

Fr. Alfons Seran, CMM



MENGHAYATI HIDUP DENGAN HATI

Mengapa...? & Bagaimana...?



Sebuah Jalan Transformasi

Kata Pengantar
Dr. Dominikus Doni Ola, Pr

MENGHAYATI HIDUP DENGAN HATI

**Mengapa? & Bagaimana?
Sebuah Jalan Transformasi**

Penulis:

Fr. Alfons Seran, CMM



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

MENGHAYATI HIDUP DENGAN HATI

**Mengapa? & Bagaimana?
Sebuah Jalan Transformasi**

Fr. Alfons Seran, CMM

**TATA LETAK:
Sari**

**DESAIN SAMPUL:
Adhar**

**SUMBER:
www.tdjpublisher.com**

**ISBN:
978-634-279-115-8**

**CETAKAN PERTAMA:
Mei 2026**

**UKURAN:
xxiii + 176 Hal; 13,5 cm x 21 cm**

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

PENGANTAR

“Di Balik Kebisingan Pikiran, Hati Menanti untuk Didengar”

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, saya menerima amanah untuk menuliskan kata pengantar bagi buku *Menghayati Hidup dengan Hati: Sebuah Jalan Transformasi* karya Fr. Alfons Seran, CMM. Setelah membaca, mencermati, dan merenungkan naskah ini secara saksama, saya menyadari bahwa buku ini tidak terbatas hadir sebagai tambahan literatur di tengah membanjirnya buku pengembangan diri atau kepemimpinan yang beredar saat ini. Ia adalah sebuah undangan serius bahkan panggilan untuk kembali ke pusat diri yang paling otentik yakni hati. Di tengah dunia yang semakin terfragmentasi, dipercepat oleh algoritma, dan dikacaukan oleh narasi yang saling bentur, kehadiran buku ini terasa seperti *oase* yang menawarkan kejernihan, kedalaman, dan arah yang hilang.

Sebagai seorang yang bergerak di bidang teologi, spiritualitas, dan pendampingan formasi, saya kerap menyaksikan bagaimana banyak orang termasuk para pemimpin, akademisi, dan bahkan mereka yang mengabdikan dalam lingkup religius kelelahan bukan karena beban pekerjaan, melainkan karena kehilangan makna. Mereka mencapai target, menduduki jabatan, atau meraih pengakuan, namun di balik pencapaian itu tersimpan kehampaan yang halus yang boleh saya sebut sebagai ‘krisis orientasi, kelelahan emosional, dan kerapuhan relasi’. Melalui karya ini, Fr. Alfons Seran, dengan pengalaman tiga puluh tahun sebagai biarawan CMM dan dua puluh lima tahun dalam perjalanan intelektual serta akademik, tidak menawarkan jawaban instan atas situasi itu. Sebaliknya, ia mengajak kita melakukan pergulatan batin yang jujur: menggeser paradigma

dari “menjalani hidup” menjadi “menghayati hidup”. Pergeseran kata ini bukanlah merupakan permainan bahasa, melainkan perubahan eksistensial. Menghayati berarti terlibat secara sadar, tulus, dan bertanggung jawab. Itu berarti membiarkan nilai, nurani, dan kasih menjadi kompas, dan bukan hanya sebagai logika instrumental atau ambisi duniawi.

Salah satu gagasan paling mendalam dalam karya ini menyoroti bagaimana pikiran yang penuh gejolak dan tidak terkendali dapat memengaruhi ucapan maupun tindakan, khususnya ketika disampaikan di ruang publik. Ketika seorang figur publik atau pemimpin mengeluarkan pernyataan yang memicu keresahan, perdebatan, hingga polarisasi sosial, fenomena tersebut tidak cukup dipahami hanya sebagai perbedaan pandangan atau strategi komunikasi. Bagi saya, hal semacam itu lebih mencerminkan kondisi batin yang belum menemukan keheningan. Jika pikiran tidak disaring melalui perenungan, tidak diuji oleh suara hati, dan tidak dipandu oleh kebijaksanaan yang lahir dari kedalaman diri, maka yang terlahir bukanlah kejelasan atau harapan, melainkan disonansi, kecemasan, dan perpecahan.

