Pembinaan

Dopamin dan Kasih Mula-mula?

Ingatkah Anda momen-momen ketika pertama kali menjadi seorang Kristen. Semua terasa begitu indah. Setiap hari tak pernah lupa kita membaca Alkitab, bahkan sehari kita dapat menghabiskan tiga pasal sekaligus. Setiap orang yang kita temui, mulai saudara kandung sampai supir taksi, kita ajak ngobrol tentang keselamatan dalam Yesus Kristus. Setiap kegiatan dan bidang pelayanan di gereja selalu kita ikuti dengan setia. Namun seiring berjalannya waktu, warna-warna meriah itu hilang. Segala sesuatu menjadi kelabu. Semangat tergantikan oleh rasa *burnout* dan kelelahan.

Ini pula yang terjadi dengan jemaat Efesus. Kota Efesus merupakan sebuah tempat yang menantang bagi kemajuan jemaat Tuhan. Mengapa? Karena kota ini sangat kental akan penyembahan kepada Dewi Yunani Artemis (bdk. Kis 19:3-40). Namun, justru tantangan ini membuat jemaat Efesus memiliki kepandaian dan hikmat untuk membedakan ajaran sejati dan ajaran palsu seperti sinkretisme agama dan sebagainya. Itulah sebabnya dalam Wahyu 2:1-3, Tuhan Yesus memuji mereka.

Sayang sekali, mereka telah kehilangan “kasih yang mula-mula.” Apa yang sebenarnya terjadi? Mereka masih tetap mengkonfrontasi ajaran sesat, masih tetap memegang doktrin yang benar, masih mengkonfrontasi kesalahan-kesalahan dalam pemberitaan firman. Tetapi kini, mereka melakukannya hanya sebagai sebuah prosedur, sebuah protokol untuk diikuti secara seksama, sebuah struktur yang memberikan mereka arahan untuk dipatuhi. Tetapi mereka melakukannya tidak lagi semata-mata karena kerinduan akan kebenaran dan kasih kepada Tuhan yang menyelamatkan mereka.

“Yah, yang penting doktrin mereka masih benar. Yang penting mereka tidak sesat.” Itu mungkin yang menjadi pemikirkaan kita. Tetapi perhatikan bagaimana kerasnya Tuhan Yesus mengecam mereka, “Sebab itu ingatlah betapa dalamnya engkau telah jatuh! Bertobatlah dan lakukanlah apa yang semula telah engkau lakukan” (Why. 2:5). Ini adalah peringatan keras. Tuhan Yesus tidak berkata, “Yah, tidak apa-apalah. Yang penting kamu tidak sesat.” Tuhan Yesus mengatakan, “Kamu jatuh sangat dalam! Kamu harus bertobat!” Mereka harus kembali mengingat apa yang mereka telah lakukan di awal perjalanan iman mereka, dan berjuang dengan semangat seperti masa itu.

Kehidupan Kristen memang tidak sesederhana yang kita pikirkan. Perjalanan iman tidak selalu linear, “seiring berjalannya waktu, semakin orang Kristen bertumbuh dan dikuduskan.” Di awal perjalanan imannya, orang Kristen memiliki keterbatasan pengetahuan iman, doktrin, dan lain sebagainya. Tetapi setidaknya ia memiliki kasih yang mula-mula, semangat yang menggebu-gebu. Seiring berjalannya waktu, pengetahuan iman dan doktrinnya bertambah, hikmatnya makin disempurnakan. Tetapi sebagai gantinya, semangatnya menjadi kendor sampai hilanglah

kasih yang mula-mula itu. Seolah-olah waktu menjadi pusat *barter* antara pengetahuan dan hikmat dengan semangat dan kasih yang mula-mula.

Sebenarnya, fenomena ini tidak hanya kita dapati dalam ranah kepercayaan, tetapi juga dalam ranah relasi, karir, hobi, dan lain sebagainya. Apa yang terjadi pada awal pacaran? Kedua orang yang saling dimabuk cinta akan melakukan habis-habisan untuk pasangannya. Namun seiring berjalannya waktu, jumlah bunga yang berikan berkurang, waktu-waktu kebersamaan sirna, dan romantisme hilang. Puncaknya adalah ketika sepasang suami-istri hanya seolah menjadi "teman kos" di rumah yang sama. Di tempat kerja, seorang karyawan baru datang dengan mengatakan kemeja yang sudah disetrika satu jam, dan hadir satu jam sebelum kantor dibuka. Sesudah bekerja di kantor tersebut 10 tahun, ia masuk ke kantor dengan sandal jepit. Seorang yang baru belajar merajut akan membeli sebanyak-banyaknya benang rajut, kemudian setahun kemudian menyesalinya karena kini ia sudah bosan dengan hobi tersebut.

