

MAKNA DAN IMPLEMENTASI KEHENINGAN DALAM PERAYAAN EKARISTI MENURUT PUMR DI PAROKI SANTA MARIA DARI GUNUNG KARMELO TIGALINGGA

Santa Yuni Tamba, Tri Chandra Fajaryanto

Sekolah Tinggi Pastoral Santo Bonaventura Keuskupan Agung Medan

Email: santayunit@gmail.com, cornelcandra@gmail.com

Abstrak

This study aims to describe the congregation's understanding of the meaning of silence in the Eucharistic Celebration, identify the implementation of silence according to the General Instruction of the Roman Missal (GIRM), and examine the forms of the faithful's interior participation in experiencing silence as an integral part of the liturgy. This study employed a descriptive qualitative approach. The research informants consisted of a parish priest, liturgical ministers, and parishioners of Saint Mary of Mount Carmel Parish Tigalingga, who were selected using the snowball sampling technique. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The findings reveal that the faithful understand silence as a means of self-reflection, awareness of God's presence, meditation and assimilation of the Word of God, and praise to God through prayer and interior participation. The implementation of silence has been carried out in various parts of the Eucharistic Celebration in accordance with the provisions of the General Instruction of the Roman Missal. Although some situational disturbances were encountered, the faithful continued to experience silence as an essential element of liturgical participation. Their interior participation was manifested through self-reflection, meditation on the Word of God, contemplation of the Eucharistic mystery, and prayers of thanksgiving after receiving Holy Communion. Therefore, silence plays an important role in fostering the active, conscious, and full participation of the faithful in the Eucharistic Celebration.

Keywords: *liturgical silence, Eucharistic Celebration, GIRM.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemahaman umat mengenai makna keheningan dalam Perayaan Ekaristi, mengidentifikasi implementasi keheningan menurut Pedoman Umum Misale Romawi (PUMR), serta mengetahui bentuk partisipasi batin umat dalam menghayati keheningan sebagai bagian integral dari liturgi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan penelitian terdiri atas imam, petugas liturgi, dan umat di Paroki Santa Maria dari Gunung Karmel Tigalingga yang dipilih menggunakan teknik snowball sampling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa umat memahami keheningan sebagai sarana untuk melakukan mawas diri, menyadari kehadiran Tuhan, merenungkan dan meresapkan Sabda Allah, serta memuji Tuhan melalui doa dan keterlibatan batin. Implementasi keheningan telah dilaksanakan pada berbagai bagian Perayaan Ekaristi sesuai ketentuan PUMR. Meskipun terdapat beberapa gangguan yang bersifat situasional, umat tetap berupaya menghayati keheningan sebagai bagian penting dari partisipasi liturgis. Partisipasi batin umat diwujudkan melalui mawas diri, permenungan Sabda Tuhan, kontemplasi misteri Ekaristi, serta doa syukur setelah menerima Komuni Kudus. Dengan demikian, keheningan memiliki peranan penting dalam mendukung partisipasi umat yang aktif, sadar, dan penuh dalam Perayaan Ekaristi.

Kata kunci: keheningan liturgis, Perayaan Ekaristi, PUMR.

PENDAHULUAN

Perayaan Ekaristi merupakan pusat kehidupan iman Gereja, karena di dalamnya misteri keselamatan Allah senantiasa dirayakan. Kehadiran Kristus yang nyata menjadi inti dan sumber makna seluruh Perayaan Ekaristi (Raharjo & Ngantung, 2020). Ekaristi menjadi dasar persekutuan Gereja sebagai umat Allah. Dalam sakramen ini, Gereja merayakan iman akan kehadiran nyata Kristus dalam rupa roti dan anggur yang telah dikonsekrasi serta mengenangkan dan melaksanakan perintah Yesus pada Perjamuan Terakhir. (Wakit & Supriyadi, 2021: 98-118). Keheningan dalam Perayaan Ekaristi tidak sekadar berarti ketiadaan suara atau bunyi. Lebih dari itu, keheningan merupakan kesempatan bagi umat beriman untuk meresapkan Sabda Allah, berdoa, serta membangun persatuan yang lebih mendalam dengan Kristus (PUMR, art. 56). Oleh karenanya, hening dalam liturgi, khususnya Perayaan Ekaristi dipandang sebagai *sacrum silentium* atau keheningan kudus (Wibowo et al. 2024).

