





ISSN: 1471-8505

## DAFTAR ISI

### KATA REDAKSI

#### 1 | Menjadi Sahabat di Dunia yang Terpecah

Antonius Sumarwan, SJ

### SAJIAN UTAMA

#### 6 | Membawa Kabar Gembira di Ladang Pengharapan

Paulus Yohanes Dharmawan Adharius, SX

### SAJIAN UTAMA

**11** | Misi sebagai Jalan Mencari Allah di Taiwan  
Vincentius Haryanto, SJ

### SAJIAN UTAMA

**15** | Gereja Tionggok: Iman di Tanah *Hyper-scaler*  
Albertus Erwin Susanto

### OLEH-OLEH REFLEKSI

**19** | Paus Leo XIV dan Tionggok  
Stanislaus Fritz Prasetyo, SX

### BAGI RASA

**28** | Perang Nirkontak dan Budaya Perjumpaan  
Yovendi Mali Koli, CMF

### BAGI RASA

**33** | Rasakanlah Kembali Pengalaman Jatuh Cinta!  
Sirilus Hari Prasetyo

### SABDA YANG HIDUP

**37** | Tionggok dalam Alkitab: Sebutan "Negeri Sinim" di Yesaya 49:12  
Bernadus Dirgaprimawan, SJ

### CARA BERLANGGANAN:

Hubungi agen setempat atau langsung ke bagian Distribusi Majalah ROHANI. Harga eceran: Rp20.000,00 langganan 12 bulan Rp240.000,00 (belum termasuk ongkos kirim), langganan 1 tahun dibayar di muka. Pembayaran Melalui: BCA 1263333300 a.n. Yayasan Basis.

## BAGI RASA

# Rasakanlah Kembali Pengalaman Jatuh Cinta!

"Tidak ada yang lebih praktis daripada menemukan Tuhan, yang berarti jatuh cinta secara mutlak dan final. Apa yang membuatmu jatuh cinta, apa yang memikat imajinasimu, akan memengaruhi segalanya. Ia akan menentukan apa yang membuatmu beranjak dari tempat tidur di pagi hari, apa yang kamu lakukan di sore hari, bagaimana kamu menghabiskan akhir pekanmu, apa yang kamu baca, siapa yang kamu kenal, apa yang menghancurkan hatimu, dan apa yang membuatmu takjub dengan rasa syukur dan kegembiraan. Jatuh cintalah, tetaplah dalam cinta, dan itu akan menentukan segalanya." - Pedro Arrupe, Jenderal Serikat Yesus tahun 1965-1983.

### SIRILUS HARI PRASETYO |

Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, Jakarta

KUTIPAN di atas tergiang-ngiang dalam benak saya ketika sedang menjalani rekoleksi bulanan di Kolese Hermanum, rumah studi frater-frater Jesuit di Jakarta. Kebetulan, saya sedang merenungkan pengalaman kasih sebagai fondasi dalam tindakan. Permenungan itu membawa saya pada pertanyaan awal, "Sejauh mana aku menghayati kasih yang sudah ada dalam hidupku?"

Jawabannya tidak langsung mengarah pada memori masa

lalu, tetapi justru menuju pada pertanyaan lebih lanjut, "Apa itu kasih?" Lebih lanjut lagi, kata kasih diterjemahkan dengan istilah cinta, "Sebenarnya, apa itu jatuh cinta?"

### Cinta Menurut Neurobiologi

Permenungan saya berlanjut pada rasa penasaran. Rasa penasaran itu coba saya tanggapi melalui penelusuran pada makna jatuh cinta. Dalam jurnal "Love is More Than Just a Kiss: A Neurobiological Perspective on Love

PENANGGUNG JAWAB  
G.P. Sindhunata, SJ

PEMIMPIN REDAKSI  
Antonius Sumarwan, SJ

KOORDINATOR  
Arnold Lintang Yanviero, SJ

REDAKSI  
Frederick Ray Popo, SJ  
Ishak Jacques Cavin, SJ  
Klaus Heinrich Radtiko, SJ  
Benicdiktus Juliar Elmawan, SJ  
Petrus Craver Swandono, SJ  
Daud Kefas Raditya, SJ