Peribahasa Indonesia menyebut fenomena ini, "hangat-hangat tahi ayam." Bahasa psikologi menyebutnya "*novelty effect"* atau "efek kebaruan". *Novelty effect* adalah fenomena psikologis di mana kegembiraan awal atau peningkatan kinerja terjadi karena sesuatu yang baru, segar, atau tidak biasa, sering kali dipicu oleh pelepasan hormon dopamin. Hormon dopamin, seringkali disebut "hormon kebahagiaan", dilepaskan saat merasa senang, namun juga penting untuk fungsi kognitif, memori, dan keseimbangan emosional. Hormon dopamin adalah sistem penghargaan dan kesenangan. Inilah hormon yang dihasilkan ketika seseorang berhasil mencapai tujuannya, membuat seseorang merasakan kepuasan. Hormon ini juga dihasilkan ketika mendapatkan pengalaman baru. Itulah sebabnya menjalani relasi baru, masuk ke lingkungan kerja baru, mencoba hobi yang baru, bahkan mengenal kepercayaan yang baru, dapat memberikan semangat dan rasa kesegaran. Seseorang menjadi lebih bermotivasi dan fokus, serta mudah belajar dan menyerap informasi yang baru.

Sayang sekali. Efek ini biasanya memudar seiring berjalannya waktu. Kebaruan menjadi rutinitas belaka. Rasa bosan, *burnout*, dan malas yang kita rasakan dapat dijelaskan secara psikologi: karena produksi dopamin makin menipis seiring makin terbiasanya kita dengan kebaruan tersebut. Tentu saja, dalam taraf tertentu, kondisi ini tidak hanya wajar tetapi juga baik. Sebab, kelebihan dopamin dapat menyebabkan kecanduan. Inilah yang terjadi kepada mereka yang menjadi pecandu narkoba, makanan, dan media sosial.

Di dalam dunia bisnis, strategi yang dilakukan adalah terus melakukan kebaruan, mulai dari inovasi produk sampai event-event baru. Semua ini dilakukan untuk mempertahankan produksi dopamin dalam diri konsumen, yang membuat mereka akan tetap kembali ke produk atau jasa tersebut. Tanpa kebaruan, tidak ada dopamin. Tanpa dopamin, tidak ada kesetiaan dan semangat.

Jadi, kembali ke pertanyaan semula: apakah kasih yang mula-mula hanya sekadar dopamin? Dan apakah ini berarti cara mendapatkan kasih mula-mula semudah suntik dopamin? Jawabannya adalah tentu tidak! Memang, semangat kita di awal perjalanan iman tidak lepas kaitannya dengan hormon dopamin yang dihasilkan oleh tubuh. Itulah sebabnya beberapa

gereja melakukan strategi sebagaimana dilakukan di dalam bisnis, yakni melakukan pembaruan-pembaruan yang – baik di sadari maupun tidak, akan menghasilkan dopamin dalam diri jemaat. Pembaruan-pembaruan ini dilakukan misalnya dengan gebrakan gaya ibadah, menciptakan lagu-lagu baru, renovasi gedung, menggunakan gaya kotbah baru bahkan memanggil pengkotbah-pengkotbah luar, penggunaan sarana prasarana baru, dan sebagainya. Tentu saja ini tidak salah. Sebaliknya, usaha ini harus dihargai.

Namun, lebih dari sekedar hal-hal eksternal, Tuhan menghendaki kita agar tidak dikuasai daging kita, melainkan oleh roh, khususnya dalam hal-hal yang berkaitan dengan komitmen kita di hadapan Tuhan. Itulah panggilan kita sebagai manusia baru yang lahir dari roh (Yoh. 3:5-6). Tidak boleh lagi semangat kita dipengaruhi oleh kebaruan-kebaruan eksternal, tidak peduli seberapa baiknya. Tentu hal-hal ini membantu, tetapi semangat dan kasih yang mula-mula itu harus lahir dari hati yang senantiasa mengandalkan Roh Kudus. Sebab, hanya Roh Kudus-lah yang dapat menjaga api semangat dan kasih yang mula-mula kepada Tuhan Yesus di dalam diri kita. Pertanyaan bagi kita adalah apakah kita bersedia melakukannya?

Ada suatu masa dimana saya suka sekali merajut dan mengumpulkan banyak benang rajut. Tetapi tidak sampai setahun, benang-benang itu tergeletak tanpa pernah disentuh. Mama saya yang sekaligus guru rajut saya mengingatkan saya, “Ayo merajut lagi!” Saya menjawab sambil berkelakar, “roh memang penurut, tetapi daging malas.” Sampai hari ini, mama saya tetap rajin merajut, dan benang-benang saya masih tersimpan di lemari beserta debu-debu. Itulah gambaran yang akan terjadi kepada mereka yang telah kehilangan kasih mula-mula, tetapi tidak menyadari betapa dalamnya mereka telah jatuh. Iman mereka akan tersimpan dalam sudut paling ujung hati mereka, hanya menjadi identitas di KTP yang sekali-kali dipakai kalau ingat. Tetapi tidak ada pertumbuhan rohani, tidak ada perubahan hidup, dari luar tak ada bedanya dengan mereka yang tidak mengenal Tuhan. Bertobatlah! **DO