Konstitusi Liturgi Suci *Sacrosanctum Concilium* menegaskan bahwa pada waktu-waktu tertentu dalam perayaan perlu diadakan keheningan suci sebagai bagian dari liturgi. Keheningan ini membantu umat menghayati perayaan secara lebih mendalam, membuka diri terhadap Sabda Allah, serta membangun relasi yang lebih dekat dengan Tuhan melalui doa dan refleksi (*Sacrosanctum Concilium*, art. 30). Kontemplasi misteri Ekaristi terjadi pada momen paling khidmat, yaitu Doa Syukur Agung setelah konsekrasi. Dalam keheningan ini, umat berpartisipasi secara batin dengan sikap hormat dan iman, memusatkan perhatian pada misteri transsubstansiasi, yakni perubahan roti dan anggur menjadi Tubuh dan Darah Kristus, dalam suasana penyembahan yang hening dan penuh kekaguman (Widiatmoko, 2020). Dengan demikian, keheningan dalam Ekaristi memiliki dimensi teologis, spiritual, dan pastoral yang saling melengkapi. Keheningan liturgis dalam penelitian ini dipahami melalui empat makna berikut:

Keheningan dalam liturgi merupakan ruang batin bagi umat beriman untuk mawas diri, menyadari kehadiran Tuhan, dan merenungkan Sabda-Nya. Dalam suasana ini, umat diajak menilai hidup secara jujur di hadapan Allah, menyadari kelemahan, dan membuka diri pada pertobatan sehingga hati menjadi jernih untuk menerima rahmat-Nya. Keheningan juga menegaskan kesadaran akan kehadiran Kristus dalam Ekaristi yang membangun relasi personal mendalam dengan Tuhan, khususnya dalam Komuni Kudus sebagai persatuan kasih. Selain itu, keheningan dalam Liturgi Sabda memberi ruang bagi

Sabda Allah untuk meresap dan memperbarui kehidupan umat sebagai firman yang hidup (Sihite et al, 2024).

Perayaan Ekaristi terdiri dari empat bagian utama, yaitu Ritus Pembuka, Liturgi Sabda, Liturgi Ekaristi, dan Ritus Penutup, yang saling melengkapi dalam satu kesatuan perayaan. Ritus Pembuka meliputi perarakan masuk, salam, tobat, Tuhan Kasihanilah, Kemuliaan, dan doa pembuka yang bertujuan mempersatukan dan mempersiapkan umat untuk mendengarkan Sabda Allah serta merayakan Ekaristi dengan layak. Saat hening dalam Perayaan Ekaristi bukanlah sekadar diam tanpa aktivitas, melainkan keterbukaan batin untuk mendengarkan Allah melalui doa dalam hati. Keheningan menjadi sikap kesiapsiagaan batin yang membantu umat menolak pikiran yang tidak baik dan tetap tinggal dalam Allah (Lawolo, 2023)

Liturgi Sabda mencakup pembacaan Kitab Suci, homili, syahadat, dan doa umat, di mana Allah bersabda kepada umat-Nya dan menghadirkan Kristus di tengah perayaan; Sabda ini diresapkan dalam keheningan, direspon dengan nyanyian, diimani, dan diungkapkan dalam doa umat. Liturgi Ekaristi terdiri dari persiapan persembahan, Doa Syukur Agung, ritus komuni, dan doa sesudah komuni, yang berpusat pada perjamuan terakhir Kristus sebagai peringatan dan kehadiran kurban keselamatan-Nya. Ritus Penutup meliputi amanat, berkat, dan pengutusan umat sebagai keputusan untuk mewartakan iman dalam kehidupan sehari-hari (PUMR, 2002)

Keheningan dalam liturgi tidak sekadar berarti berhentinya kata-kata dan gerak. Keheningan merupakan tindakan batin (*actio interioris*) yang melibatkan seluruh diri untuk menyambut dan menanggapi kehadiran Tuhan. Kardinal Ratzinger menyebut keheningan sebagai bahasa liturgi (Ratzinger, 2000,:1-8) sedangkan Guardini menegaskan bahwa keheningan merupakan bentuk partisipasi terdalam dalam misteri Kristus (Krieg, 1998).

PUMR menempatkan keheningan sebagai bagian penting dalam berbagai tahapan Perayaan Ekaristi, mulai dari ritus pembuka, liturgi sabda, hingga liturgi ekaristi. Keheningan sebelum pernyataan tobat membantu umat melakukan pemeriksaan batin, sedangkan keheningan setelah bacaan Kitab Suci dan homili memberi kesempatan untuk merenungkan Sabda Tuhan. Selain itu, keheningan setelah Komuni Kudus menjadi sarana bagi umat untuk bersyukur dan membangun relasi pribadi dengan Kristus yang hadir dalam Sakramen Ekaristi (PUMR, art. 45,54,56,88). PUMR menegaskan bahwa waktu-

waktu hening perlu dihadirkan dalam Perayaan Ekaristi agar umat dapat mengolah Sabda Tuhan dan mempersiapkan hati untuk menyambut Sakramen (PUMR, no. 54, 56, 66, 147).

