

Mencintai dengan Sederhana

Siswanto *

sekalipun aku membagi-bagikan segala sesuatu yang ada padaku, bahkan menyerahkan tubuhku untuk dibakar, tetapi jika aku tidak mempunyai kasih, sedikitpun tidak ada faedahnya bagiku.



ketiadaan cinta bukan hanya membuat individu mati, namun membawa dampak untuk individu di sekitarnya, turut menderita bahkan rusak dan hancur. Manusia butuh dicintai dan mencintai. Tanpa cinta dia akan merasa hampa, meskipun berkecukupan bahkan berkelimpahan dalam segala hal materi. Tanpa cinta, hidup ini tidak ada bedanya dengan sampah, tidak layak lagi untuk dihidupi!

Kebutuhan Akan Cinta

Ternyata cinta menjadi kebutuhan manusia yang tergolong mendasar, sama halnya dengan kebutuhan akan makanan dan minuman. Bedanya, tanpa makanan dan minuman, manusia akan segera mati dalam hitungan hari/bulan. Sedangkan tanpa cinta, manusia masih bisa hidup untuk jangka waktu yang lama, namun pelan-pelan kemudian dia akan mati. Lebih berbahaya lagi, ketiadaan

cinta bukan hanya membuat individu mati, namun membawa dampak untuk individu di sekitarnya, turut menderita bahkan rusak dan hancur. Manusia butuh dicintai dan mencintai. Tanpa cinta dia akan merasa hampa, meskipun berkecukupan bahkan berkelimpahan dalam segala hal materi. Tanpa cinta, hidup ini tidak ada bedanya dengan sampah, tidak layak lagi untuk dihidupi!

Manusia memang masih hidup (untuk waktu yang agak lama!) tanpa cinta, karena mungkin dia menggantikan cinta itu dengan sesuatu yang lain. Nafsu untuk mendapatkan kesuksesan, kekuasaan, kekayaan yang melimpah sering digunakan untuk menggantikan kebutuhan untuk dicintai dan mencintai ini. Namun ibarat makanan tanpa gizi atau vitamin yang berguna, semua pengganti cinta tersebut membuat individu bukannya bertambah sehat, namun sebaliknya semakin melemah. Bahkan semua pengganti cinta tersebut: nafsu untuk meraih kesuksesan, kekuasaan dan kekayaan yang melimpah dapat menjadi racun atau kanker kehidupan: yang membunuh individu secara pelan-pelan namun pasti.

Pernah diadakan suatu eksperimen dengan monyet, berkaitan dengan kebutuhan dicintai dan mencintai ini. (Sering kali eksperimen dilakukan dengan binatang karena berbagai alasan, salah satunya adalah alasan etis, karena bila dilakukan dengan manusia bisa membahayakan jiwa manusia tersebut atau orang lain, sehingga tidak dilakukan dengan manusia). Ada monyet yang dibesarkan oleh induknya sendiri. Monyet yang lain dibesarkan oleh induk buatan dari boneka yang dibuat berbulu seperti induk asli. Sedangkan monyet yang satu lagi dibesarkan oleh induk yang dibuat dari kawat kasar. Mereka masing-masing dibesarkan dalam kandang yang sama, mendapatkan makanan dan minuman yang sama, pokoknya segala sesuatunya dijaga sama kecuali perbedaan dalam hal induk. Lalu apa yang terjadi?





siapapun yang tidak memiliki tidaklah mungkin mampu memberi. Hanya orang yang memiliki bahkan yang merasa kayalah yang mampu untuk memberi. Sebaliknya mereka yang merasa kurang dan bahkan tidak memiliki tidaklah mungkin untuk memberi! Nah, di sinilah letak persoalannya: yang merasa kaya dengan cinta jumlahnya jauh lebih sedikit dibanding yang membutuhkan cinta. Oleh karena itu tidaklah mengherankan bila dunia ini kekurangan cinta.



