakitkan
3.	Mengenali cara mengubah karakter	72%	Terdapat 6 orang postulan yang belum menemukan cara untuk mengubah karakter buruknya
4.	Menerapkan Johari Windows	100%	Seluruh postulan dapat memahami manfaat Johari windows dalam mengenali diri

Pembahasan

Berdasarkan kegiatan dalam psikoedukasi ini, maka temuan di setiap pertemuan dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertemuan pertama.

Saat membuat skema riwayat hidup, ada postulan yang tampak kesulitan mengingat peristiwa bahagia dalam hidupnya, namun ada pula yang kesulitan mengingat masa menyakitkan dalam hidupnya. Para postulan menyadari, bahwa terkadang mereka terlalu terfokus pada masa menyakitkan, sehingga tidak dapat mengenali masa-masa bahagia dalam hidupnya. Atau adapula yang menyadari bahwa mereka berusaha keras melupakan masa menyakitkan sehingga sulit mengungkapkannya kembali. Diskusi terkait pengalaman ini, membuat mereka menyadari bahwa sebelum mereka berhasil mengenali diri, mereka harus menerima dan mengampuni setiap kejadian dalam hidupnya.

Pertemuan kedua

Dalam mendiskusikan pola skema riwayat hidup, para postulan menemukan bahwa jika terlalu banyak kenangan pahit dalam hidup, maka mungkin saja mereka:

- Sulit menemukan apa yang baik dalam hidup, ataupun dalam diri, pesimis, merasa tidak layak mendapatkan yang baik.
- 'Keras' pada diri maupun pada orang lain
- 'Tidak peka' pada pengalaman pahit
- Tidak percaya pada orang lain

Sebaliknya, jika terlalu banyak kenangan manis dalam kehidupannya, maka mungkin saja mereka:

- Memandang hidup secara indah, percaya diri, merasa diri layak mendapatkan yang terbaik.
- Terlalu santai, memandang segala sesuatu 'mudah', mudah 'patah'
- Terlalu percaya pada orang lain

Pertemuan ketiga

Setelah mengenali skema riwayat hidup, maka para postulan mendapatkan kesadaran bahwa untuk mengubah skema hidup mereka dan mendapatkan karakter yang baik adalah dengan:

- Meningkatkan kepekaan terhadap semua kejadian dalam hidup
- Mengambil pelajaran dari pengalaman hidup
- Menyadari bahwa tidak ada satupun dalam hidup yang terjadi secara kebetulan. Semua pengalaman akan membentuk karakter.



Para postulan sampai pada kesimpulan bahwa karakter adalah hasil dari belajar, hasil dari pengalaman, sehingga dapat diubah, dengan mencari pengalaman yang baik, yang dapat mengasah karakter yang ingin mereka miliki.

Pertemuan keempat

Pada pertemuan ini, para postulan dapat menerapkan hasil diskusi johari windows dengan teman-temannya. Mereka menyadari bahwa jika mereka adalah orang yang tergolong *blind*, yaitu orang yang tidak mau melakukan introspeksi diri, sehingga harus mengubah diri menjadi area *open*, yaitu orang yang siap menerima kritik, peka pd reaksi orang lain, dan melakukan refleksi diri. Sementara orang yang ada di area *hidden* adalah orang yang tertutup, dan “kuper”, sehingga harus berupaya menggeser ke area *open*, yaitu dengan membuka diri pada orang banyak, tidak pilih-pilih teman, menjadi diri sendiri. Dengan cara menggeser area jendela windows, maka mereka akan lebih mampu mengenali dirinya, karena mendapat masukan dari lingkungan tentang ‘siapa saya’.

Untuk memastikan efektifitas dari psikoedukasi ini, maka dilakukan evaluasi terhadap pemahaman dan kesadaran yang diperoleh para postulan. Hasil kesadaran yang dimaknai postulan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Psikoedukasi Pengenalan dan Pengembangan Diri

Pertemuan.	Hasil Pertemuan	Jumlah	Keterangan
1.	Postulan semakin mengenali dirinya	100%	Seluruh postulan merasa lebih mengenali siapa dirinya, setelah mengetahui pandangan orang lain terhadap dirinya.
2.	Postulan semakin termotivasi dalam menjalani panggilan.	59%	Terdapat 13 postulan yang menjadi lebih termotivasi untuk menjalani panggilan karena semakin memahami siapa diri dan tujuan hidupnya
3.	Tertantang untuk memperbaiki diri	72%	Terdapat 16 orang postulan yang semakin tertantang untuk memperbaiki diri
4.	Termotivasi untuk mencoba pengalaman baru	90%	Terdapat 20 postulan yang termotivasi untuk mencari pengalaman yang dapat membentuk karakter baik

Simpulan

Pengenalan akan konsep diri postulan merupakan hal yang penting agar dapat memperkuat panggilan membiara yang dimiliki para postulan. Melalui metode ceramah, diskusi dan refleksi, para postulan dapat semakin mengenali dirinya, dan mengetahui potensi-potensi dirinya. Para postulan juga semakin memahami bagaimana cara untuk memanfaatkan dan mencari pengalaman dalam membentuk karakter yang lebih baik, dalam menjaga panggilan membiarannya.



Daftar Pustaka

Hanifa, Sugiyo & Setyowani. (2012). Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi antar Teman Sebaya melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window. *International Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 1(2)

Lickona, T. (2022). *Character matters (Persoalan karakter): Bagaimana membantu anak mengembangkan penilaian yang baik, integritas, dan kebajikan penting lainnya*. Bumi Aksara.

Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia melalui Kombinasi Metode Ceramah dan Leaflet pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554-562.

Ritonga, R., Harahap, R., & Lubis, R. A. (2022). Pelatihan Metode Refleksi Bagi Guru Sekolah Penggerak Dalam Proses Pembelajaran. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 995-1002.

Siswanti, D. N., Sari, N. F., Ilham, N. F., T'sana, A. A., & Nurwahidah, N. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Psikoedukasi Kepada Remaja. *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1).

Suandi, I. N. (2022). Penerapan Metode Diskusi Kelompok untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika Kelas VI. *Journal of Education Action Research*, 6(1).

Wehrle, K., & Fasbender, U. (2019). Self-concept. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 3-5.

<https://fsgm-indonesia.org/2016/09/15/postulan/>

<http://www.kongregasi-sfd.org/2005/02/masa-postulat.html>



DIKMAS
JURNAL PENDIDIKAN MASYARAKAT DAN PENGABDIAN
Magister Pendidikan Nonformal
Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo



Volume 03, (2), June 2023

<http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/dikmas>