Meskipun demikian, dalam praktik kehidupan menggereja, keheningan liturgis masih sering kurang diperhatikan. Banyak umat memahaminya hanya sebagai jeda dalam rangkaian ritus, sehingga makna spiritualnya belum sepenuhnya dihayati. Akibatnya, partisipasi batin dalam Perayaan Ekaristi belum optimal karena keheningan belum dipahami sebagai unsur integral dalam liturgi (Harefa et al., 2025: 1-13). Akibatnya, partisipasi umat dalam momen keheningan masih cenderung pasif dan belum mendukung pengalaman iman yang mendalam. Hal serupa juga ditemukan di Paroki Santa Maria dari Gunung Karmel Tigalingga, di mana keheningan dalam Perayaan Ekaristi belum sepenuhnya dihayati sesuai maksud liturgi Gereja.

Akibatnya, partisipasi umat dalam keheningan masih pasif dan belum mendukung pengalaman iman yang mendalam. Hal yang sama juga terjadi di Paroki Santa Maria dari Gunung Karmel Tigalingga, di mana keheningan dalam Perayaan Ekaristi belum sepenuhnya dihayati sesuai maksud liturgi Gereja (Wibowo et al. 2024). Penelitian tentang keheningan liturgis umumnya masih bersifat teologis-normatif, sementara kajian tentang pemahaman umat, implementasi PUMR, dan kaitannya dengan partisipasi batin di paroki masih terbatas. Karena itu, penelitian ini bertujuan menggambarkan pemahaman, pelaksanaan, dan penghayatan keheningan dalam Perayaan Ekaristi di Paroki Santa Maria dari Gunung Karmel Tigalingga.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pemahaman umat tentang keheningan dalam Perayaan Ekaristi, mengidentifikasi implementasinya sesuai Pedoman Umum Misale Romawi, serta mengetahui bentuk partisipasi batin umat dalam menghayatinya. Hasil penelitian diharapkan memperkaya kajian liturgi dan menjadi refleksi pastoral untuk meningkatkan kualitas partisipasi umat dalam Perayaan Ekaristi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. cara pandang dan langkah sistematis untuk memahami suatu fenomena. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan memahami fenomena secara mendalam dan menyeluruh sesuai kondisi nyata, kemudian menyajikannya dalam bentuk narasi atau kata-kata (Abdussamad, 2021). Penelitian ini dilaksanakan di Paroki

Santa Maria dari Gunung Karmel Tigalingga, Kabupaten Dairi, Sumatera Utara, dengan subjek imam paroki, petugas liturgi, dan umat yang aktif mengikuti Perayaan Ekaristi.

Informan dipilih melalui snowball sampling dengan kriteria keterlibatan aktif dalam liturgi, pengalaman liturgis, dan kesediaan memberikan informasi, yang terdiri dari 1 imam, 3 petugas liturgi, dan 5 umat. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya dengan triangulasi sumber dan teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman Umat tentang Makna Keheningan dalam Perayaan Ekaristi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umat di Paroki Santa Maria dari Gunung Karmel Tigalingga memahami keheningan dalam Perayaan Ekaristi sebagai sarana untuk melakukan mawas diri, menyadari kehadiran Tuhan, merenungkan dan meresapkan Sabda Tuhan, serta memuji Tuhan melalui doa dan keterlibatan batin. Bagi umat, keheningan tidak dipahami sekadar sebagai keadaan tanpa suara, melainkan sebagai ruang rohani yang membantu mereka memusatkan perhatian kepada Tuhan dan mempersiapkan diri untuk mengikuti Perayaan Ekaristi dengan lebih khushuk. Hal tersebut tampak melalui sikap umat yang menjaga ketenangan, berdoa secara pribadi, serta memberikan perhatian penuh selama berlangsungnya momen-momen hening dalam liturgi.

Keheningan sebagai sarana mawas diri terutama dihayati umat pada awal Perayaan Ekaristi, khususnya sebelum ritus tobat. Dalam momen tersebut, umat memanfaatkan keheningan untuk memeriksa diri dan menyadari kelemahan serta dosa yang telah dilakukan. Selain itu, keheningan juga membantu umat semakin menyadari kehadiran Tuhan dalam perayaan yang sedang berlangsung sehingga perhatian mereka tidak terpusat pada hal-hal di luar liturgi, melainkan pada perjumpaan dengan Allah yang hadir melalui Sabda dan Sakramen. Saat menerima Komuni Kudus, terjalin relasi personal yang mendalam antara Tuhan dan umat-Nya sebagai wujud persatuan kasih (Sihite et al, 2024).

Keheningan setelah bacaan Kitab Suci dan homili dipahami umat sebagai kesempatan untuk merenungkan dan meresapkan Sabda Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Umat tidak hanya mendengarkan Sabda Tuhan secara lahiriah, tetapi juga berusaha menghubungkannya dengan pengalaman hidup mereka. Di samping itu, keheningan

menjadi sarana untuk memuji Tuhan melalui doa-doa pribadi yang lahir dari rasa syukur dan penyerahan diri kepada-Nya. Dengan demikian, keheningan memiliki makna spiritual yang lebih mendalam daripada sekadar diam secara lahiriah.

