

No. 08 TAHUN KE - 73, AGUSTUS 2026

ISSN: 1411 - 8505

ROHANI

Menjadi Semakin Insani



Rp20.000,00 (Luar Jawa Rp22.000,00)
Belum termasuk ongkos kirim.

Merekam Jejak Rolf Reichenbach

Hati Yesus dan Maria dalam Diri Rolf Reichenbach | Pastor Rolf di Mata Para Sahabat
Di Mana Kekudusan Dituji? | Belajar Menjadi Religius yang Berbelas Kasih

Belajar Menjadi Religius yang Berbelas Kasih

Hidup religius dipanggil untuk menjadi tanda nyata kasih Allah di tengah dunia. Salah satu wujud konkret dari panggilan itu ialah hati yang penuh belas kasih, yaitu hati yang peka terhadap penderitaan sesama dan terdorong untuk menghadirkan pertolongan. Namun, sikap seperti ini tidak tumbuh dengan sendirinya. Belas kasih perlu dibentuk, dipelihara, dan dilatih terus-menerus melalui pengalaman hidup, refleksi, doa, serta keterlibatan nyata dalam melayani sesama.

PAUL SUPARNO, SJ | Dosen Universitas Sanata Dharma dan Prefek Spiritual Kolese St. Ignatius Yogyakarta

SUSTER Belasita dikenal oleh para suster di komunitasnya sebagai pribadi yang penuh belas kasih. Hatinya mudah bergerak ketika melihat orang lain mengalami penderitaan. Saat menjumpai seorang pengemis yang sakit di pinggir jalan, ia tidak ragu berhenti untuk memberikan pertolongan. Ketika terjadi kecelakaan lalu lintas, ia segera turun dari sepeda motornya dan membantu para korban tanpa menunggu diminta oleh siapa pun.

Di dalam komunitas pun ia menunjukkan sikap yang sama. Jika ada sesama suster yang sedang sakit atau mengalami kesedihan, ia segera hadir, memperhatikan kebutuhannya,

bahkan mengantarkannya ke rumah sakit apabila diperlukan. Kepekaan terhadap penderitaan orang lain membuatnya spontan bertindak membantu.

Bruder Belasius juga dikenal oleh para siswa di asrama sebagai pribadi yang memiliki hati penuh belas kasih. Ketika mendengar berita tentang bencana gempa bumi, ia ikut merasakan kesedihan para korban. Saat seorang anak jatuh dari pohon dan mengalami luka serius, ia dengan sigap membawanya ke rumah sakit.

Pernah pula ia menyaksikan seorang pencuri ayam dipukuli massa. Ia segera menghentikan tindakan kekerasan itu agar orang

tersebut tidak kehilangan nyawa, lalu membawanya ke kantor polisi agar diproses secara hukum tanpa harus menjadi korban amuk masyarakat.

Ketika banyak orang menderita akibat bencana alam, ia mengajak beberapa anak asrama untuk ikut menjadi relawan dan membantu para korban.

Sebaliknya, Frater Abelasius dikenali oleh teman-temannya sebagai pribadi yang kurang memiliki kepekaan terhadap sesama. Ia jarang memperhatikan apa yang dialami orang lain. Ketika ada teman yang berulang tahun, ia tidak pernah mengucapkan selamat. Saat teman-temannya berdiskusi mengenai persoalan sosial, ia memilih tidak terlibat. Ketika ada teman yang dirawat di rumah sakit, ia tidak pernah berkunjung atau sekadar mengimkan perhatian.

Ia juga hampir tidak pernah membantu kebutuhan sederhana di komunitas, misalnya membawakan minuman bagi teman yang sedang sakit.

Ketika teman-temannya bergotong royong membantu korban bencana, ia tetap memilih tinggal di kamarnya dan tidak ikut ambil bagian.

Ketiga contoh tersebut memperlihatkan dua sikap yang berbeda dalam hidup religius. Ada religius yang memiliki hati yang peka terhadap penderitaan sesama sehingga terdorong untuk bertindak membantu. Ada pula yang kurang memiliki kepekaan sehingga cenderung bersikap tak acuh terhadap kebutuhan orang lain.

