

Analysis of Hedonistic Lifestyle in the Society of Manado City: A Review from the Perspective of Henri Nouwen's Spirituality

PENULIS

Suzzane Carrol Esther Lestien

INSTITUSI

Sekolah Tinggi Teologi
Bandung

E-MAIL

susan.jonathan@gmail.com

HALAMAN

18-34

ABSTRACT

"Better to lose rice than to lose action." This phrase is closely related to the hedonistic lifestyle of the people of Manado City. It's a slogan that is widely recognized and often associated with the local community, which tends to adopt a hedonistic way of life. It's no surprise that this slogan has emerged in this community, given the prevailing lifestyle tendencies. Behind this, however, lies an undeniable fact: the majority of Manado's population adheres to Christianity, which should ideally foster strong Christian spirituality. In other words, as followers of Christ, they are expected to emulate His lifestyle. This study analyzes Henri Nouwen's perspective on spirituality in relation to the hedonistic lifestyle phenomenon in Manado City. The goal is to provide a solid spiritual foundation and offer an alternative perspective that encourages the community to live a life oriented around Christian values, replacing the focus on luxury and worldly pleasures."

Keywords: *Henri Nouwen, Spirituality, hedonism, Manado City Citizens.*

Analisis Gaya Hidup Hedonisme Dalam Masyarakat Kota Manado: Tinjauan dari Perspektif Spiritualitas Henri Nouwen

Suzzane Carrol Esther Lestien

Sekolah Tinggi Teologi Bandung

susan.jonathan@gmail.com

Abstrak: *"Biar kalah nasi asal jangan kalah aksi."* Ungkapan ini erat kaitannya dengan gaya hidup hedonisme masyarakat Kota Manado. Sebuah slogan yang sangat akrab dan sering dikaitkan dengan masyarakat di sini, yang umumnya cenderung mengadopsi gaya hidup hedonisme. Tidak mengherankan slogan ini lahir di kalangan masyarakat ini melihat adanya kecenderungan gaya hidup mereka tersebut. Di balik itu ada suatu fakta yang tidak bisa dipungkiri, bahwa mayoritas penduduk Kota Manado memeluk agama Kristen yang seharusnya memiliki spiritualitas Kristen yang teguh, dengan kata lain sebagai pengikut Kristus yang seharusnya meneladani gaya hidup Kristus. Penelitian ini menganalisis pandangan spiritualitas Henri Nouwen terkait fenomena gaya hidup hedonisme dalam masyarakat Kota Manado, dengan tujuan memberikan dasar spiritual yang kokoh serta menawarkan perspektif alternatif yang mendorong masyarakat untuk menjalani kehidupan yang berorientasi pada nilai-nilai Kristen, menggantikan orientasi pada kemewahan dan kenikmatan duniawi.

Kata-kata Kunci: Henri Nouwen, spiritualitas, hedonisme, masyarakat Kota Manado.

PENDAHULUAN

"Si Tou Timou Tumou Tou" tertulis di monumen makam sang pahlawan Nasional Indonesia asal Minahasa, Dr. Sam Ratulangi yang juga adalah pencetus filosofi ini. Filosofi ini sudah menjadi bagian integral dalam masyarakat Sulawesi Utara, Kota Manado. Artinya adalah: "Manusia baru dapat disebut manusia, jika sudah dapat memanusiaikan manusia." Maksud dari filosofi ini adalah manusia diajak untuk terus mengembangkan rasa saling mengasihi, saling membantu, saling memperhatikan, dan saling berdamai. Filosofi ini tampaknya sejalan dengan nilai-nilai Kristiani yang terdapat dalam Alkitab. Namun, sayangnya, filosofi ini tampak semakin memudar di tengah masyarakat kontemporer yang cenderung mengadopsi gaya hidup hedonisme.

Istilah *"Menang aksi doang"* sudah sangat akrab di telinga masyarakat Manado. Tidak mengherankan, ini menggambarkan kecenderungan sebagian besar masyarakatnya yang fokus pada penampilan. Fenomena ini terkait dengan gaya hidup yang cenderung mengarah pada hedonisme, di mana kesenangan dan kenikmatan pribadi menjadi fokus utama. Gaya hidup ini terpengaruh oleh budaya Barat, yang berorientasi pada gengsi, prestise, dan gaya hidup modern. M. Ismail, sebagaimana dikutip oleh Deftarani et al., menyatakan bahwa perkembangan hedonisme tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal dalam diri individu, tetapi juga oleh faktor

eksternal, terutama melalui akses luas terhadap informasi dan media sosial. Akses ini memfasilitasi adopsi budaya asing dengan mudah. Selain itu, lingkungan sosial, seperti pergaulan, juga mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan tren gaya hidup tersebut.¹ Kebutuhan untuk memenuhi tuntutan sosial dan citra diri sering kali mengalahkan nilai-nilai altruisme dan perhatian terhadap kebutuhan orang lain.

Sebuah ironi bahwa, meskipun mayoritas masyarakat Manado beragama Kristen, namun gaya hidup hedonisme ini tampak mendominasi masyarakatnya, dan nilai-nilai kristiani tampaknya terpinggirkan. Esensi Injil yang sebenarnya tertutup oleh hingar-bingar pemuasan keinginan pribadi. Gaya hidup hedonisme seolah menjadi magnet kuat, mengalahkan gaya hidup seorang pengikut Kristus sejati. Gaya hidup ini semakin diterima, menjadi suatu gaya hidup yang wajar, dan bahkan diturunkan pada generasi selanjutnya.

Dalam penelitian ini, penulis menyajikan sudut pandang spiritualitas dari Henri Nouwen untuk menganalisa gaya hidup hedonisme yang terjadi dalam masyarakat Kota Manado. Henri Nouwen, seorang teolog Katolik dan penulis spiritualitas yang terkenal, sangat mengedepankan hidup yang berbelarasa dengan sesama, dan menekankan pentingnya memiliki kehidupan yang intim dengan Tuhan. Pandangan spiritualitas dan perjalanan hidup Henri Nouwen, diharapkan dapat memberikan wawasan yang tepat serta berkontribusi bagi masyarakat Manado dalam memahami panggilan Tuhan dalam diri mereka, yang pada akhirnya dapat memutus gaya hidup hedonisme. Melalui pandangan spiritualitas Nouwen, masyarakat Manado dapat terinspirasi untuk mencari makna hidup yang lebih dalam, dan menemukan kepuasan sejati melalui hubungan yang intim dengan Tuhan, dengan berpusat pada nilai-nilai kristiani yang mendorong kasih, pengorbanan, dan pelayanan kepada sesama. Ini melibatkan pemahaman bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada materi atau kesenangan sesaat, tetapi dalam hubungan yang terbuka dengan Tuhan dan sesama.