Keheningan juga dipahami umat sebagai kesempatan untuk membangun hubungan yang lebih personal dengan Tuhan. Dalam suasana hening, umat tidak hanya berdiam diri secara fisik, tetapi berusaha menghadirkan hati dan pikiran kepada Tuhan melalui doa-doa pribadi. Keheningan membantu umat melepaskan diri dari berbagai kesibukan dan persoalan sehari-hari sehingga perhatian mereka lebih terarah pada misteri keselamatan yang dirayakan dalam Ekaristi. Dengan demikian, keheningan menjadi sarana yang mempersiapkan batin umat untuk mengalami perjumpaan yang lebih mendalam dengan Kristus.

Selain itu, pemahaman umat mengenai keheningan menunjukkan bahwa mereka menyadari keheningan sebagai bagian dari partisipasi aktif dalam liturgi. Partisipasi aktif tidak selalu diwujudkan melalui kata-kata, nyanyian, ataupun gerakan lahiriah, melainkan juga melalui keterlibatan batin yang penuh perhatian terhadap kehadiran Tuhan. Kesadaran tersebut tampak dari sikap umat yang tetap menjaga ketenangan selama momen-momen hening dan memanfaatkan kesempatan tersebut untuk berdoa serta berefleksi secara pribadi.

Temuan tersebut sejalan dengan Pedoman Umum Misale Romawi (PUMR) yang menegaskan bahwa keheningan suci merupakan bagian dari perayaan yang memberi kesempatan kepada umat untuk mempersiapkan diri, merenungkan Sabda Allah, serta berdoa dalam hati. Pemahaman tersebut juga mendukung pandangan Ratzinger yang menyatakan bahwa keheningan merupakan bahasa liturgi yang memungkinkan manusia memasuki misteri Allah secara lebih mendalam (Ratzinger, 2000). Dengan demikian, keheningan bukan sekadar jeda dalam rangkaian ritus, melainkan bagian integral dari Perayaan Ekaristi yang membantu umat membangun relasi pribadi dengan Tuhan.

Pemahaman umat mengenai keheningan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keheningan telah dipahami tidak hanya sebagai unsur ritual, tetapi juga sebagai sarana pembinaan kehidupan rohani. Keheningan memberi kesempatan kepada umat untuk keluar dari kesibukan dan keramaian hidup sehari-hari sehingga mereka dapat memusatkan perhatian kepada Allah. Dalam konteks liturgi, kemampuan untuk berhenti

sejenak dan mengarahkan hati kepada Tuhan merupakan langkah awal bagi terciptanya partisipasi yang aktif, sadar, dan penuh sebagaimana dikehendaki Gereja.

Makna keheningan sebagai sarana mawas diri menunjukkan adanya kesadaran umat akan pentingnya pertobatan sebagai bagian dari kehidupan iman. Melalui keheningan sebelum ritus tobat, umat diajak untuk melihat kembali relasi mereka dengan Allah maupun sesama. Kesadaran akan kelemahan dan keterbatasan diri tersebut membantu umat mempersiapkan hati untuk menerima rahmat Allah yang dirayakan dalam Ekaristi.

Pemahaman umat mengenai keheningan sebagai sarana merenungkan Sabda Tuhan juga menunjukkan bahwa umat tidak memandang Sabda Allah hanya sebagai bacaan yang didengarkan selama liturgi. Keheningan setelah bacaan dan homili memberi kesempatan bagi umat untuk mengolah pesan Sabda sehingga mampu memberikan pengaruh terhadap kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, keheningan berfungsi sebagai ruang refleksi yang menjembatani antara pewartaan Sabda dan pelaksanaannya dalam kehidupan konkret.

Selain itu, pemahaman umat mengenai keheningan sebagai bentuk pujian dan doa batin menunjukkan bahwa umat menyadari pentingnya relasi personal dengan Tuhan. Keheningan menjadi sarana bagi umat untuk mengungkapkan rasa syukur, harapan, dan penyerahan diri kepada Allah. Oleh karena itu, keheningan memiliki dimensi spiritual yang sangat penting dalam membantu umat mengalami perjumpaan yang lebih mendalam dengan Kristus.

Implementasi Keheningan dalam Perayaan Ekaristi Menurut PUMR

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi keheningan di Paroki Santa Maria dari Gunung Karmel Tigalingga pada umumnya telah dilaksanakan sesuai dengan momen-momen keheningan yang ditetapkan dalam Pedoman Umum Misale Romawi (PUMR). Keheningan dilaksanakan sebelum Perayaan Ekaristi dimulai, pada ritus tobat, sebelum doa pembuka, sesudah bacaan Kitab Suci dan homili, selama Liturgi Ekaristi, serta setelah penerimaan Komuni Kudus. Dalam pelaksanaannya, imam, petugas liturgi, dan umat berusaha menjaga suasana doa dan ketenangan agar setiap momen keheningan dapat dihayati secara baik.