ARTISTIK  
Willy Putranta

KEUANGAN  
Widarti

PROMOSI & IKLAN  
Slamet Riyadi

ADMINISTRASI, SIRKULASI, dan DISTRIBUSI  
Francisca Triharayani  
Anang Pramuriyanto

### HUBUNGI KAMI!

Redaksi:  
rohanimajalah@gmail.com  
Administrasi/distribusi:  
rohani.adisi@gmail.com  
Jl. Pringgokusuman  
No. 35, Yogyakarta 55272  
☎ 0274.546811, 085729548877  
☎ 0274.546811

Redaksi menerima naskah yang sesuai dengan rubrik yang tersedia. Panjang karangan maksimal 11.000 karakter (3-4 him, A4 spasi 1). Kirim ke rohanimajalah@gmail.com dengan disertai nama lengkap, alamat, dan nomor rekening. Redaksi berhak menyunting semua naskah yang masuk ke media redaksi. Tema untuk edisi Juni 2026 adalah "11 Tahun Paus Leo XIV" dan Juli 2026 adalah "Ignatius dan Sahabat-Sahabatnya". Tanggal wakt



oralex.my

and Affection" karya A. de Boer, dkk. dikatakan bahwa cinta tidak abstrak—ia adalah proses biologis nyata yang dapat diamati; suatu proses kimiawi dalam arsitektur otak kita, sebuah warisan evolusi yang membentuk salah satu pengalaman paling mendalam dalam kehidupan manusia.

Dalam pembahasan A. De Boer, dkk., cinta yang dimaksud adalah cinta romantis. Cinta romantis adalah fenomena neurobiologis yang kompleks, bukan sekadar perasaan belaka. Apabila diamati dalam perkembangan sejarah, cinta dimaknai sebagai buaya untuk memilih pasangan dan mempertahankan ikatan cukup lama sampai pada keturunan.

Secara kimiawi, cinta dapat kita rasakan melalui proses pencampuran zat-zat biologis yang bekerja bersama. Beberapa zat itu antara lain; dopamin, yang menciptakan euforia dan kecanduan, oksitosin dan vasopresin, yang membangun kepercayaan dan ikatan jangka panjang, serotonin yang ketika kadarnya menurun menyebabkan pikiran obsesif terhadap orang yang dicintai, kortisol yang meningkatkan di fase awal untuk mengatasi rasa takut terhadap hal baru, serta NGF dan testosteron yang juga berubah secara dinamis sepanjang perjalanan berelasi. Semua zat kimia ini bekerja dalam harmoni yang rumit, menciptakan penga-

laman yang kita sebut "jatuh cinta".

Lalu, mengapa ketika seseorang merasa jatuh cinta, otak tidak bisa berfungsi secara kritis? Atau, istilah lamanya, "cinta itu buta". Jawabannya bisa dipahami melalui proses kimiawi di dalam otak manusia. Di bagian otak manusia, cinta romantis mengaktifkan sistem *reward* yang kaya dopamin—area yang memiliki unsur adiktif—sementara memmatikan sementara area yang bertanggung jawab atas penilaian kritis dan rasa takut. Inilah dasar neurologis dari pepatah kuno "cinta itu buta".

Kabar baiknya, terhentinya penilaian kritis dan rasa takut hanya berlangsung sementara. Aktivitas otak ini dapat berkembang menjadi tiga fase hubungan: fase jatuh cinta yang intens dan penuh stres, fase cinta penuh gairah yang lebih stabil, dan fase cinta kasih jangka panjang yang tenang tetapi penuh komitmen.

### Merasakan Kembali Pengalaman Cinta

Saya merasa senang ketika membaca tulisan A. de Boer, dkk. tentang jatuh cinta. Namun, rasa-rasanya itu masih berhenti pada level kognitif belaka. Semua penjelasan saintifik di atas itu baik, tetapi tidak cukup. Permenungan dan keinginan saya di awal belum sepenuhnya terjawab: "Mohon rahmat kesadaran akan kasih dalam hidupku."

Lagipula, makna kasih yang saya renungkan ternyata berbeda dengan penjelasan jatuh cinta dalam ilmu saraf. Kasih dalam permenungan

saya lebih dekat dengan pengalaman cinta yang menggerakkan pada energi positif; tidak mematkan penilaian kritis dan mematkan sementara rasa takut.