Melalui pengalaman sederhana ini kita diajak berefeksi. Mengapa

ada orang yang mudah berbelas kasih, sedangkan yang lain tampak sulit melakukannya? Bagaimana kita dapat menumbuhkan hati yang semakin peka terhadap penderitaan sesama sehingga belas kasih sungguh menjadi bagian dari hidup religius kita?

Sikap Belas Kasih

Belas kasih adalah sikap hati yang peka terhadap pengalaman orang lain, terutama mereka yang sedang sakit, menderita, memikul beban hidup, tersingkir, atau mengalami berbagai kesulitan. Kepekaan itu tidak berhenti pada rasa iba semata, tetapi mendorong seseorang untuk melakukan tindakan nyata demi menolong mereka.

Sikap seperti inilah yang tampak jelas dalam hidup Yesus. Ketika melihat banyak orang yang letih, telantar, dan menderita, hati-Nya digerakkan oleh belas kasih karena mereka bagaikan domba yang tidak mempunyai gembala (Mat. 9:36). Ketika berjumpa dengan seorang janda yang kehilangan anak laki-lakinya, hati-Nya kembali digerakkan oleh belas kasih (Luk. 7:13). Demikian pula ketika orang-orang buta memohon kesembuhan, Yesus tidak tinggal diam. Belas kasih mendorong-Nya untuk menyentuh mereka dan memulihkan penglihatan mereka (Mat. 20:34).

Belas kasih Yesus selalu diwujudkan dalam tindakan nyata. Ia menyembuhkan orang sakit, menghibur mereka yang berduka, membangkit-

kan orang mati, menguatkan orang berduka, dan menguatkan mereka yang kehilangan harapan. Dengan demikian, belas kasih bukan sekadar perasaan simpati, melainkan kasih yang mengambil bentuk dalam tindakan konkret.

Karena itu, sikap berbelas kasih selalu memiliki dua unsur yang tidak dapat dipisahkan. Pertama, adanya hati yang mudah tergerak oleh penderitaan sesama. Kedua, adanya kesediaan untuk bertindak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Kepekaan tanpa tindakan hanya akan menjadi rasa iba yang tidak menghasilkan apa-apa. Sebaliknya, tindakan yang lahir dari hati yang penuh belas kasih akan menjadi sarana kehadiran kasih Allah bagi mereka yang membutuhkan.

Kendala Belas Kasih

Tidak semua orang mudah mengembangkan sikap belas kasih. Ada berbagai pengalaman dan sikap batin yang sering menjadi penghalang sehingga seseorang semakin sulit peduli terhadap penderitaan sesama.

Salah satu kendala yang paling sering muncul ialah keengganan untuk direpotkan oleh kebutuhan orang lain. Membantu sesama memang sering menuntut waktu, tenaga, pikiran, bahkan biaya. Ada orang yang pernah menolong korban kecelakaan lalu lintas, tetapi kemudian harus berurusan dengan berbagai prosedur administratif dan pemeriksaan dari pihak berwenang.

Pengalaman seperti itu membuatnya merasa bahwa berbuat baik justru membawa kesulitan. Akibatnya, ia menjadi enggan membantu lagi ketika menghadapi situasi serupa.

Pengalaman pernah ditipu juga dapat melemahkan semangat belas kasih. Ada orang yang pernah memberikan bantuan kepada seorang tunawisma atau pengemis dengan niat tulus, tetapi kemudian mengetahui bahwa bantuan tersebut disalahgunakan.

Pengalaman pahit seperti itu membuat sebagian orang kehilangan kepercayaan dan akhirnya menutup diri terhadap siapa pun yang membutuhkan pertolongan. Padahal, penyalahgunaan bantuan oleh segelintir orang tidak boleh mematikan semangat untuk terus berbuat baik kepada mereka yang sungguh membutuhkan.