Keheningan sebelum Perayaan Ekaristi membantu umat mempersiapkan diri secara batin sebelum memasuki perayaan suci. Pada ritus tobat, keheningan menjadi

kesempatan bagi umat untuk melakukan pemeriksaan batin dan memohon pengampunan atas dosa-dosa yang telah dilakukan. Dalam Liturgi Sabda, keheningan setelah bacaan dan homili memberi ruang bagi umat untuk merenungkan Sabda Tuhan yang telah didengarkan. Sementara itu, keheningan sesudah menerima Komuni Kudus membantu umat membangun relasi pribadi dengan Kristus melalui doa syukur dan permenungan.

Keheningan pada saat sebelum Perayaan Ekaristi juga memperlihatkan adanya hubungan antara kesiapan lahiriah dan kesiapan batin umat. Sikap tenang, mengurangi percakapan, serta mengambil waktu untuk berdoa secara pribadi merupakan bentuk awal dari usaha umat untuk mengarahkan perhatian kepada Tuhan. Persiapan seperti ini penting karena umat tidak hanya datang untuk mengikuti suatu kegiatan bersama, tetapi untuk mengambil bagian dalam perayaan iman yang menghadirkan misteri keselamatan. Dengan demikian, suasana hening sebelum perayaan membantu umat mengalihkan perhatian dari berbagai aktivitas dan kesibukan di luar gereja menuju perjumpaan dengan Tuhan dalam liturgi.

Pelaksanaan keheningan sebelum dimulainya Perayaan Ekaristi memiliki peranan penting dalam membantu umat mempersiapkan diri secara rohani. Sebagian besar umat telah menunjukkan usaha untuk memasuki gereja dengan sikap tenang dan memanfaatkan waktu sebelum perayaan untuk berdoa secara pribadi. Situasi tersebut mendukung terciptanya suasana yang kondusif bagi umat untuk memasuki misteri yang akan dirayakan. Keheningan pada tahap ini menjadi bentuk persiapan awal agar umat dapat mengikuti seluruh rangkaian perayaan dengan penuh perhatian dan kesadaran.

Pada Liturgi Sabda, jeda hening setelah pembacaan Kitab Suci dan homili memberikan kesempatan kepada umat untuk mengolah Sabda Tuhan yang telah didengarkan. Keheningan tersebut membantu umat menghindari sikap terburu-buru dalam menerima pesan Sabda Allah dan memberikan ruang untuk merenungkan makna yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, keheningan berfungsi sebagai jembatan antara Sabda yang didengarkan dengan tanggapan iman umat.

Dalam konteks Liturgi Sabda, keheningan memiliki fungsi yang semakin penting karena Sabda Tuhan yang telah dibacakan membutuhkan waktu untuk diterima dan diolah dalam hati. Umat tidak selalu dapat langsung memahami seluruh pesan yang terkandung dalam bacaan maupun homili pada saat mendengarkannya. Jeda hening memberikan kesempatan untuk mengingat kembali bagian Sabda yang dianggap menyentuh,

menghubungkannya dengan keadaan hidup, serta membuka diri terhadap kehendak Tuhan. Dengan demikian, keheningan membantu proses dari mendengar menuju memahami, dan dari memahami menuju penghayatan dalam kehidupan.

Keheningan setelah homili juga tidak dapat dipandang hanya sebagai waktu untuk menunggu bagian liturgi berikutnya. Momen tersebut memberikan kesempatan kepada umat untuk menanggapi Sabda yang telah diterima melalui refleksi pribadi. Dalam keheningan, umat dapat mempertimbangkan pesan yang disampaikan dalam homili dan melihat kembali kehidupan mereka berdasarkan Sabda Tuhan. Hal ini memperlihatkan bahwa keheningan memiliki hubungan yang erat dengan pertumbuhan iman karena umat diberi kesempatan untuk tidak hanya menjadi pendengar, tetapi juga menjadi pribadi yang menanggapi Sabda dalam hati.

Oleh karena itu, hasil penelitian memperlihatkan bahwa keberadaan jeda hening dalam Liturgi Sabda mempunyai nilai pastoral. Keheningan membantu menciptakan ruang bagi umat untuk menerima Sabda secara lebih personal dan mendalam. Apabila setelah bacaan atau homili langsung dilanjutkan dengan aktivitas atau percakapan, kesempatan untuk mengolah Sabda dalam hati dapat menjadi lebih terbatas. Sebaliknya, ketika keheningan diberikan secara tepat, umat memiliki ruang untuk berhenti sejenak, mengingat pesan yang telah didengarkan, dan membiarkan Sabda tersebut menyentuh kehidupan mereka.