Karya ini menekankan bahwa meredam ‘kebisingan internal’ merupakan prasyarat fundamental sebelum seseorang mengambil keputusan, menjalankan peran kepemimpinan, atau menyuarakan pendapat di hadapan masyarakat atau umat yang dilayani. Dalam tradisi kebijaksanaan yang telah melintasi zaman, ketenangan batin bukan berarti menghindari dari realitas atau tanggung jawab, melainkan justru menjadi kekuatan yang memungkinkan kita merespons dinamika kehidupan dengan kematangan, empati, dan pertimbangan yang jernih.

Buku ini disusun dengan kerangka yang sistematis namun lentur, dibagi menjadi dua bagian besar yang saling menopang. Bagian Pertama menjawab pertanyaan “*Mengapa perlu menghayati hidup dengan hati?*” dengan membedah

fenomena kontemporer seperti runtuhnya kepercayaan publik, lunturnya nilai kemanusiaan, kepemimpinan yang salah arah, krisis spiritual di tempat kerja, persepsi kesuksesan yang keliru, hingga penyalahgunaan sumber daya alam yang mencerminkan ketiadaan nilai keberlanjutan. Bagian Kedua menawarkan jalan praktis melalui metode H-E-A-R.T., sebuah kerangka spiral yang bersifat berkelanjutan: *Hurry Up* (menyadari urgensi hidup dan kematian yang pasti), *Erase the Noise in Mind* (menenangkan pikiran melalui meditasi, *mindfulness*, dan pengelolaan racun pikiran seperti ego, kelekatan, dan kemarahan), *Assess and Define Our True Self* (menilai diri secara jujur dengan alat seperti Jendela Johari, Enneagram, dan Penilaian 360°), *Rediscover the Meaning* (menemukan kembali tujuan hidup melalui perspektif kebahagiaan yang holistik dari filsafat, psikologi positif, dan spiritualitas), serta *Transformation of the Self* (proses perubahan yang berani keluar dari zona nyaman, membangun kebiasaan baru, dan mengintegrasikan nilai ke dalam tindakan sehari-hari). Keunggulan metode ini terletak pada sifatnya yang non-linier dan evolutive. Ia tidak menjanjikan transformasi dalam sekali baca, melainkan mengajak pembaca untuk terus bertumbuh, jatuh, bangkit, dan kembali ke pusat hati.

Sebagai seorang yang telah lama mendalami dimensi spiritualitas dan formasi karakter, saya mengapresiasi cara Fr. Alfons Seran memadukan tradisi filosofis (dari Socrates, Plato, Aristoteles, hingga Kierkegaard dan Thomas Aquinas), temuan psikologi modern (psikologi positif, kesadaran diri, manajemen stres), serta warisan spiritualitas lintas agama tanpa terjebak pada dikotomi yang kaku. Buku ini tidak diklaim sebagai ‘kitab solusi mutlak’, melainkan sebagai teman perjalanan, cermin refleksi, dan peta yang dapat disesuaikan dengan konteks kehidupan, kepemimpinan, bisnis, dan panggilan masing-masing pembaca. Jika kita

adalah pemimpin yang rindu memimpin dengan integritas, pendidik yang ingin membentuk generasi yang utuh, biarawan atau rohaniwan yang ingin memperdalam panggilan pelayanan, atau pribadi biasa yang sedang bertanya, “*Untuk apa semua ini?*” maka halaman-halaman yang telah dihadirkan dalam buku ini adalah untuk kita.