Menurut Henri Nouwen, kehidupan spiritual yang otentik tercermin dalam tindakan nyata. Dalam konteks ini, ditegaskan bahwa tubuh manusia merupakan tempat kediaman Roh Kudus. Tubuh tersebut bukan milik individu, melainkan telah ditebus dengan harga yang mahal oleh Kristus. Oleh karena itu, umat percaya dipanggil untuk memuliakan Tuhan dengan tubuhnya, dengan mengakui bahwa tubuh adalah tempat yang kudus dan memiliki peran penting dalam kehidupan spiritual.²

Pemahaman ini menekankan bahwa kehidupan rohani tidak terpisah dari kehidupan jasmani. Kedua aspek ini saling terhubung dan saling mempengaruhi. Pengikut Kristus dipanggil untuk

¹ Faiq Diyaulhaq Deftarani and Rafli Nurochman, "Negative Impact of the Hedonism Lifestyle in the Student Environment," *Research and Innovation in Social Science Education Journal*, 2 No. 1 (June 2024): 37, <https://ejournal.ump.ac.id/index.php/rissej>.

² Henri J. M. Nouwen, Michael J. Christensen, and Rebecca Laird, *Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit*, First HarperCollins paperback edition (New York, NY: HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, 2015), 149.

menghidupi iman dan kehidupan rohaninya melalui tindakan-tindakan nyata, menghormati dan merawat jasmani sebagai wadah yang suci bagi hadirat Tuhan.³

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi masyarakat Kota Manado. Melalui pandangan spiritualitas Henri Nouwen, masyarakat Kota Manado diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang nilai-nilai spiritualitas, sehingga dapat mengatasi kecenderungan gaya hidup hedonisme dan beralih pada pola pikir serta tindakan yang lebih sejalan dengan prinsip-prinsip Kristiani.

PEMBAHASAN

Kota Manado dan Perilaku Hedonistik

Secara historis, kedatangan bangsa Eropa ke Tanah Minahasa, Manado, pada abad ke-16 dan ke-17 dengan tujuan perdagangan, turut memengaruhi budaya lokal melalui perkawinan campur antara orang Eropa dan penduduk setempat. Salah satu dampak dari interaksi ini adalah adopsi beberapa aspek gaya hidup Eropa oleh masyarakat Manado, termasuk dalam hal fashion, kebiasaan berpesta, berbelanja, serta mengonsumsi minuman beralkohol. Kebiasaan ini kemudian diwariskan secara turun-temurun dan secara bertahap berkembang menjadi bagian dari identitas sosial dan gaya hidup sebagian masyarakat Manado hingga masa kini. Fenomena ini menunjukkan adanya akulturasi budaya yang signifikan, di mana elemen-elemen budaya Eropa menyatu dengan tradisi lokal, membentuk pola perilaku dan nilai-nilai baru dalam masyarakat. Mokalalu dalam kajiannya mengenai gaya hidup masyarakat Manado menyatakan bahwa sejak dahulu ketertarikan para pebisnis terhadap wilayah ini dipicu oleh kekayaan hasil bumi dan sumber daya alamnya, serta budaya yang terbuka terhadap interaksi lintas suku, bangsa, ras, dan agama. Proses pembauran yang melibatkan berbagai etnis dan karakter secara intensif ini telah memengaruhi pola pikir dan gaya hidup masyarakat kota Manado.⁴

Kota Manado, sebagai ibu kota Provinsi Sulawesi Utara, telah berkembang pesat menjadi pusat metropolitan baru di kawasan Indonesia Timur, dengan Upah Minimum Provinsi (UMP) tertinggi ketiga di Indonesia. Perkembangan kota yang demikian pesat yang ditandai dengan peningkatan Produk Domestik Regional Bruto (PDRB) Kota Manado dari tahun ke tahun. Menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa PDRB Kota Manado tahun 2022 adalah sebesar 43,9 triliun rupiah, dengan pendapatan per kapita sebesar 96,9 juta rupiah.⁵

Pertumbuhan ekonomi tersebut di atas juga memberikan andil terhadap gaya hidup masyarakatnya. Menurut Jennyya et al., sebagaimana dikutip oleh Deftarani et al., hedonisme dipahami sebagai gaya hidup yang menjadikan kesenangan dan kenikmatan materi sebagai prioritas utama dan tujuan utama kehidupan.⁶ Gaya hidup ini tercermin pada sebagian besar

³ Nouwen, Christensen, and Laird, 149.

⁴ Benedicta Mokalalu, "Gaya Hidup Prahara Karakter Kota Manado," 2014, 41, <https://media.neliti.com/media/publications/108793-ID-gaya-hidup-prahara-karakter-kota-manado.pdf>.

⁵ Stevi Kolibu, "PDRB Manado Tertinggi di Sulut," November 14, 2023, <https://www.rri.co.id/daerah/361423/pdrb-manado-tertinggi-di-sulut>.

⁶ Deftarani and Nurochman, "Negative Impact of the Hedonism Lifestyle in the Student Environment," 35.

masyarakat Kota Manado dalam berbagai preferensi gaya hidup, seperti konsumerisme, pesta berlebihan, mabuk-mabukan, pengutamakan penampilan dan citra diri, kegemaran terhadap barang bermerek, dan minat tinggi terhadap hiburan malam.⁷

Mokalu dalam kajiannya menemukan beberapa fenomena yang sangat menonjol mewarnai kehidupan sosial masyarakat Manado; di antaranya adalah krisis nilai kearifan lokal, yang ditandai dengan kecenderungan budaya meniru, serta krisis identitas dan kepribadian yang terwujud dalam perilaku bebas tanpa batas. Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran nilai-nilai tradisional akibat pengaruh modernisasi dan globalisasi. Ada kesan tidak mau kalah ketika melihat orang lain memiliki sesuatu dan keinginan berlebihan untuk menirunya. Ini dapat dilihat dari perilaku-perilaku seperti, *ba gaya* yang diartikan sebagai gaya, atau yang penting gaya, yang penting penampilan, urusan lain belakangan. Ini menunjukkan kecenderungan masyarakat untuk rela mengesampingkan hal yang penting demi memenuhi keinginan-keinginan konsumtif yang tidak esensial, seperti menambah koleksi barang-barang mewah, termasuk mobil, handphone, dan pakaian bermerek, dan lainnya. Fenomena ini tampak jelas di pusat-pusat perbelanjaan, di mana banyak orang tampil dengan busana modis ala selebriti atau penampilan fisik yang menarik, termasuk golongan lanjut usia sekalipun.⁸

Gaya hidup konsumtif ini juga tercermin dalam kebiasaan mengadakan pesta mewah, seperti pesta ulang tahun, syukuran baptisan anak, syukuran sidi, hingga pesta pernikahan, yang sering kali disertai dengan mabuk-mabukan. Biasanya dalam beberapa acara perayaan, mereka mengadakan *disko tanah*, yaitu penggunaan pengeras suara yang berlebihan, dengan suara musik yang menggelegar, dan mengundang pengunjung untuk berjoget sepanjang malam, dan tentu saja minuman keras menjadi konsumsi pesta, sehingga pada akhirnya menimbulkan perkelahian bahkan kematian. Konsumsi alkohol berlebihan hingga mabuk sudah menjadi gaya hidup sebagian masyarakat Manado, bahkan produk-produk lokal minuman beralkohol diproduksi. *Cap Tikus*, minuman keras khas Minahasa dengan kandungan alkohol di atas 40 persen, adalah sebuah produk budaya yang bebas dikonsumsi. Minuman ini juga yang memicu kriminalitas di seantero Sulawesi Utara.⁹ Perilaku tersebut menggambarkan adanya pergeseran nilai dalam masyarakat yang lebih menekankan pada kenikmatan dan kepuasan diri dibandingkan dengan esensi dari acara itu sendiri.