Pelaksanaan keheningan tersebut pada umumnya berlangsung dengan baik. Meskipun demikian, penelitian menemukan adanya beberapa gangguan yang bersifat situasional, seperti anak-anak yang menangis, umat yang keluar masuk gereja, atau suara-suara lain di sekitar lingkungan gereja. Namun, gangguan tersebut tidak menghilangkan makna keheningan dalam Perayaan Ekaristi karena umat tetap berusaha memusatkan perhatian kepada Tuhan dan menjaga keterlibatan batin mereka selama perayaan berlangsung.

Selain pelaksanaannya pada berbagai bagian liturgi, penelitian juga menunjukkan bahwa durasi waktu hening yang diberikan oleh imam dan petugas liturgi pada umumnya telah membantu umat memasuki suasana doa dan permenungan tanpa menghambat jalannya perayaan. Hal ini menunjukkan bahwa keheningan tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu yang diberikan, tetapi terutama oleh kesadaran dan kesiapan batin umat

dalam menghayati setiap momen keheningan sebagai bagian dari perjumpaan dengan Tuhan.

Pelaksanaan keheningan yang dilakukan secara konsisten pada setiap bagian Perayaan Ekaristi menunjukkan bahwa keheningan telah menjadi unsur penting dalam dinamika perayaan liturgi di paroki. Kehadiran momen-momen hening memberi kesempatan kepada umat untuk menghayati setiap tahapan perayaan secara lebih mendalam. Umat tidak hanya mengikuti rangkaian ritus yang berlangsung, tetapi juga diberi ruang untuk memaknai setiap tindakan liturgis dalam terang iman.

Keheningan yang dilaksanakan sebelum ritus tobat, sesudah bacaan Kitab Suci, setelah homili, dan sesudah Komuni Kudus menunjukkan bahwa Gereja memberikan perhatian yang besar terhadap kebutuhan refleksi batin umat. Setiap momen hening memiliki tujuan yang berbeda, namun semuanya mengarah pada satu tujuan yang sama, yaitu membantu umat semakin terbuka terhadap karya Allah yang hadir dalam Sabda maupun Sakramen.

Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi keheningan tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan perayaan liturgi. Keheningan bukanlah unsur tambahan yang bersifat pelengkap, melainkan bagian yang membantu umat memasuki misteri iman yang sedang dirayakan. Oleh karena itu, kualitas pelaksanaan keheningan turut memengaruhi kualitas partisipasi umat dalam Perayaan Ekaristi.

Temuan tersebut sejalan dengan ketentuan Pedoman Umum Misale Romawi yang menempatkan keheningan sebagai bagian integral dari liturgi. Keheningan bukanlah waktu kosong atau jeda yang tidak bermakna, melainkan sarana yang membantu umat berpartisipasi secara aktif, sadar, dan penuh dalam Perayaan Ekaristi. Dengan demikian, implementasi keheningan dalam Perayaan Ekaristi tidak hanya bergantung pada pelaksanaan rubrik liturgis oleh imam dan petugas liturgi, tetapi juga pada kesediaan umat untuk menghayatinya sebagai bagian dari pengalaman iman yang mendalam.

Bentuk Partisipasi Batin Umat dalam Menghayati Keheningan

Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi batin umat dalam menghayati keheningan Perayaan Ekaristi terwujud dalam beberapa bentuk utama, yaitu mawas diri, permenungan Sabda Tuhan, kontemplasi misteri Ekaristi, dan doa syukur setelah Komuni Kudus. Pada awal perayaan, umat menggunakan keheningan untuk memeriksa diri dan mempersiapkan hati agar layak mengikuti Ekaristi. Setelah bacaan Kitab Suci dan homili,

keheningan dimanfaatkan untuk merenungkan Sabda Tuhan dan mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari. Dalam Liturgi Ekaristi, khususnya saat Doa Syukur Agung dan sesudah konsekrasi, umat menunjukkan sikap hormat dan perhatian sebagai bentuk penghayatan terhadap misteri Tubuh dan Darah Kristus.

Mawas diri menjadi bentuk partisipasi batin yang paling awal dialami umat dalam Perayaan Ekaristi. Melalui keheningan yang diberikan sebelum ritus tobat, umat diajak untuk melihat kembali kehidupan mereka di hadapan Allah, menyadari kelemahan serta kesalahan yang telah dilakukan, dan memohon belas kasih Tuhan. Pengalaman mawas diri tersebut membantu umat mempersiapkan hati untuk mengikuti seluruh rangkaian Ekaristi dengan sikap yang lebih terbuka terhadap rahmat Allah.