Dalam upaya untuk merasakan kembali kasih, saya justru teringat LR 230, "Cinta harus lebih diwujudkan dalam perbuatan daripada diungkapkan dalam kata-kata." Nah, saya justru kembali bertanya-tanya, "Lalu, kalau diriku tidak merasakan cinta, apakah artinya tindakanku tidak berlandaskan cinta?"

Rasa-rasanya, semakin banyak bertanya-tanya tentang makna cinta, semakin seseorang lupa untuk merasakan cinta. Cinta pada dasarnya ada. Ini bukan sekadar cinta romantis, tetapi suatu perbuatan melampaui ego. Maka, baik adanya apabila cinta itu ditemukan untuk kembali dirasakan.

### Cinta Ditemukan dalam Pengalaman Kehilangan

Pengalaman merasakan kembali cinta saya alami ketika berada di Novisiat Serikat Yesus. Magister mengajak kami untuk merasakan kasih di masa lalu. Ini dilakukan bukan hanya dengan menarasikan kembali berbagai pengalaman kasih, tetapi juga merasakannya dalam-dalam. Metodenya pun tidak hanya dengan menulis, tetapi juga dengan melukiskannya dalam bentuk gambar. Kami diajak untuk memutar kembali pengalaman cinta, dimulai dari pengalaman sederhana sampai pada pengalaman besar. Mulai dari

pengalaman bersama keluarga, teman, sahabat, bahkan orang yang baru dikenal.

Saya terinspirasi dengan kisah seorang teman terkait pengalaman akan cinta. Menariknya, pengalaman cinta itu hadir di hidupnya setelah adanya momen pelik, yaitu kehilangan orang yang dicintai. Bagi siapa pun yang pernah mengalaminya, perasaan kehilangan dapat terasa lebih nyata dan menyesak. Bagi dia momen kehilangan itu berat, pahit, dan sulit untuk diungkapkan.

Selang beberapa waktu, ada pertanyaan yang muncul untuk dirinya, "Mengapa kamu sedih ketika kehilangan orang penting dalam hidupmu?" Sontak dia menjawab, "Ya, karena dia berperan penting dalam hidupku. Dia adalah orang baik yang selalu hadir untukku." Kemudian muncul kembali pertanyaan, "Bukankah itu warisan penting yang seharusnya kamu ingat dibandingkan dengan ingatan akan kepergiannya?"

Pertanyaan itu belum ia jawab, masih ada dalam pikiran. Baiknya, pertanyaan itu menjadi bahan permenungannya. Sejenak ia mengingat pengalaman cinta bersama orang tersebut. Fokusnya adalah tidak menggabungkan ingatan tersebut dengan momen kepergian.

Dia hanya fokus untuk melihat pengalaman kasih itu. Kesedihan perlahan surut. Perasaan cinta itu kembali ia rasakan. Baru setelah itu, ia menyadari bahwa momen untuk merasakan pengalaman kasih lebih

penting dibandingkan dengan fokus pada momen kehilangan. Ini bukan penolakan pada rasa kehilangan, tetapi lebih ke arah penggalian terhadap energi positif dalam hidup.

-oOo-

Kisah ini menyadarkan saya akan pertanyaan Yesus pada Maria Magdalena ketika di makam, "Ibu, mengapa engkau menangis? Siapa yang engkau cari?" (Yohanes 20:15). Secara fisik, mata Maria tertutup oleh air mata. Ia luput untuk melihat Yesus (Sang Sumber Cinta) yang telah bangkit. Secara batin, kesedihannya membuat ia tidak mengenali suara Yesus. Suara yang sering ia dengar dalam berbagai pengajaran. Baru ketika Maria mengusap air mata dan merasakan kembali suara itu, dirinya sadar bahwa yang ada di depannya adalah Yesus.

Pada akhirnya, undangan untuk merasakan kembali pengalaman cinta itu penting. Sekadar mengingatkan, cinta yang dimaksud bukan semata cinta romantis, bahkan "cinta buta". Cinta yang perlu digali adalah cinta yang membawa pada energi positif.

Selamat merasakan kembali pengalaman akan cinta. ♦