Secara fisik ketiga monyet tersebut hidup, tumbuh dan menjadi besar. Seolah tidak ada perbedaan diantara ketiganya. Namun ketika mereka menjadi besar, barulah terjadi perbedaan yang mencolok, terutama terlihat dari monyet yang dibesarkan oleh induk asli dengan monyet yang mendapatkan induk dari kawat kasar. Ketika musim kawin tiba, monyet yang dibesarkan oleh induk asli menunjukkan tingkah laku seksual yang umumnya ditunjukkan oleh monyet-monyet lainnya. Ini memungkinkannya untuk mendapatkan pasangan dan melanjutkan keturunan serta berperilaku sosial ketika bersama-sama dengan monyet-monyet lainnya. Sebaliknya monyet yang dibesarkan dengan induk kawat, gagal untuk bisa menunjukkan perilaku seksual yang tepat. Ketika bertemu dengan lawan jenisnya, dia hanya berputar-putar dan kebingungan untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk melanjutkan keturunan. Dia bahkan bertindak agresif, menyerang monyet-monyet lainnya dan menjadi sendirian dalam komunitasnya, karena tidak memiliki kemampuan untuk bersosialisasi.

Bagaimana dengan manusia? Meskipun tidak ada eksperimen langsung, namun fakta-fakta menunjukkan hal yang sama: tanpa cinta manusia akan mati dan merana. Gejala bayi-bayi di panti

asuhan yang memiliki angka kematian lebih tinggi dibanding dengan bayi yang dirawat dalam keluarga menjadi bukti adanya kebutuhan akan cinta ini. Orang pada awalnya heran dengan fenomena tersebut, mengapa banyak bayi yang sakit, lemah dan mati meskipun mereka mendapatkan gizi yang cukup? Pada akhirnya orang menyadari, ternyata kebutuhan akan makan dan minum tidaklah mencukupi untuk bisa menjaga kehidupan. Bayi perlu mendapatkan sentuhan, suara lembut, pelukan dan berbagai ekspresi cinta dari orang lain untuk bisa hidup, tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat.

Cerita mengenai monyet dan bayi di atas kiranya cukup untuk membantu memahami betapa cinta menjadi kebutuhan manusia yang mendasar, selain makanan dan minuman. Cerita-cerita mengenai arak-anak muda yang merusak hidup mereka sendiri gara-gara kurang perhatian orangtua, meskipun secara materi terpenuhi bahkan berlebih, juga sering didengar dan menjadi klise. Itupun menjadi bukti yang menguatkan pentingnya cinta dalam kehidupan. Mudah-mudahan ini juga membantu Anda untuk bisa membayangkan bila kita hidup tanpa cinta, atau sebaliknya: hidup yang utuh dan bahagia karena dipenuhi dengan cinta!

Defisit Cinta

Lalu, bagaimana memenuhi kebutuhan akan cinta?



Mirip seperti makanan dan minuman, tidaklah mungkin cinta itu datang sendiri kalau tidak diupayakan terlebih dulu. Ada harga yang harus dibayar untuk mendapatkan cinta. Karena cinta memiliki nilai, maka untuk mendapatkan cinta yang semakin bernilai, orang harus rela juga menggantinya dengan sesuatu yang bernilai juga. Masalahnya, banyak orang yang keliru menilai cinta. Dipikir, dengan uang/harta, kekuasaan dan kesuksesan dapat membeli cinta. Justru kalau hal-hal tersebut dijadikan pengganti cinta, kekecewaanlah yang didapatkan. Uang, kekuasaan dan kesuksesan tidaklah sebanding dengan cinta. Nilai cinta jauh lebih mahal dan mulia dibanding hal-hal lain. Tidak ada sesuatu di dunia yang bisa menggantikan cinta. Cinta hanya dapat ditukar dengan cinta.

Masalahnya, bagaimana bisa mengganti/memberikan cinta untuk mendapatkan cinta bila tidak ada cinta untuk ditukar? Hukum alam tetaplah berlaku: siapapun yang tidak memiliki tidaklah mungkin mampu memberi. Hanya orang yang memiliki bahkan yang merasa kayalah yang mampu untuk memberi. Sebaliknya mereka yang merasa kurang dan bahkan tidak memiliki tidaklah mungkin untuk memberi! Nah, di sinilah letak persoalannya: yang merasa kaya dengan cinta jumlahnya jauh lebih sedikit dibanding yang membutuhkan cinta. Oleh karena itu tidaklah mengherankan bila dunia ini kekurangan cinta. Banyak orang yang keiapaan dan membutuhkan cinta, namun sulit untuk mendapatkannya.