Kendala lain ialah kecenderungan untuk lebih senang menerima daripada memberi. Ada orang yang lebih suka memperoleh perhatian, bantuan, dan belas kasih dari orang lain, tetapi kurang terdorong untuk memberikan perhatian kepada sesama. Sikap seperti ini membuat seseorang menjadi pasif dan kurang berkembang dalam kasih yang memberi diri.

Egoisme dan sikap apatis juga menjadi penghambat yang serius. Orang yang hanya memikirkan kepentingannya sendiri biasanya kurang mampu melihat penderitaan di sekelilingnya. Perhatiannya tersita pada kebutuhan pribadi sehingga

ia tidak lagi memiliki ruang di dalam hati untuk merasakan beban hidup orang lain. Lama-kelamaan kepekaan sosialnya menjadi tumpul.

Selain itu, kurangnya pergaulan dengan orang-orang yang mengalami penderitaan juga dapat menghambat perkembangannya belas kasih. Orang yang jarang berjumpa dengan mereka yang miskin, sakit; tersingkir, atau mengalami kesulitan hidup sering kali tidak sungguh memahami kenyataan yang mereka hadapi.

Sebaliknya, semakin sering seseorang hadir di tengah mereka yang menderita, semakin mudah pula hatinya tergerak untuk ikut peduli dan membantu. Pengalaman nyata berjumpa dengan sesama menjadi sekolah yang sangat baik untuk membentuk hati yang penuh belas kasih.

Mengembangkan Sikap Belas Kasih

Belas kasih tidak tumbuh dengan sendirinya. Sikap ini perlu dilatih secara terus-menerus melalui refleksi, doa, pengalaman hidup, dan tindakan nyata. Seperti halnya kebajikan lain, belas kasih berkembang ketika seseorang dengan sengaja membiasakan dirinya untuk semakin peka terhadap sesama.

Langkah pertama ialah belajar merefleksikan pengalaman hidup sendiri. Kita dapat mengingat kembali masa-masa ketika pernah menerima pertolongan dari orang lain. Mungkin saat masih kecil kita pernah jatuh lalu ditolong seseorang, pernah mengalami kesulitan ekonomi dan

memperoleh bantuan, atau pernah berada dalam situasi sedih ketika ada orang yang hadir menemani.

Pengalaman-pengalaman seperti itu membantu kita menyadari bahwa kita sendiri pernah hidup dari belas kasih orang lain. Kesadaran tersebut akan memudahkan kita untuk menunjukkan belas kasih kepada sesama.

Selain mengingat pengalaman menerima pertolongan, kita juga dapat mengenangkan saat-saat ketika hati kita pernah sungguh tergerak oleh penderitaan orang lain. Mungkin ketika mengunjungi rumah sakit; melihat orang-orang yang hidup di jalanan, menyaksikan korban bencana alam, atau bertemu mereka yang hidup dalam kemiskinan.

Pengalaman-pengalaman tersebut sering kali meninggalkan kesan mendalam yang dapat terus memupuk kepekaan hati apabila secara teratur kita merefleksikan di hadapan Tuhan.

Cara lain yang sangat membantu ialah membaca dan merenungkan kisah-kisah tentang orang-orang yang hidupnya dipenuhi belas kasih. Banyak tokoh, baik di dalam Gereja maupun di masyarakat, telah menunjukkan bagaimana kasih kepada sesama diwujudkan dalam tindakan nyata.

Kisah para relawan yang melayani korban pandemi, bencana alam, kelaparan, atau kemiskinan dapat menginspirasi kita untuk memiliki semangat yang sama. Kesaksian hidup mereka menunjukkan bahwa belas kasih selalu mungkin diwujudkan, bahkan dalam situasi yang sulit.

Bagi seorang religius, sumber inspirasi yang paling utama tentu saja adalah Yesus sendiri. Injil dipenuhi kisah-kisah tentang belas kasih-Nya kepada orang sakit, orang berdosa, orang miskin, dan mereka yang disingkirkan masyarakat.