Seperti sudah disinggung di atas, masyarakat Minahasa, Manado, memiliki warisan filosofi hidup yang sangat menjunjung tinggi kasih dan kepedulian terhadap sesama. “*Si Tou Timou Tumou Tou*” yang dicetuskan oleh putra daerah Minahasa, Dr. Sam Ratulangi memberikan arti yang sangat dalam, sarat dengan nilai-nilai Kristiani, dan mencerminkan nilai-nilai luhur, yaitu “*manusia dapat disebut manusia jika hidupnya juga memanusiakan orang lain.*” Filosofi ini mencirikan kehidupan masyarakat yang saling mengasihi, saling peduli, berbelas kasih dengan tujuan mewujudkan komunitas yang solid, jauh dari sifat egoistik.

⁷ Mokalu, “Gaya Hidup Prahara Karakter Kota Manado,” 44.

⁸ Mokalu, 42.

⁹ Kristian Oka Prasetyadi, “Setan Petaka dalam Sebotol Cap Tikus,” n.d., <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2021/11/20/setan-petaka-dalam-sebotol-cap-tikus>.

Menurut Sondakh, yang dikutip oleh Tulung dan Wowor, nilai-nilai dalam filosofi “*Si Tou Timou Tumou Tou*” adalah jelas tidak mengandalkan kemampuan maupun keinginannya sendiri ataupun hanya mengasihi diri sendiri, apalagi mendewakan manusia. *Tou* dapat dikatakan sebagai kasih yang intinya *baku baku bae deng baku baku sayang* (saling berbuat baik dan saling menyayangi). “*Si Tou Timou Tumou Tou*” merupakan nilai budaya, memuat ide-ide atau nilai-nilai dasar yang saling berkaitan, menjiwai, mengisi, serta saling memperkuat menjadi satu kesatuan yang utuh, sebagai satu wawasan atau pandangan hidup. Nilai-nilai dasar tersebut, selain berfungsi sebagai landasan, sekaligus juga sebagai pendorong, pengendali kehidupan, baik dalam mempertahankan eksistensi dan kelangsungan hidup, maupun untuk pengembangan dirinya.¹⁰ Jadi, prinsip “*Si Tou Timou Tumou Tou*” mencirikan suatu masyarakat yang menekankan pentingnya kasih, kepedulian, dan gotong-royong dalam hidup bermasyarakat.

Manado telah lama dikenal dengan ungkapan “*biar kalah nasi asal jangan kalah aksi*” atau “*menang aksi doang*”, yang menggambarkan gaya hidup hedonisme. Gaya hidup ini bertentangan dengan ajaran Kristus tentang kesederhanaan dan kepedulian terhadap sesama serta tidak sejalan dengan nilai-nilai luhur filosofi “*Si Tou Timou Tumou Tou*”. Nilai-nilai Kristiani tercermin dalam filosofi “*Si Tou Timou Tumou Tou*” yang kental dengan kepedulian terhadap sesama. Yesus Kristus dalam Injil Matius 22:37-39 mengajarkan kepada murid-murid-Nya untuk mengasihi Tuhan dengan segenap hati, jiwa, dan akal budi, dan juga mengasihi manusia seperti mengasihi diri sendiri. Yesus hadir di dunia dengan kesederhanaan, dan menjalani hidup sebagai manusia yang penuh kasih, serta menunjukkan kepedulian mendalam terhadap masyarakat di sekitarnya.

Spiritualitas Henri Nouwen

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, Nouwen menekankan bahwa kehidupan spiritual yang sejati adalah kehidupan yang diwujudkan melalui tindakan nyata. Artinya, Nouwen sangat menekankan perilaku kasih yang nyata sebagai hasil dari iman yang sejati kepada Tuhan. Hernandez mengatakan dalam bukunya *Henri Nouwen and Soul Care*, kasih dan kepedulian Nouwen terhadap sesama sungguh luar biasa. Dia melayani orang lain dengan kapasitas yang mendalam. Nouwen membimbing orang-orang dengan perhatian yang mendalam terhadap kerohanian mereka, baik sebagai sahabat, mentor, maupun pembimbing rohani, dengan tujuan utama yaitu pembentukan rohani mereka.¹¹

Nouwen menyatakan bahwa tubuh ini adalah bukan milik kita sendiri, tetapi telah dibeli dengan harga yang mahal oleh Kristus. Rasul Paulus dalam 1 Korintus 6:19-20 mengatakan, "Tidakkah kamu tahu bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang ada di dalam kamu dan yang kamu peroleh dari Allah? Kamu bukan milikmu sendiri, kamu telah dibeli dengan harga. Karena itu, muliakanlah Allah dengan tubuhmu." Oleh karena itu, setiap pribadi dipanggil untuk

¹⁰ Jeane Marie Tulung and Alter Imanuel Wowor, “*Si Tou Timou Tumou Tou Dan Mapalus Sebagai Paradigma Misi Gereja*,” 2023, 3, <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/daat/article/view/82/74>.

¹¹ Wil Hernandez, *Henri Nouwen and Soul Care. A Ministry of Integration*, 2013, 69.

menghormati Allah dengan tubuhnya, mengakui bahwa tubuhnya adalah suatu tempat yang suci dan penting bagi kehidupan spiritual.¹²

Penulis mendukung pandangan spiritualitas Nouwen tersebut. Ini berarti bahwa penting untuk mengintegrasikan iman dan spiritualitas ke dalam kehidupan sehari-hari secara konkret. Spiritualitas tidak dibatasi oleh kegiatan ibadah tertentu saja, namun harus diwujudkan dalam setiap aspek kehidupan manusia. Ini adalah ajakan untuk menerjemahkan kehidupan spiritual ke dalam tindakan nyata sehingga iman Kristen terlihat dalam setiap pribadi orang percaya yang akan memberikan dampak positif bagi dunia. Menerjemahkan kehidupan spiritual dalam tindakan nyata merupakan wujud dari iman yang hidup.

Penulis menyajikan beberapa pandangan spiritualitas Henri Nouwen yang diharapkan dapat menginspirasi, memperluas wawasan, dan memberikan paradigma baru bagi masyarakat Kota Manado dalam memahami makna sejati menjadi pengikut Kristus. Dengan memahami perspektif spiritualitas Nouwen, masyarakat diharapkan terdorong untuk meninggalkan gaya hidup hedonisme dan beralih menuju kehidupan yang lebih bermakna, berfokus pada nilai-nilai Kristus.