Sebenarnya untuk bisa berkelimpahan dengan cinta merupakan hal yang tidak terlalu sulit. Benar bahwa cinta itu bernilai dan bahkan sangat berharga. Namun untuk mendapatkannya tidaklah sesulit yang dikira orang. Meskipun cinta lebih berharga daripada emas permata, namun cinta bukanlah barang yang langka. Dia mudah didapat asalkan tahu caranya.

Akibatnya, penderitaan dan kesusahan menjadi gejala umum sekarang ini. Berbagai penyakit baik fisik dan mental, ketidakbahagiaan dan keputusasaan merupakan gejala kurang terpenuhinya kebutuhan akan cinta. Banyak orang butuh cinta, namun sedikit yang mampu untuk menyediakannya! Dunia ini betul-betul kekurangan cinta!

Menjadi ironi, justru mereka yang mengaku Kristen seringkali juga menunjukkan gejala kurang memiliki apalagi kaya dalam cinta. Padahal mereka pengikut Kristus Sang Pecinta Sejati dan bahkan melalui kehidupannya

memberikan contoh konkrit mengenai apa itu cinta. Bahkan dalam doktrin kekristenan diajarkan bahwa Allah itu cinta. Semua ajaran kekristenan berawal dan bermuara dalam cinta. Tentu masih mengingat apa yang dikatakan oleh Rasul Paulus: segala sesuatu sia-sia dan tidak berguna bila tidak ada cinta di dalamnya! Atau seperti yang dinyatakan oleh Rasul Yohanes: *"Saudara-saudaraku yang kekasih, marilah kita saling mengasihi, sebab kasih itu berasal dari Allah; dan setiap orang yang mengasihi, lahir dari Allah dan mengenal Allah."*

Barangsiapa tidak mengasihi, ia tidak mengenal Allah, sebab Allah adalah kasih." (1 Yohanes 4:7-8). Bacalah kitab 1 - 3 Yohanes untuk semakin mengenal dan mengerti cinta itu.

Menjadi Kaya dengan Cinta

Bagaimana kita bisa berkelimpahan dengan cinta sehingga dapat hidup dengan utuh, penuh dan bahagia? Sebenarnya untuk bisa berkelimpahan dengan cinta merupakan hal yang tidak terlalu sulit. Benar bahwa cinta itu bernilai dan bahkan sangat berharga. Namun untuk mendapatkannya tidaklah sesulit yang dikira orang. Meskipun cinta lebih berharga daripada emas permata, namun cinta bukanlah barang yang langka. Dia mudah didapat asalkan tahu caranya. Seperti makanan yang kita makan, bahannya ada di mana-mana! Menunggu untuk kita ambil dan olah!

Ada beberapa latihan dan praktik hidup sederhana yang perlu dilakukan untuk bisa hidup kaya, berkelimpahan dengan cinta, sehingga kita dimampukan untuk akhirnya bisa mencintai/memberikan cinta kepada yang lain. Pertama, cobalah praktikkan dan jadikan

Ada keyakinan, mustahil bisa memberikan hidup dan diri untuk apa yang dicintai kalau belum sepenuhnya mengalami dan menghayati cinta itu sendiri, terutama cinta Tuhan!





kebiasaan, setiap bangun pagi, hal pertama yang dilakukan adalah tersenyum, tarik nafas dalam-dalam, imajinasikan dan hayati perasaan lega dan gembira serta ungkapkan syukur kepada Tuhan. Ungkapkan itu hanya dengan satu dua kata singkat saja, tidak perlu dengan doa yang panjang-panjang, karena Tuhan mengerti dan ikut tersenyum menyapa. Kalau malam tiba, menjelang tidur, ingat dan alami kembali pengalaman dan perasaan yang dimunculkan, entah baik atau buruk. Bawa semua ingatan tersebut dalam doa dan ucapkan syukur untuk penjagaan yang Tuhan berikan. Sekali lagi ucapkan dengan kata-kata yang singkat saja, tidak perlu panjang-panjang karena Tuhan mengerti dan ikut bahagia. Lakukan kedua praktik itu setiap hari dan alami, hidup Anda akan semakin dipenuhi kebahagiaan, kemudahan dan sukacita mendalam. Anda akan berubah menjadi semakin baik dari hari ke hari. Persoalan, kesialan mungkin tetap akan hadir, namun kitalah yang telah berubah dalam menyikapinya.