Permenungan Sabda Tuhan juga merupakan bentuk partisipasi batin yang penting dalam keheningan liturgi. Keheningan setelah bacaan dan homili memberikan kesempatan bagi umat untuk menghubungkan Sabda Tuhan dengan pengalaman hidup mereka. Dalam suasana hening, umat tidak hanya mendengarkan Sabda secara pasif, tetapi berusaha memahami pesan yang disampaikan serta menemukan relevansinya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses tersebut, Sabda Tuhan semakin meresap dan menjadi pedoman dalam kehidupan umat.

Kontemplasi terhadap misteri Ekaristi tampak secara khusus pada saat Doa Syukur Agung dan sesudah konsekrasi. Pada momen ini umat menunjukkan sikap hormat, perhatian, dan kekhusyukan sebagai bentuk penghayatan terhadap kehadiran Kristus dalam rupa roti dan anggur yang telah dikonsekrasi. Keheningan membantu umat memusatkan perhatian pada misteri iman yang sedang dirayakan sehingga partisipasi mereka tidak hanya bersifat lahiriah, tetapi juga menyentuh kedalaman batin.

Keheningan setelah menerima Komuni Kudus menjadi kesempatan bagi umat untuk mengungkapkan rasa syukur dan memperdalam persatuan dengan Kristus. Dalam momen tersebut umat memanjatkan doa-doa pribadi, mengucapkan syukur atas rahmat yang diterima, serta menyerahkan berbagai pergumulan hidup kepada Tuhan. Pengalaman doa syukur ini menunjukkan bahwa keheningan memiliki fungsi penting dalam memperkuat relasi pribadi umat dengan Kristus yang telah mereka sambut dalam Komuni Kudus.

Partisipasi batin yang muncul melalui keheningan menunjukkan bahwa umat tidak hanya terlibat secara lahiriah dalam Perayaan Ekaristi, tetapi juga secara rohani. Keheningan membantu umat mengarahkan pikiran dan hati kepada Tuhan sehingga setiap

bagian liturgi dapat dihayati secara lebih mendalam. Dengan demikian, keheningan menjadi sarana yang mendukung keterlibatan penuh umat dalam perayaan iman Gereja.

Penghayatan keheningan juga memperlihatkan bahwa partisipasi aktif tidak selalu diwujudkan melalui tindakan yang tampak secara lahiriah. Dalam banyak kesempatan, keterlibatan yang paling mendalam justru terjadi dalam suasana hening ketika umat berdoa, merenung, dan membuka diri terhadap kehadiran Allah. Oleh karena itu, keheningan memiliki kontribusi yang besar dalam membentuk kualitas partisipasi umat selama Perayaan Ekaristi berlangsung.

Selain memiliki dimensi personal, keheningan juga memiliki dimensi komunal. Dalam keheningan, seluruh umat diarahkan kepada misteri yang sama dan dipersatukan dalam doa yang sama meskipun masing-masing berdoa secara pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa keheningan tidak memisahkan umat satu sama lain, melainkan memperkuat persekutuan umat sebagai Tubuh Kristus yang sedang merayakan Ekaristi.

Setelah menerima Komuni Kudus, keheningan menjadi saat untuk berdoa pribadi, bersyukur, dan memperdalam persatuan dengan Kristus. Temuan ini menegaskan bahwa partisipasi aktif dalam liturgi tidak hanya bersifat lahiriah seperti gerakan tubuh, tetapi juga mencakup keterlibatan batin yang mendalam. Keheningan menjadi sarana penting yang memungkinkan umat mengalami perjumpaan yang lebih intim dengan Tuhan, sejalan dengan ajaran *Sacrosanctum Concilium* tentang partisipasi aktif umat dalam liturgi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keheningan memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu umat menghayati Perayaan Ekaristi secara lebih mendalam. Keheningan memberi kesempatan kepada umat untuk memasuki suasana doa, melakukan refleksi diri, serta membuka hati terhadap kehadiran Tuhan. Oleh karena itu, keheningan tidak dapat dipahami hanya sebagai ketiadaan suara, melainkan sebagai tindakan rohani yang membantu umat membangun relasi yang lebih erat dengan Allah.

Keheningan juga terbukti mendukung pelaksanaan partisipasi aktif sebagaimana ditekankan dalam ajaran Gereja. Melalui keheningan, umat tidak hanya mengambil bagian dalam aspek lahiriah liturgi, tetapi juga terlibat secara batin melalui doa, refleksi, dan permenungan. Dengan demikian, keheningan menjadi salah satu sarana yang membantu terwujudnya partisipasi yang aktif, sadar, dan penuh dalam Perayaan Ekaristi.

Dari perspektif pastoral, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pembinaan liturgi yang berkelanjutan mengenai makna keheningan. Umat perlu dibantu untuk memahami bahwa setiap momen hening dalam liturgi memiliki tujuan dan makna tertentu yang mendukung pertumbuhan iman. Pemahaman yang baik mengenai keheningan akan membantu umat menghayati liturgi secara lebih mendalam dan tidak memandang keheningan hanya sebagai jeda di antara berbagai ritus.