Mendengarkan Tuhan

Nouwen menyatakan bahwa menjaga hati dan keinginan agar tetap tertuju kepada Tuhan merupakan tantangan yang tidak mudah. Ketika seseorang berusaha duduk dalam keheningan, sering kali pikiran dipenuhi oleh berbagai hal yang mengganggu, sehingga sulit untuk fokus mendengarkan suara Tuhan. Kehidupan yang sibuk dan kebisingan duniawi sering kali menghalangi manusia untuk mendengar bisikan lembut Tuhan. Namun, Nouwen menekankan bahwa dengan menciptakan ruang untuk kesunyian dan kesendirian, hubungan dengan Tuhan dapat diperdalam, serta perhatian terhadap suara-Nya menjadi lebih tajam.¹³ Dia melanjutkan bahwa dalam kesunyian, setiap pribadi tidak hanya berjumpa dengan Tuhan, tapi juga dapat melihat dirinya yang sebenarnya.¹⁴

“Dengarkan suara Tuhan, engkau adalah pribadi yang dikasihi.”¹⁵ Begitu penting untuk berdiam diri mendengarkan suara Tuhan yang memanggil umat-Nya sebagai orang terkasih, membiarkan suara itu meresap ke dalam hidup setiap pribadi. Dalam keheningan, umat-Nya mendengar Dia memanggil mereka sebagai orang yang dikasihi. Tuhan mengasihi umat-Nya, meskipun dunia di sekelilingnya menolaknya.

Tuhan mengasihi manusia terlebih dahulu, bahkan sebelum siapa pun menunjukkan kasih kepada kita. Dia mengasihi setiap individu dengan cinta yang tanpa batas dan tanpa syarat, serta menghendaki agar manusia hidup sebagai anak-anak-Nya yang terkasih. Dengan kasih-Nya ini, Tuhan mengajarkan umat-Nya untuk mencintai sesama sebagaimana Dia mencintai mereka.¹⁶

¹² Nouwen, Christensen, and Laird, *Spiritual Formation*, 149.

¹³ Henri J. M. Nouwen, *A Spirituality of Living* (Nashville, TN: Upper Room Books, 2012), 23.

¹⁴ Nouwen, 16.

¹⁵ Nouwen, 18.

¹⁶ Henri J. M. Nouwen, *Kembalinya Si Anak Hilang* (Yogyakarta: Kanisius, 2023), 155.

Menurut Nouwen, mendengarkan suara Tuhan melibatkan kepekaan terhadap apa yang disebut "suara kecil" dalam hati manusia. Suara ini mungkin berupa dorongan, inspirasi, pemikiran, atau pesan yang terdengar dalam doa dan pembacaan firman. Nouwen mengajarkan bahwa melalui waktu teduh bersama Tuhan, setiap pribadi dapat semakin peka membedakan suara Tuhan dan suara-suara lain. Suara-Nya dapat didengar melalui telinga iman, telinga batin manusia, berbicara dengan lembut, halus, namun tidak pernah berhenti untuk memberikan kekuatan bagi umat-Nya.¹⁷ Nouwen melanjutkan, dalam kesunyian, kedok-kedok ilusi ketergantungan dan kepemilikan secara perlahan mulai terbuka; manusia menjadi semakin sadar bahwa identitas dirinya tidak bergantung pada pencapaian atau kepemilikan, melainkan pada nilai diri yang sesungguhnya, yaitu melayani sesama.¹⁸

Ketika manusia mengabaikan Tuhan, pendengaran rohani mereka semakin tumpul, sehingga tidak lagi mampu mendengar panggilan Tuhan yang menyatakan kasih-Nya. Akibatnya, manusia mulai mencari kasih, peneguhan, atau penghargaan di tempat-tempat yang tidak dapat memberikannya, dan hal ini dapat menjerumuskan mereka ke dalam berbagai bentuk perilaku destruktif, seperti penyalahgunaan alkohol, narkoba, hubungan yang tidak sehat, atau keinginan untuk mengendalikan hidupnya sendiri.¹⁹ Hal ini juga yang pada akhirnya mendorong individu untuk mengadopsi gaya hidup hedonisme.

Disiplin Rohani

Sebagaimana telah disebutkan dalam pendahuluan di atas, Nouwen menegaskan bahwa kehidupan spiritual tidak mungkin terwujud tanpa adanya disiplin rohani.²⁰ Sangat penting membina kehidupan spiritual yang disengaja, menciptakan ruang bagi Roh Allah untuk bekerja, dan mengembangkan pendengaran yang peka terhadap bimbingan-Nya di tengah kebisingan dan gangguan dunia. Manusia harus memberi ruang bagi Roh Allah untuk dapat menjadi lebih peka terhadap bimbingan dan panggilan-Nya; memberikan ruang di mana Allah dapat leluasa bertindak. Nouwen melanjutkan, melalui hubungan dengan Roh Allah, manusia dapat membedakan dan merespons undangan-Nya serta menjalani kehidupan yang dipandu oleh spiritual.²¹

Disiplin rohani seperti doa, berpuasa, melayani sesama, persekutuan, dapat menghindarkan manusia dari kehidupan yang egoistik. Nouwen menyatakan bahwa khususnya dalam doa kita tidak hanya melihat diri kita sendiri dicintai oleh Tuhan, tetapi juga melihat orang lain dalam terang kasih Tuhan. Hati Tuhan merupakan tempat di mana seluruh umat-Nya menemukan bahwa mereka dicintai Allah secara unik. Ketika setiap individu menyadari kehadiran Tuhan dan melihat terang-Nya dalam dirinya sendiri, ia juga mampu melihat kehadiran Tuhan dalam diri sesamanya sebagaimana dinyatakan dalam Mazmur 36:9, "Dalam terang-Mu kami melihat terang."²²

¹⁷ Henri J. M. Nouwen, *Diambil, Diberkati, Dipecah, Dibagikan* (Yogyakarta: Kanisius, 2008), 73.

¹⁸ Nouwen, Christensen, and Laird, *Spiritual Formation*, 48.

¹⁹ Nouwen, *A Spirituality of Living*, 21.

²⁰ Nouwen, 5.

²¹ Nouwen, 13.

²² Nouwen, Christensen, and Laird, *Spiritual Formation*, 152.

Di dalam hadirat Tuhan, setiap individu dapat mendengar suara Tuhan yang menyatakan kepedulian-Nya, kehadiran-Nya, serta janji bahwa Ia tidak akan pernah meninggalkan umat-Nya. Dalam keheningan ini, individu secara perlahan dapat melepaskan diri dari tuduhan dan kecemasan yang mengganggu, dan menyadari bahwa mereka tidak pernah benar-benar sendiri. Melalui pengalaman ini, mereka menemukan kasih Tuhan yang cukup, yang memungkinkan mereka untuk mengasihi sesama dengan tulus.²³

Dengan kesadaran ini, setiap individu memahami bahwa kasih Tuhan yang besar dan melimpah bagi dirinya tidak hanya cukup untuk dirinya sendiri tetapi juga dapat dibagikan kepada sesama, dan mendorongnya untuk melepaskan gaya hidup egosentris, serta menjalani hidup yang lebih peduli terhadap orang lain.