Kedua, sesekali berhentilah sejenak dari runitas, rasakan hangatnya sinar matahari, pandanglah langit luas yang membentang, dengarkan berbagai macam bunyi-bunyian alam dan hayatilah perasaan bersatu dengan sekitar, lalu ucapkan syukur untuk segala hal yang terjadi. Ucapkan dengan tersenyum dan rasakan betapa Tuhan begitu memberkati.

Ketiga, ingatlah kembali setiap kebaikan, penghargaan, penerimaan, pujian, senyuman dari siapapun yang pernah berjumpa dan berkumpul dengan kita. Rasakan kembali apa yang dirasakan pada waktu itu dan dalam pembayangan, ucapkan terima kasih kepada mereka yang telah memberi kebaikan tersebut.

Kalau kita bisa mempraktikkan (hanya) tiga hal tersebut di atas secara rutin, maka dari waktu ke waktu entah disadari atau tidak, kehidupan kita akan menjadi semakin kaya dengan cinta. Kita tidak akan lagi kekurangan cinta sehingga akhirnya kita dimampukan untuk memberikan cinta kepada sekitar, terutama kepada orang-orang dekat yang memang pantas mendapatkan cinta daripada kebencian!

Para pengikut Jesuit yang dikenal begitu berkomitmen terhadap panggilan hidup mereka, tidak gampang menyerah dan merupakan kelompok militan yang paling diperhitungkan, menggunakan latihan seperti tersebut di atas

untuk membangun hidup mereka, sebelum melangkah dalam pelayanan kepada sesama. Ada keyakinan, mustahil bisa memberikan hidup dan diri untuk apa yang dicintai kalau belum sepenuhnya mengalami dan menghayati cinta itu sendiri, terutama cinta Tuhan!

Mencintai dengan Sederhana

Lalu, bagaimana bisa mencintai dengan sederhana? Hal pertama yang perlu dilakukan adalah memenuhi diri dengan cinta, hidup berkelimpahan dengan cinta, menjadi kaya dengan cinta, terutama penghayatan terhadap cinta Tuhan. Mustahil untuk bisa mencintai kalau kita sendiri masih memiliki kebutuhan yang kuat untuk dicintai! Namun ada cara-cara sederhana yang bisa dilakukan sambil terus menghayati cinta Tuhan. Mencintai dengan sederhana bisa diwujudkan dalam tindakan mendengar daripada berbicara. Pancinglah orang lain untuk berbicara sambil menahan diri untuk tidak mudah mengomentari. Dengarkan dan hanya dengarkan saja. Lihatlah akibatnya, Anda akan semakin disenangi, dihargai dan semakin pandai! Mencintai dengan sederhana juga bisa diwujudkan dalam tindakan menyediakan waktu untuk yang dicintai. Sediakan waktu khusus dengan orang yang dicintai dan jangan biarkan ada gangguan di sekitar waktu khusus tersebut. Matikan hp, tv, atau benda-benda lain yang mengganggu. Berinteraksi, dengarkan dan hadirilah bersama-sama dengan yang dicintai. Buat mereka akhirnya menyadari bahwa mereka berharga dibanding hal-hal yang lain. Kalau hal-hal ini bisa Anda lakukan, Anda akan menemukan sukacita sejati dan hidup yang berkelimpahan yang sebenarnya! (J2)

* *Siswanto, M.Si., Staf pengajar Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang, Koordinator Program Akademi Muria dan Jemaat GKMI Kenari Kudus.*



Berinteraksi, dengarkan dan hadirilah bersama-sama dengan yang dicintai. Buat mereka akhirnya menyadari bahwa mereka berharga dibanding hal-hal yang lain. Kalau hal-hal ini bisa Anda lakukan, Anda akan menemukan sukacita sejati dan hidup yang berkelimpahan yang sebenarnya!