

Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas Orang Kristen

Trisvanti Iswari Mustamu,¹ Dantje Terno Sembel²

Sekolah Tinggi Teologi Bethel Ambon, Indonesia¹

Sekolah Tinggi Teologi Moriah, Tangerang, Indonesia²

Email: trisvantimustamu@gmail.com¹

Submitted: 19 February 2024 Revision: 27 May 2024 Published: 30 July 2024



Moriah: International Journal of Community Service by <https://jurnal.moriah.ac.id/index.php/moriah/> is licensed under a Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

Abstract

Fasting prayer is a means to get closer to God as well as to ask for God's power or protection, even to improve spiritual life. The difficulties and challenges of life also encourage people to look for ways to be happy and free from stress and suffering. Many believers are still shallow in their understanding of the benefits of fasting prayer, so very few are interested in running it. The Bible presents facts about the lives of individuals and nations restored through fasting prayer. This study aims to analyze fasting prayer in increasing spirituality, especially for Christians. The writing method used is descriptive qualitative research by analyzing library data in accordance with the title of the study. The result of this paper is that it is found that the intensity of fasting prayer brings the spiritual life of Christians into a growth process that involves God. In other words, aspects of spirituality, both belief in God, the purpose and meaning of life, as well as hope in difficult times, will increase.

Keywords: *fasting prayer; spiritualitas growth; Christian spirituality*

Abstrak

Doa Puasa merupakan sarana untuk mendekatkan diri pada Tuhan juga untuk meminta kuasa atau perlindungan Allah, bahkan untuk meningkatkan kehidupan spiritualitas. Kesulitan serta tantangan hidup turut mendorong manusia untuk mencari cara agar dapat bahagia serta terlepas dari tekanan dan penderitaan. Banyak orang percaya yang masih dangkal pemahamannya terhadap manfaat doa puasa, sehingga sangat sedikit yang berminat menjalankannya. Alkitab menyuguhkan fakta akan kehidupan individu maupun suatu bangsa yang dipulihkan melalui doa puasa. Kajian ini bertujuan untuk menganalisa doa puasa dalam meningkatkan spiritualitas terkhususnya bagi orang Kristen. Metode penulisan yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan menganalisis data-data pustaka yang sesuai dengan judul penelitian. Hasil dari penulisan ini yaitu ditemukan bahwa intensitas doa puasa membawa kehidupan spiritual orang Kristen ke dalam proses pertumbuhan yang melibatkan Tuhan. Dengan kata lain aspek spiritualitas baik keyakinan kepada Tuhan, tujuan dan makna hidup maupun harapan di masa sulit akan meningkat.

Kata kunci: *doa puasa; pertumbuhan spiritual; spiritualitas Kristen*

PENDAHULUAN

Secara umum terdapat dua pandangan besar terkait natur manusia yakni dikotomi dan trikotomi. Pandangan dikotomi menyatakan bahwa manusia terdiri atas tubuh dan jiwa. Sedangkan pandangan trikotomi menyatakan bahwa natur manusia terdiri dari tubuh, jiwa, dan roh. Dalam pandangan Kristiani terdapat dua hal penting dalam natur manusia yakni gambar (*tselem*) dan rupa (*demuth*) Allah. Irenaeus dan Tertullian lalu menegaskan perbedaan kedua hal tersebut dengan mendefinisikan gambar (*imago*) sebagai tubuh atau fisik manusia, sementara rupa (*similitude*) sebagai sifat spiritualitas manusia.¹ Pertumbuhan tubuh manusia bersifat linier. Dimulai dari janin, bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa dan berakhir pada lanjut usia. Dengan kebutuhan akan asupan nutrisi, serta maupun cairan yang cukup. Bukan hanya tubuh atau fisik, spiritualitas pun mengalami pertumbuhan hanya saja lebih bersifat fluktuasi.² Salah satu cara meningkatkan pertumbuhan spiritualitas dapat dilakukan melalui doa puasa.

Puasa bukanlah suatu hal baru. Sebagian besar orang telah melaksanakan ibadah puasa dari berbagai agama dengan tata caranya masing-masing namun dengan tujuan yang sama yaitu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.³ Dalam kekristenan Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru telah memberikan banyak gambaran jelas tentang doa puasa. Dampak dari doa puasa yang dijalankan dalam Alkitab bukan hanya bagi pribadi-pribadi umat yang menjalankan tetapi juga berdampak besar bagi bangsa. Tujuan doa puasa selain untuk mendekatkan diri pada Tuhan juga untuk meminta kuasa atau perlindungan Allah, bahkan untuk meningkatkan kehidupan spiritualitas. Dengan demikian doa puasa melibatkan secara langsung intervensi Allah. Doa puasa adalah cara unik merendahkan diri dihadapan Allah. Pengajaran doa puasa mulai menjadi isu yang kurang populer sejak zaman gereja reformasi.⁴

Alasan lain tidak banyak orang Kristen yang melaksanakan doa puasa dikarenakan puasa sambil menjalani berbagai aktivitas rutin dipandang sulit. Hal ini merupakan

¹ Anggi Maringan Hasiholan, 'Studi Komparatif Terhadap Pemahaman Teologi Reformed Dengan Pemahaman Teologi Pentakosta Tentang Natur Manusia', *Pneumata*, 1.1 (2020).