Komunitas

Henri Nouwen menyatakan, persekutuan dengan Tuhan adalah fondasi terbentuknya komunitas karena kehadiran Tuhan dalam diri setiap individu memungkinkan mereka untuk melihat dan mengenali Tuhan dalam diri sesama manusia.²⁴ Ia menegaskan bahwa pembentukan rohani tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dalam komunitas. Lebih lanjut Nouwen menambahkan, di dalam komunitas setiap individu belajar untuk mengakui kelemahan, saling mengampuni, serta memahami arti kerendahan hati yang sejati. Komunitas juga menjadi tempat di mana kita menemukan “luka-luka” pribadi sekaligus menemukan jalan menuju penyembuhan. Tanpa komunitas, individu cenderung menjadi individualistis dan egois.²⁵

Nouwen dalam bukunya *A Spirituality of Living* menyatakan, salah satu sumber utama penderitaan manusia di masyarakat Barat kontemporer adalah kesepian. Anak-anak sering berkeliaran sendirian di kota-kota besar; remaja mengalami kesepian hingga mereka mencari pelarian sementara melalui obat-obatan atau hubungan seksual; sementara orang dewasa muda merasakan isolasi dalam pekerjaan mereka dan bahkan di rumah mereka sendiri. Kesepian ini tampak di mana-mana; tercermin dalam penderitaan yang muncul dari hubungan yang terputus, ketakutan untuk berinteraksi dengan orang lain, rasa sakit dalam momen-momen intim, dan rasa sakit saat mengalami kehilangan.²⁶

Di sinilah pentingnya komunitas, di mana setiap individu, dengan latar belakang yang berbeda, dapat saling melayani. Dalam persekutuan dengan Tuhan, manusia menemukan panggilan untuk hidup dalam komunitas. Komunitas bukan sekadar organisasi, melainkan cara hidup di mana orang-orang berkumpul untuk menyatakan kebenaran bahwa mereka adalah pribadi-pribadi yang dikasihi Allah. Dengan kata lain, komunitas adalah gaya hidup orang Kristen, di mana umat-Nya berkumpul dalam satu kesatuan walaupun di dalamnya terdapat banyak perbedaan.

²³ Nouwen, Christensen, and Laird, 55.

²⁴ Nouwen, *A Spirituality of Living*, 16.

²⁵ Nouwen, Christensen, and Laird, *Spiritual Formation*, 24.

²⁶ Nouwen, *A Spirituality of Living*, 25.

Komunitas bukanlah sesuatu yang mudah dibangun. Nouwen mengutip Parker Palmer menyatakan, “komunitas adalah tempat di mana orang yang paling tidak ingin kamu temui selalu ada di sana.”²⁷ Bahkan dalam komunitas Yesus, dari kedua belas murid-Nya, salah satunya adalah orang yang mengkhianati-Nya (Lukas 6:13-16). Orang seperti itu akan selalu ada di dalam setiap komunitas, dan dalam pandangan orang lain, kita pun mungkin menjadi individu tersebut.²⁸

Meskipun komunitas yang sempurna tidak ada, komunitas tetap menjadi wadah penting bagi pertumbuhan rohani orang percaya. Dalam komunitas, orang percaya dihadapkan dengan beragam pandangan, sifat, dan karakter, yang pada gilirannya mengajarkan kesabaran, pengendalian diri, serta belas kasih melalui interaksi sehari-hari. Nouwen menyatakan, kadang-kadang Tuhan menggunakan orang yang berbeda untuk membentuk kita menjadi pribadi yang lebih serupa Kristus.²⁹

Dalam komunitas Kristen, luka dan rasa sakit menjadi titik awal atau kesempatan untuk menumbuhkan visi yang baru. Tindakan saling peduli, jujur, dan saling mengakui akan memperdalam harapan; sementara kesempatan berbagi pengalaman mendatangkan kekuatan yang baru.³⁰ Kekuatan inilah yang mendorong komunitas untuk menumbuhkan visi hidup yang baru, hidup yang lebih bermakna, meninggalkan gaya hidup hedonisme.

Berbelarasa

Nouwen adalah salah satu contoh tokoh yang sungguh-sungguh mempraktikkan hidup berbelarasa dengan sesama. Bukan hanya melalui tulisan-tulisannya, namun juga melalui kesediaannya melayani tanpa pamrih, khususnya ketika panggilan Tuhan datang kepadanya untuk melayani di komunitas orang cacat mental, *L'Arche*. Walaupun dia adalah seorang profesor, penulis yang terkenal, pengajar di Harvard, dan memiliki segudang prestasi internasional lainnya, namun hal itu tidak membuatnya takabur. Dia menjawab panggilan Tuhan, meninggalkan zona nyamannya dengan melayani di komunitas *L'Arche*. Sulit dipahami mengapa seorang Henri Nouwen yang terkenal, meninggalkan kenyamanan hidupnya, dan melayani di tempat tersebut, di mana orang-orang yang dilayaninya sama sekali tidak mengenal dirinya, bahkan tidak mengerti dengan ketenarannya.

Nouwen menyatakan bahwa seorang pengikut Kristus sejati akan senantiasa pergi ke tempat-tempat di mana terdapat orang-orang yang lemah, hancur, sakit, miskin, kesepian, dilupakan, cemas, dan tersesat. Di dalam situasi-situasi inilah, kehadiran Yesus dapat ditemukan.³¹

Menurut Nouwen, berbelarasa adalah salah satu sarana penyembuhan bagi "luka-luka" batin manusia, seperti kesepian, penolakan, pengucilan, keterbuangan, dan berbagai penderitaan lainnya. Hospitalitas menjadi istilah yang tepat untuk menggambarkan kehidupan yang dipenuhi

²⁷ Nouwen, 25.

²⁸ Nouwen, 25.

²⁹ Nouwen, 25.

³⁰ Henri Nouwen, *Yang Terluka, yang Menyembuhkan*, 2023, 120.

³¹ Nouwen, Christensen, and Laird, *Spiritual Formation*, 26.

belas kasih ini. Hospitalitas mampu mengubah para murid yang dilanda kecemasan menjadi saksi-saksi yang bersemangat serta mengubah kelompok yang tertutup dan sempit menjadi lebih terbuka terhadap pemahaman-pemahaman baru.³² Belarasa menjadi landasan awal bagi kelompok dalam menerima pemahaman-pemahaman dan perspektif baru yang mendorong mereka menjauh dari gaya hidup egosentris.

Rasa Syukur

Yesus mengajarkan pentingnya bersyukur dalam setiap keadaan, baik dalam kebahagiaan maupun kesedihan, dalam kebaikan maupun kesulitan, dan memaknainya sebagai cara Tuhan membentuk hati manusia agar semakin selaras dengan kehendak-Nya. Dalam kehidupan ini, momen sukacita dan kesedihan, kegembiraan dan duka cita berjalan berdampingan. Keduanya tidak dapat dipisahkan dan harus diterima sebagai bagian dari perjalanan hidup yang menyeluruh. Umat Tuhan dipanggil untuk bersyukur atas setiap momen yang terjadi, baik yang membawa kebahagiaan maupun kesedihan, karena setiap momen tersebut merupakan bagian dari rencana Tuhan dalam membentuk dan mengarahkan kehidupan umat yang dikasihi-Nya.³³

Nouwen menjelaskan bahwa melalui sikap syukur, manusia dapat menyadari dan menghargai kehadiran Tuhan dalam setiap momen kehidupan serta dalam setiap berkat yang datang melalui orang-orang di sekitarnya. Rasa syukur membuka mata hati untuk mengenali anugerah Tuhan yang tersembunyi di balik setiap tantangan dan kesulitan, memungkinkan manusia untuk mengakui bahwa segala hal yang terjadi dalam hidupnya merupakan bagian dari berkat ilahi.³⁴

Melalui rasa syukur yang mendalam, seseorang dapat mengembangkan keterbukaan terhadap kompleksitas hidup, memungkinkan diri untuk menerima dan menghargai setiap aspek kehidupan dengan keyakinan akan kehadiran Tuhan yang berkarya dalam setiap pengalaman. Dalam proses ini, hati manusia dibentuk dan diperbarui selaras dengan kehendak Tuhan, menghasilkan pribadi yang semakin mencerminkan karakter Kristus.