Dengan merenungkan tindakan-tindakan Yesus dalam doa, kita belajar melihat dunia dengan cara pandang-Nya. Kita pun semakin memahami bahwa belas kasih bukan sekadar pilihan pribadi, melainkan cara hidup yang dikehendaki Allah bagi setiap murid Kristus.

Kepekaan hati juga dapat dikembangkan dengan membiasakan diri membayangkan apa yang dialami oleh orang lain. Ketika melihat seseorang yang sedang sakit, ditolak, kehilangan pekerjaan, mengalami kegagalan, atau hidup dalam kemiskinan, kita dapat bertanya dalam hati, "Bagaimana perasaanku jika aku berada di posisi itu?"

Latihan sederhana seperti ini membantu kita keluar dari diri sendiri dan melihat kenyataan dari sudut pandang sesama. Empati yang lahir dari latihan semacam itu akan mempermudah munculnya belas kasih.

Pada zaman sekarang, berbagai media juga dapat membantu memperluas kepekaan kita. Berita, dokumenter, atau video mengenai kehidupan orang-orang yang menderita sering kali membuka mata kita terhadap kenyataan yang selama ini tidak kita lihat.

Namun, semuanya akan bermanfaat hanya apabila kita tidak berhenti

sebagai penonton. Informasi yang kita terima seharusnya mendorong kita untuk semakin peduli dan mencari kesempatan untuk ikut ambil bagian dalam membantu mereka yang membutuhkan.

Belas kasih juga harus diwujudkan dalam latihan-latihan sederhana setiap hari. Kita dapat mulai dengan menyediakan waktu untuk mendengarkan orang lain tanpa tergesa-gesa memotong pembicaraannya. Banyak orang sebenarnya lebih membutuhkan telinga yang mau mendengarkan daripada nasihat yang panjang. Kita juga dapat membiasakan diri mengucapkan kata-kata yang menguatkan kepada mereka yang sedang menghadapi kesulitan, menunjukkan perhatian melalui sapaan yang hangat, atau mendoakan mereka yang sedang sakit dan berbeban berat.

Dalam kesempatan tertentu, perhatian itu perlu diwujudkan dalam bantuan yang lebih konkret. Kita dapat menemani seseorang berobat ke rumah sakit, membantu orang lanjut usia menyeberang jalan, mengunjungi teman yang sedang sakit, atau memberikan bantuan kepada keluarga yang sedang mengalami kesulitan.

Tindakan-tindakan sederhana seperti ini mungkin tampak kecil, tetapi justru melalui kebiasaan sehari-hari itulah hati yang penuh belas kasih dibentuk.

Pengalaman langsung bersama mereka yang menderita juga merupakan sarana pendidikan yang sangat berharga. Karena itu, kita perlu memberi kesempatan kepada diri

sendiri untuk hadir di tengah orang-orang yang mengalami kesulitan hidup. Mengikuti program *live-in* di daerah miskin, melayani di rumah sakit, menjadi relawan pada saat terjadi bencana, atau membantu di tempat penampungan pengungsi akan mempertemukan kita dengan kenyataan hidup yang sering tidak kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman seperti ini biasanya meninggalkan kesan yang mendalam dan membentuk kepekaan sosial secara nyata.

Selain itu, latihan hidup sederhana melalui puasa, matriga, dan kesediaan hidup dengan sarana yang terbatas juga membantu kita memahami sedikit pengalaman orang-orang yang berkekurangan. Dengan mengalami sendiri arti kekurangan, kita akan lebih mudah menghargai perjuangan mereka yang setiap hari harus hidup dalam keterbatasan.

Belas kasih juga menuntut kerendahan hati. Orang yang sungguh berbelas kasih tidak merasa dirinya lebih baik daripada orang yang ditolong. Ia sadar bahwa setiap manusia memiliki martabat yang sama di hadapan Allah.

Hari ini mungkin kita berada dalam posisi membantu, tetapi bukan tidak mungkin suatu saat nanti kita sendiri membutuhkan pertolongan orang lain. Kesadaran seperti ini menjaga agar pelayanan kita tetap lahir dari kasih yang tulus, bukan dari keinginan mencari pujian atau pengakuan.