Dengan demikian, keheningan perlu terus dipelihara dan dikembangkan sebagai bagian integral dari kehidupan liturgi Gereja. Melalui keheningan yang dihayati secara benar, umat dapat semakin mengalami kehadiran Tuhan, memperdalam relasi pribadi dengan Kristus, serta bertumbuh dalam kehidupan iman yang lebih dewasa.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa umat Paroki Santa Maria dari Gunung Karmel Tigalingga memahami keheningan dalam Perayaan Ekaristi sebagai sarana untuk melakukan mawas diri, menyadari kehadiran Tuhan, merenungkan Sabda Allah, dan membangun relasi pribadi dengan-Nya. Implementasi keheningan pada umumnya telah dilaksanakan sesuai dengan ketentuan Pedoman Umum Misale Romawi (PUMR), meskipun terdapat beberapa gangguan yang bersifat situasional. Partisipasi batin umat diwujudkan melalui mawas diri, permenungan Sabda Tuhan, kontemplasi misteri Ekaristi, serta doa syukur setelah menerima Komuni Kudus. Dengan demikian, keheningan menjadi bagian penting yang mendukung partisipasi umat secara aktif, sadar, dan penuh dalam Perayaan Ekaristi.

Saran

Paroki perlu terus memberikan pembinaan liturgi kepada umat mengenai makna dan pentingnya keheningan dalam Perayaan Ekaristi agar keheningan tidak hanya dipahami sebagai saat tanpa suara, tetapi sebagai kesempatan untuk berjumpa dengan Tuhan. Umat juga diharapkan semakin menghayati setiap momen keheningan sebagai bagian dari doa dan refleksi pribadi. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji pelaksanaan keheningan liturgis pada paroki atau komunitas Gereja yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai penghayatan keheningan dalam kehidupan liturgi umat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Ade, Martha, Citra, Alexius, Bartolomeus Sihite, S T P, and Mandala Gunungsitoli. (2024). "Memahami Kehadiran Nyata Kristus Dalam Ekaristi Menurut Dokumen *Mysterium Fidei* Konsili Vatikan II Menegaskan Bahwa Ekaristi Adalah Pusat , Sumber Dan Puncak Kepada Manusia Adalah Cinta Dengan Mengorbankan Diri-Nya Bagi Keselamatan Manusia Roti Yang Hidup," no. 3.
- Harefa, E., Mitrang, I., Waruwu, F., Jl, A., No, N., & Gunungsitoli, I. (2025). *Memahami Keheningan sebagai Persiapan Batin Umat dalam Mengikuti Perayaan Ekaristi STP Dian Mandala Gunungsitoli , Indonesia Gereja merupakan himpunan umat Allah yang beriman kepada Yesus Kristus di mana Konsili Vatikan II Konstitusi tentang Liturgi Suci*. 3(1), 9
- Krieg, R. A. (1998). *Romano guardini's theology of the human person*. 59, 457–474.
- Lawolo, A. (2023). Konsep Doa Puja Yesus menurut Kallistos Ware. *ELEOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 1.
<https://doi.org/10.53814/eleos.v3i1.54>
- Ledot, I. (2002). *Spirit Sacrosanctum Concilium Mendorong Sebuah Liturgi Yang Hidup, Kontekstual, Inkulturatif Ignas Ledot*. PUMR, Misale. 2002. *Pedoman Umum Misal Romawi Baru*.
- Raharjo, B. T., & Ngantung, F. V. (2020). Menghayati Kehadiran Riil Kristus, Tubuh dan Darah-Nya, dalam Perayaan Ekaristi. *Media (Jurnal Filsafat Dan Teologi)*, 1(1), 65–83. <https://doi.org/10.53396/media.v1i1.7>.
- Ratzinger, J. C. (2000). *The New Evangelization: Building the Civilization of Love*. December, 1.
- Wakit, M., & Supriyadi, A. (2021). Dampak Perayaan Ekaristi Kampus Bagi Perkembangan Iman Mahasiswa STKIP Widya Yuwana. *JPAK 'Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 21(1), 2.
- Wibowo, M Padeli, Rizky Hasan Affandi, Indri Febrianti, and Nanjah Fachira. 2024. "Meningkatkan Prestasi Belajar Melalui Evaluasi Program Pendidikan Yang Berkelanjutan" 8:23812–21.
- Widiatmoko, A. D. (2020). Pengaruh Instagram Terhadap Keterlibatan Orang Muda Katolik Dalam Hidup Menggereja. In *Stkip Widya Yuwana Madiun*.
- Yuniarto, Yustinus J W, and Leonardus Jimmy. (2025). "Pembelajaran Pedoman Umum Misale Romawi :