Dalam hati yang bertobat, seluruh pengalaman masa lalu dihimpun dalam rasa syukur, dikenang dengan sukacita, dan menjadi sumber daya yang mendorong individu menuju masa depan yang lebih bermakna.³⁵

Hedonisme dalam Hubungannya dengan Perspektif Spiritualitas Henri Nouwen

Di atas telah dijelaskan bahwa Henri Nouwen menekankan pentingnya mendengarkan Tuhan. Kitab Suci menjadi sarana utama di mana Tuhan berbicara kepada manusia, memberikan petunjuk, hikmat, dan penghiburan. Dengan membaca Alkitab secara teratur dan merenungkannya, seseorang dapat memperdalam pemahaman tentang kehendak Tuhan serta

³² Nouwen, *Yang Terluka, yang Menyembuhkan*, 114.

³³ Nouwen, Christensen, and Laird, *Spiritual Formation*, 117.

³⁴ Nouwen, Christensen, and Laird, 117.

³⁵ Nouwen, Christensen, and Laird, 119.

mengenal karakter-Nya. Selain itu, melalui doa, Tuhan juga berkomunikasi dengan umat-Nya. Doa bukan hanya tindakan meminta dan berbicara kepada Tuhan, tetapi juga merupakan momen untuk membuka diri guna mendengarkan serta menerima pesan-Nya. Di sana Tuhan akan berbicara hal-hal yang harus ditinggalkan, perilaku-perilaku egosentris yang harus dipangkas, juga perilaku hedonistik.

Seringkali, manusia menghadapi kesulitan dalam menerima kebenaran mendasar bahwa Tuhan mengasihi umat-Nya tanpa syarat. Keraguan dan perasaan hampa yang muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan untuk memahami kasih ilahi ini dapat menyebabkan manusia merasa kehilangan makna hidup. Ketika suara Tuhan diabaikan, kekosongan spiritual pun terjadi, yang pada akhirnya mendorong individu untuk mencari pemenuhan dan kepuasan melalui cara-cara yang tidak sejalan dengan kehendak Tuhan, seperti dalam bentuk perilaku hedonistik.

Di sini terlihat pentingnya mencari Tuhan dan mendengarkan suara-Nya, yang memberikan petunjuk, arahan, serta dorongan untuk melakukan hal yang benar, memotivasi perubahan, dan meninggalkan gaya hidup hedonis serta egosentris. Suara Tuhan membawa seseorang pada paradigma baru mengenai makna hidup yang lebih mulia, luhur, dan bermakna, melebihi sekadar pemuasan keinginan diri sehingga mendorong individu menjauh dari perilaku hedonistik. Melalui disiplin spiritual, suara Tuhan membimbing seseorang untuk mengembangkan kesabaran, ketenangan, kesederhanaan, kepekaan terhadap lingkungan, dan pengendalian diri. Latihan-latihan ini secara bertahap melepaskan individu dari rantai gaya hidup hedonisme dan mengarahkan mereka untuk menjalani kehidupan yang bermakna sebagai umat pilihan Tuhan; kehidupan yang memuliakan Tuhan melalui pelayanan kepada sesama.

Lebih jauh Nouwen mengingatkan bahwa kehidupan spiritual harus disertai disiplin rohani. Kehidupan spiritual tidak datang dengan sendirinya tetapi memerlukan komitmen, upaya, ketekunan, dan kerja keras. Ini memberikan prioritas kepada Tuhan dalam segala hal, meluangkan waktu dan energi untuk mengenal-Nya dengan lebih baik. Ini adalah waktu yang kita alokasikan khusus untuk berdiam diri di hadapan-Nya, menjauhkan diri dari gangguan dunia, dan memfokuskan hati dan pikiran kepada-Nya. Ini adalah merupakan usaha yang konsisten, dan terus menerus berlanjut dalam kehidupan orang percaya.

Disiplin rohani bukan hanya mencakup praktik-praktik seperti membaca dan merenungkan Firman Tuhan, berdoa secara teratur, namun juga melalui praktik berpuasa, berpartisipasi dalam persekutuan rohani dengan sesama orang percaya, dan melayani orang lain dengan kasih. Ini adalah cara-cara di mana umat Tuhan dapat memperkuat hubungannya dengan Tuhan dan membangun fondasi yang kokoh dalam iman, sehingga semakin peka melihat kebutuhan sesama.

Yesus sendiri menerapkan disiplin rohani. Dia memberikan teladan yang jelas. Berdoa, berpuasa, melayani, adalah kebiasaan Yesus. Dia tekun berdoa. Yesus menganggap bahwa doa adalah suatu kebutuhan yang penting karena dalam doa Dia berkomunikasi dengan Bapa. Alkitab menyaksikan bahwa pada waktu masih pagi benar, Dia menyiapkan waktu khusus untuk berdoa. Kitab Markus 1:35 berkata, "Pagi-pagi benar, waktu hari masih gelap, Ia bangun dan pergi keluar.

Ia pergi ke tempat yang sunyi dan berdoa di sana.” Sebelum melakukan pelayanan-Nya pada hari itu Yesus merasa perlu berbicara dengan Bapa. Lukas 6:12 mencatat, “Pada waktu itu pergilah Yesus ke bukit untuk berdoa dan semalam-malaman Ia berdoa kepada Allah.” Dia juga berpuasa; dan sepanjang hidupnya Yesus melayani orang-orang yang tersisihkan. Dia mempraktikkan disiplin rohani.

Disiplin rohani berperan penting dalam mengarahkan manusia keluar dari kehidupan egosentris, kehidupan hedonisme, memungkinkan individu untuk melihat kebutuhan orang lain dan memahami cara Tuhan memandang manusia melalui kasih-Nya yang tak terbatas. Ini merupakan langkah esensial dalam membangun kedewasaan spiritual, di mana manusia membuka diri untuk berkomunikasi dengan Tuhan, sekaligus memberi ruang bagi-Nya untuk menyampaikan kehendak-Nya dan pesan-pesan yang perlu diperhatikan. Dalam proses ini, Tuhan menunjukkan hal-hal yang perlu ditinggalkan dan tindakan yang harus diambil.