Akhirnya, lingkup belas kasih perlu terus diperluas. Jangan sampai

perhatian kita hanya tertuju kepada keluarga atau komunitas sendiri. Kita dipanggil untuk peduli kepada masyarakat yang lebih luas, terutama mereka yang miskin, tersingkir, menjadi korban bencana, pengungsi, atau mereka yang hidup dalam berbagai bentuk penderitaan.

Kepedulian itu dapat diwujudkan melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial, karya kemanusiaan, pelayanan Gereja, maupun dukungan berupa waktu, tenaga, kemampuan, dan materi sesuai dengan keadaan masing-masing.

Dengan melatih berbagai kebiasaan tersebut secara terus-menerus, belas kasih akan semakin menjadi bagian dari kepribadian kita. Lambat laun kita tidak lagi menolong karena merasa wajib, melainkan karena hati kita memang mudah tergerak oleh penderitaan sesama.

Pada akhirnya, belas kasih bukan hanya membawa penghiburan bagi mereka yang mengalami kesulitan, tetapi juga membentuk kita menjadi pribadi yang semakin menyerupai Kristus.

Penutup

Setiap religius dipanggil untuk memiliki hati yang semakin serupa dengan hati Yesus. Sepanjang hidupnya, Yesus selalu menunjukkan belas kasih kepada mereka yang menderita, tersingkir, sakit, berdosa, dan kehilangan harapan. Ia tidak hanya merasakan iba, tetapi hadir, mendekat, dan bertindak untuk memulihkan mereka. Semangat yang

sama hendaknya juga menjadi ciri khas hidup religius kita.

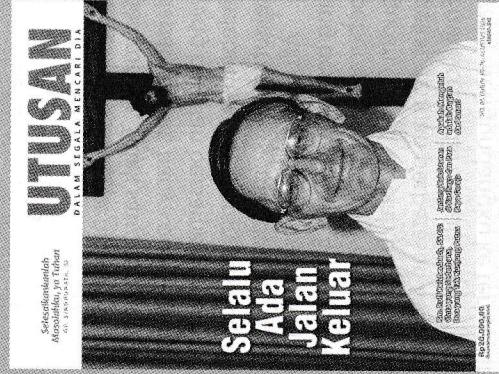
Karena itu, marilah kita terus melatih kepekaan hati melalui doa, refleksi, pengalaman hidup, dan pelayanan kepada sesama. Semoga hati kita semakin mudah digerakkan oleh penderitaan orang lain dan semakin siap memberikan pertolongan sesuai dengan kemampuan yang kita miliki.

Dengan demikian, hidup religius kita sungguh menjadi tanda nyata belas kasih Allah di tengah dunia.

Melalui perhatian, pelayanan, dan kasih yang kita berikan, semakin banyak orang dapat mengalami kehadiran Tuhan yang menghibur, menguatkan, dan menyelamatkan.

Pertanyaan Refleksi

1. Apakah Anda mudah berbelas kasih kepada orang yang sedang sakit, menderita, atau mengalami kesulitan hidup? Pengalaman apa yang paling membentuk sikap tersebut?
2. Langkah-langkah apa yang selanjutnya ini telah Anda lakukan untuk menumbuhkan belas kasih dalam hidup Anda?
3. Bagaimana Anda dapat membantu anggota komunitas agar semakin memiliki hati yang peka terhadap penderitaan sesama?
4. Apa yang dapat dilakukan komunitas Anda agar menjadi semakin dikenal sebagai komunitas yang menghadirkan belas kasih Allah bagi masyarakat? ♦



Rm. Rolf Reichenbach, SS.CC Cinta Sederhana, Doa yang Tak Kunjung Putus

Tidak hanya hadir di Majalah ROHANI edisi No. 08 Tahun ke-73, Agustus 2026, tulisan tentang Rm. Rolf Reichenbach, SS.CC juga dapat disimak dalam Majalah UTUSAN edisi No. 08 Tahun Ke-76, Agustus 2026.