Saya percaya bahwa transformasi tidak terjadi dalam ruang hampa. Ia lahir dari keberanian untuk jujur pada diri sendiri, kerendahan hati untuk menerima umpan balik, ketekunan untuk memilih nilai di atas kenyamanan, dan iman bahwa hidup yang dihayati dengan hati akan selalu lebih besar dari logika yang membatasi. Terima kasih saya sampaikan kepada Fr. Alfons Seran, CMM, yang telah berani menuangkan pergulatan batin, pengalaman akademik, dan pelayanan pastoralnya ke dalam naskah yang jujur, kritis, dan penuh kasih ini. Semoga buku ini tidak hanya dibaca secara kognitif, tetapi dihayati secara eksistensial. Tidak hanya dipahami secara intelektual, tetapi dipraktikkan dalam relasi, keputusan, dan kepemimpinan sehari-hari. Dan yang terpenting, semoga ia menjadi pintu menuju hidup yang lebih utuh, lebih manusiawi, lebih berbelas kasih, dan lebih bermakna.

“Kehidupan adalah sebuah ziarah, bukan tujuan akhir.” Marilah kita melangkah dengan hati yang jernih, pikiran yang tenang, dan keberanian untuk menuju perubahan yang ingin kita lihat di dunia ini.

Gunungsitoli, 03 Mei 2026

Dr. Dominikus Doni Ola, S.Ag., M.Th

Ketua Sekolah Tinggi Pastoral Dian Mandala Gunungsitoli, Nias

PENDAHULUAN

Ada beragam alasan yang memotivasi seseorang tentang cara ia menghayati hidupnya. Motivasi orang untuk menjalani hidup karena kebutuhan dasar, prestasi, hubungan dengan orang lain, pencarian makna, maupun keyakinan spiritual. Kebanyakan orang menjalani hidup karena dimotivasi oleh ideologi di mana mereka menjalani kehidupan dengan keyakinan kuat pada suatu sistem gagasan, nilai, atau pandangan hidup yang dianggap benar dan penting. Ideologi tersebut menjadi arah, tujuan, dan pedoman tindakan dalam kehidupan seseorang. Ideologi adalah kumpulan gagasan, nilai, dan keyakinan tentang bagaimana manusia dan masyarakat seharusnya hidup dan diatur. Filsuf dan sosiolog seperti Karl Marx melihat ideologi sebagai sistem gagasan yang membentuk cara manusia memahami realitas sosialnya.¹

Plato dalam *Theory of Form* (dunia ide) merumuskan ideologi sebagai produksi rationalitas (akal budi) manusia yang ia menyebutnya sebagai ide-ide.² Filsuf René Descartes menekankan rasionalitas manusia sebagai kesadaran terhadap cara manusia berada dan mengungkapkan kesadaran diri dengan semboyan '*cogito ergo sum*' (aku berpikir maka aku ada) artinya manusia adalah makhluk yang sadar akan dirinya ketika ia mampu merenung, bertanya, dan memahami eksistensi dirinya sendiri.³ "*Cogito ergo sum*" mengajarkan bahwa hidup yang sejati adalah hidup yang disadari dan dipikirkan, bukan sekadar dijalani. Manusia menjadi "ada secara penuh" ketika ia berpikir, menyadari, dan merefleksikan hidupnya. Jauh sebelumnya, Socrates, filsuf dan martir kebenaran, mengatakan bahwa 'hidup yang tidak

¹ Frans Magnis Suseno, *Pijar-Pijar Filsafat: Dari Gatholoco ke Filsafat Perempuan, dari Adam Muller ke Postmodernisme*. (Yogyakarta: Kanisius, 2005), 119.

² Muhamad Taufik, "Etika Plato dan Aristoteles dalam Perspektif Islam" (*Refleksi*, Vol. 18, No.1, Januari 2018), hlm. 27-43.

³ K. Bertens, *Ringkasan Sejarah Filsafat*. (Yogyakarta: Kanisius, 1975), hlm. 49.