Jelaslah bahwa disiplin rohani dapat membantu orang percaya menghentikan gaya hidup hedonisme. Berdoa dan merenungkan Firman Tuhan secara teratur membawa seseorang semakin peka membedakan apa yang menjadi kehendak-Nya dan apa yang tidak. Berpuasa melatih seseorang untuk dapat menguasai dirinya, menguasai keinginannya untuk hidup konsumtif, yang hanya mengejar kesenangan sesaat. Demikian juga dengan praktik-praktik *altruisme*, berbagi, setia memberikan persembahan; ini juga melatih kepekaan terhadap kebutuhan-kebutuhan sesama, di mana seseorang akan melihat kebutuhan orang lain, dan mendorong belas kasih dalam dirinya untuk berbagi. Disiplin rohani membiasakan seseorang untuk hidup disiplin menjaga relasi dengan-Nya dengan teratur, seperti Tuhan Yesus yang setia melakukan disiplin rohani, berdoa, meminta petunjuk Bapa. Dengan disiplin rohani, pengenalan akan Tuhan dan ajaran-ajaran-Nya semakin dalam, dan Roh Kudus mendorong seseorang melakukan ajaran-Nya, mendorong untuk berubah, menggeser fokusnya tertuju kepada Tuhan, bukan kepada diri dan segala keinginannya. Ketika disiplin rohani dilakukan dengan benar maka seseorang akan mengalami pertumbuhan dalam kasih, kesabaran, kerendahan hati, kesetiaan, penguasaan diri, dan pertumbuhan spiritual lainnya yang mengarahkan fokusnya kepada kehendak Tuhan, dan memutuskan gaya hidup hedonis. Melalui latihan disiplin rohani, seseorang diperbarui dan ditransformasi oleh kuasa Roh Kudus sehingga dapat hidup sesuai dengan kehendak Tuhan dan menjadi saksi yang setia bagi-Nya dalam dunia ini.

Intinya, semua disiplin rohani yang dilakukan adalah usaha dalam rangka membangun relasi yang intim dengan Tuhan sehingga kehendak Tuhan menjadi yang utama, bukan kehendak pribadi. Rasul Paulus mengingatkan Timotius untuk terus melatih dirinya beribadah (1 Timotius 4:7c). Melatih diri beribadah erat kaitannya dengan disiplin rohani yang dilakukan dengan benar. Ketika semua itu dijalankan dengan semangat kasih kepada Tuhan, kehidupan yang taat mengikuti kehendak-Nya akan dihasilkan.

Nouwen juga sangat menekankan pentingnya hidup dalam komunitas yang baik. Tuhan menciptakan manusia sebagai makhluk sosial. Tidak ada manusia yang dapat hidup sendirian; semua membutuhkan orang lain dan butuh berinteraksi dengan manusia lain. Manusia memiliki

naluri untuk hidup berdampingan dengan manusia lainnya. Alkitab mengatakan dalam Kejadian 2:18, “Tidak baik kalau manusia itu seorang diri saja.” Jemaat mula-mula pun selalu menyediakan waktu untuk berkumpul dan bersekutu bersama. Mereka bertekun dalam pengajaran para rasul; mereka suka berkumpul dan bersekutu, memecah roti, dan berdoa sambil memuliakan nama Tuhan Yesus, demikian tertulis dalam Kisah Para Rasul 2:42.

Meskipun komunitas Kristen terdiri dari orang-orang yang beragam dengan latar belakang, kepribadian, dan pendekatan yang berbeda, kita dipanggil untuk hidup dalam kesatuan dalam iman kepada Yesus Kristus. Komunitas menjadi tempat di mana perbedaan dapat diterima dan dipersatukan dalam kasih Kristus. Ini membutuhkan kerendahan hati, pengampunan, penguasaan diri, dan sikap saling melayani satu sama lain.

Komunitas adalah salah satu sarana yang tepat sebagai wadah di mana orang-orang Kristen mendapatkan dukungan, pembinaan, dan pertumbuhan rohani melalui interaksi, pengajaran, dan pelayanan bersama. Bantuan spiritual melalui kelompok spiritual dapat mendorong hedonis keluar dari gaya hidup tersebut. Ini adalah tempat seseorang mendapatkan bantuan yang mengarahkannya keluar dari gaya hidup hedonisme. Adanya kelompok kecil, kelompok sel, atau kelompok pemuridan dapat membawa setiap anggotanya semakin mengenal lebih dalam, saling menguatkan, memberikan nasihat, sehingga mendorong pertumbuhan spiritualitas. Komunitas juga dapat melakukan pelayanan bersama, melakukan kegiatan sosial bersama, memperbaiki fasilitas umum, akan menumbuhkan empati dan kepedulian kepada sesama yang berkekurangan, mengalihkan fokus kepada diri sendiri kepada kebutuhan lingkungan, sehingga pada akhirnya kebiasaan hedonistik ditinggalkan. Kegiatan berolahraga bersama, *camping*, atau sekadar *ngopi bareng*, dapat menjadi saat-saat di mana komunitas saling berbagi pengalaman, menghibur satu dengan lainnya, dan memberikan semangat untuk terus berusaha meninggalkan kebiasaan hedonistik.

Penulis berpendapat, di era teknologi dan perkembangan gawai yang semakin maju, komunitas spiritual dapat dengan mudah berinteraksi melalui *virtual meeting*, jika pertemuan tatap muka tidak memungkinkan. Memang ada pendapat mengatakan bahwa, pertemuan virtual dapat mengurangi kedekatan dan keintiman anggotanya. Namun sesungguhnya, dalam pertemuan virtual juga dapat juga dibangun kedekatan spiritual yang dalam antara anggotanya. Di sana juga dapat tercipta ruang yang terbuka untuk saling berbagi pengalaman, menasihati, memperhatikan, dan juga mendoakan, dan juga mencari ide-ide kreatif lainnya untuk terus membangun ikatan yang utuh.

Demikian juga dengan hidup berbelarasa. Henri Nouwen merupakan seorang tokoh yang secara nyata mempraktikkan hidup berbelarasa, terutama melalui pelayanannya di komunitas *L’Arche* yang merawat orang-orang dengan cacat mental. Meskipun dikenal luas dan memiliki karier yang cemerlang, Nouwen menunjukkan kepedulian mendalam terhadap sesama, yang dapat menjadi inspirasi bagi banyak orang, termasuk masyarakat Manado, untuk menghidupi nilai-nilai empati dan kepedulian sosial. Nouwen membuktikan hidupnya jauh dari gaya hidup hedonisme. Hingga akhir hayatnya, ia tetap setia menjalani panggilan Tuhan, melayani komunitas yang tersisihkan, dan mengedepankan pengabdian kepada sesama di atas kepentingan pribadi.

Penulis melihat bahwa pandangan Nouwen mengenai berbelarasa identik dengan filosofi “*Si Tou Timou Tumou Tou*”, yaitu manusia ada untuk memanusiaikan orang lain. Demikian juga teladan Yesus Kristus yang mengosongkan diri-Nya untuk menjangkau manusia yang berdosa. Maka inilah yang seharusnya menjadi inspirasi umat Tuhan, khususnya masyarakat Manado untuk hidup berbelarasa dengan sesama. Inilah Injil yang sesungguhnya.

Henri Nouwen mengatakan bahwa rasa syukur merupakan bagian inti dari kehidupan Yesus dan para pengikut-Nya. Rasa syukur memungkinkan manusia untuk memandang hidup dengan sudut pandang yang berbeda. Dengan bersyukur, kita tidak berfokus pada kekurangan, tantangan, atau kesulitan yang ada, tetapi juga pada berkat-berkat yang tersembunyi di baliknya. Rasa syukur memungkinkan orang percaya untuk melihat bahwa dalam situasi sulit sekalipun ada hal-hal yang dapat disyukuri dan ada berkat-berkat yang Allah berikan kepada umat yang dikasihi-Nya.

Penulis ingin menekankan bahwa hal terpenting yang harus disadari dan disyukuri oleh manusia adalah kasih Tuhan yang begitu besar bagi umat ciptaan-Nya. Kasih yang tidak terbatas dan tak pernah berakhir. Tidak perlu mencari penerimaan atau pengakuan dari manusia, karena Tuhan menerima umat pilihan-Nya apa adanya, baik dalam keberhasilan maupun kegagalan, kasih Tuhan tetap sama. Oleh karena itu, penting untuk mengakui dan menerima kenyataan bahwa “Engkau dikasihi Tuhan,” serta memegang keyakinan ini dalam perjalanan spiritual bersama-Nya. Seperti yang tertulis dalam Roma 8:38, tidak ada yang dapat memisahkan kita dari kasih-Nya. Pemahaman mendalam tentang kasih Tuhan ini dapat menjadi landasan iman yang kokoh untuk meninggalkan gaya hidup hedonisme. Ketika seseorang menyadari betapa besarnya kasih Tuhan, yang ditunjukkan melalui pengorbanan Putra-Nya, hal ini akan memotivasi individu untuk mengarahkan pandangannya pada hal-hal yang lebih mulia dan bermakna, membangun iman yang kuat, serta mengarahkan hidupnya sesuai dengan kehendak Tuhan, bukan untuk mengejar kepuasan duniawi, sehingga mampu mengatasi perilaku hedonistik dalam dirinya.

KESIMPULAN

Melalui beberapa pandangan spiritualitas Henri Nouwen di atas, masyarakat Manado mendapatkan arah dan landasan spiritualitas yang tepat, membuka paradigma baru, serta memberikan inspirasi untuk menjauhkan diri dari praktik hedonistik. Melalui pendekatan spiritualitas Nouwen dan kesaksian hidupnya, masyarakat Manado mendapatkan pandangan hidup dan teladan untuk mempraktikkan hidup yang berorientasi pada Kristus, bukan pada kemewahan dan kesenangan dunia; juga mendorong masyarakat mengalami proses pemulihan dan transformasi spiritual sehingga menjadi pribadi yang berorientasi kepada Kristus.

SARAN

“*O, Minahasa kina toanku, selari mae unateku, meilek ung kewangunanu*” merupakan sepenggal lirik lagu dari Tanah Minahasa yang artinya, “*O, Minahasa tempat lahirku, sungguh bangga rasa hatiku, memandang keindahanmu.*” Kebanggaan dalam lirik lagu ini bukan hanya pada keindahan alam semata, namun juga pada keindahan perilaku masyarakatnya yang terkenal akan kekerabatannya; masyarakat yang kental dengan budaya saling tolong-menolong. Penulis

bangga dilahirkan di sana, di tanah *nyiu melambai*. Penulis berharap bahwa rasa bangga dalam diri penulis ini juga menjadi rasa bangga masyarakatnya, masyarakat Indonesia, bahkan masyarakat dunia, ketika semua mata memandang *keindahan Pribadi Kristus* yang tercermin dalam masyarakatnya. Jadilah pengikut Kristus sejati, yang memancarkan keindahan sejati, keindahan karakter Kristus, sehingga setiap orang dapat melihat Kristus ketika melihat kehidupan masyarakatnya.

Gaya hidup hedonisme memang terjadi dalam sebagian besar masyarakat Kota Manado. Melalui kajian ini penulis mengajak masyarakat Manado untuk kembali melihat nilai-nilai Kristiani yang menjadi fondasi lahirnya filosofi "*Si Tou Timou Tumou Tou*", manusia ada untuk memanusiaikan manusia lain. Kasih kepada Tuhan dan kasih kepada sesama, seperti yang diajarkan oleh Yesus Kristus, tercermin dari filosofi tersebut. Di sini jelaslah bahwa masyarakat Minahasa, Manado, memiliki filosofi yang sejalan dengan nilai-nilai kekristenan, dan spiritualitas Henri Nouwen. Nouwen jelas menekankan hidup berbelarasa dan kasih kepada sesama, seperti juga filosofi masyarakat Minahasa tersebut. Oleh karenanya, Penulis mengajak masyarakat Kota Manado untuk kembali mempraktikkan nilai-nilai Kristiani dengan serius dan semakin mewujudkan filosofi "*Si Tou Timou Tumou Tou*" dalam kehidupan bermasyarakat sehingga dengan demikian gaya hidup hedonisme dapat ditinggalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Deftarani, Faiq Diyaulhaq, and Rafli Nurochman. "Negative Impact of the Hedonism Lifestyle in the Student Environment," *Research and Innovation in Social Science Education Journal*, 2 No. 1 (June 2024). <https://ejournal.ump.ac.id/index.php/risej>.
- Hernandez, Wil. *Henri Nouwen and Soul Care. A Ministry of Integration*, 2013.
- Mokalu, Benedicta. "Gaya Hidup Prahara Karakter Kota Manado," 2014. <https://media.neliti.com/media/publications/108793-ID-gaya-hidup-prahara-karakter-kota-manado.pdf>.
- Nouwen, Henri. *Yang Terluka, Yang Menyembuhkan*, 2023.
- Nouwen, Henri J. M. *A Spirituality of Living*. Nashville, TN: Upper Room Books, 2012.
- . *Diambil, Diberkati, Dipecah, Dibagikan*. Yogyakarta: Kanisius, 2008.
- . *Kembalinya Si Anak Hilang*. Yogyakarta: Kanisius, 2023.
- Nouwen, Henri J. M., Michael J. Christensen, and Rebecca Laird. *Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit*. First HarperCollins paperback edition. New York, NY: HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, 2015.
- Prasetyadi, Kristian Oka. "Setan Petaka Dalam Sebotol Cap Tikus," n.d. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2021/11/20/setan-petaka-dalam-sebotol-cap-tikus>.

- Tulung, Jeane Marie, and Alter Imanuel Wowor. "Si Tou Timou Tumou Tou Dan Mapalus Sebagai Paradigma Misi Gereja," 2023. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/daat/article/view/82/74>.
- Kolibu, Stevi. "PDRB Manado Tertinggi di Sulut," November 14, 2023. <https://www.rri.co.id/daerah/361423/pdrb-manado-tertinggi-di-sulut>.
- Muhammad, Idris. "Mengenal Hedonisme: Definisi, Ciri, Contoh, dan Dampaknya." *Kompas.Com*, June 11, 2022. <https://money.kompas.com/read/2022/03/06/115413726/mengenal-hedonisme-definisi-ciri-contoh-dan-dampaknya?page=all>.
- Nouwen, Henri J. M. *A Cry for Mercy: Prayers from the Genesee*. New York: Image, 2013.
- . *A Spirituality of Living*. The Henri Nouwen Spirituality Series. Nashville, TN: Upper Room Books, 2012.
- . *A Spirituality of Living*. Nashville, TN: Upper Room Books, 2012.
- . *Diambil, Diberkati, Dipecah, Dibagikan*. Yogyakarta: Kanisius, 2008.
- . *Kembalinya Si Anak Hilang*. Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- . *Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit*. First HarperCollins paperback edition. New York, NY: HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers, 2015.