² Elva Sujana, Sari Fatimah, and Nur Oktavia Hidayati, 'Kebutuhan Spiritual Keluarga Dengan Anak Penderita Penyakit Kronis', *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3.1 (2017). <https://doi.org/10.17509/jpki.v3i1.7480>.

³ Menjalankan Puasa Daud and Ikhdha Izzatul Aqilah, 'Puasa Yang Menajubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud)', *Empati*, 10.2 (2020).

⁴ Demianus Nahaklay, 'Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya', *KAPATA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1.1 (2020). <https://doi.org/10.55798/kapata.v1i1.3>.

pengaruh kurangnya pemahaman akan manfaat doa puasa bagi kesehatan fisik, psikis sosial dan spiritualitas. Doa puasa lebih dari sebatas menahan lapar dan haus. Mengingat pentingnya doa puasa secara khusus bagi spiritualitas maka dalam melaksanakan doa puasa diperlukan upaya pengendalian diri.

Sebagian orang Kristen yang telah melaksanakan doa puasa dikarenakan persyaratan untuk melayani di gereja tertentu atau sekadar mengikuti aturan organisasi, ikut-ikutan, disuruh namun ada juga yang melaksanakan dengan pemahaman yang benar dalam melaksanakan doa puasa.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik meneliti lebih lanjut mengenai “Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas Orang Kristen” yang nantinya penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk meningkatkan spiritualitas.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan menganalisis data-data pustaka yang sesuai dengan judul penelitian. Dikarenakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisa fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.⁵ Hal pertama yang dilakukan adalah dengan menentukan masalah sesuai dengan kondisi berdasarkan keresahan yang dirasakan dilapangan. Permasalahan yang dipilih juga harus dibuatkan rumusan masalahnya. Selanjutnya mengumpulkan bahan-bahan atau data pustaka yang relevan hingga akhirnya semua data yang dikumpulkan ditafsirkan dengan menggali teori-teori yang relevan dan menyesuaikan dengan metode serta teknik-teknik penelitian. Bahan-bahan atau data pustaka pada penelitian ini berasal dari sumber umum yaitu buku, jurnal, laporan ilmiah dan lain-lain. Data yang sudah dikumpulkan diolah dengan sebaik mungkin untuk akhirnya menghasilkan tafsiran atau hasil penelitian yang dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca, diungkapkan dengan kalimat yang singkat padat dan mudah dipahami dan tetap relevan dengan judul dan pembahasan yang sudah ditentukan semenjak awal.

⁵ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).

HASIL

Intensitas Doa Puasa

Pengertian Intensitas Doa Puasa

Intensitas merupakan kata benda yang berarti keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Sementara intens lebih mengarah kepada kata sifat yang mengandung beberapa pengertian yakni hebat atau sangat kuat (tentang kekuatan, efek, dan sebagainya); tinggi (tentang mutu); bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar (tentang perasaan); sangat emosional (tentang orang).⁶ Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas adalah perihal tingkatan kontinuitas dalam melaksanakan sesuatu dengan kesungguhan ketekunan dan semangat.

Berdoa merupakan pertemuan dengan Tuhan atas dasar kasih dan dengan kerinduan yang dalam. Dialegorikan seperti pertemuan anak dengan Bapa yang penuh hormat dan penuh kerinduan serta dengan ucapan terima kasih. Sehingga dalam bahasa Ibrani selalu dikaitkan dengan sebutan *pane hala Yahweh* yang berarti “mengusap wajah Allah” atau “membelai wajah”. Berdoa juga sering diartikan sebagai perjuangan, memberi kesempatan kepada Tuhan untuk memakai kita sebagai alat, saling kontak antara manusia dengan Allah, manusia menghirup Allah, mendapatkan Allah dan didapatkan oleh Allah, manusia bekerjasama dengan Allah, membiarkan Allah mengekspresikan diri-Nya sendiri dan kehendak-Nya.⁷

Dalam agama Islam, puasa berasal dari kata “saum”, “siyām” artinya menahan diri dari melakukan sesuatu.⁸ Puasa dalam bahasa Yunani “*nesteis*”, terdiri dari dua bagian: awalan negatif “ne” dan kata kerja “*esthio*” yang berarti makan yang mengandung pengertian berpantang secara sukarela terhadap makanan.⁹ Kata sifat Yunani *asitos* juga merupakan suatu kombinasi dari alfa negatif a yang digandengkan dengan kata benda *sitos* “jagung” atau “makanan”.¹⁰ Sementara dalam bahasa Ibrani puasa disebut “*tsom*” yang merupakan kata benda. Terdapat juga kata “*tsum*” dan “*inna nafsyo*”. Ketiga kata tersebut berarti merendahkan diri dengan berpuasa. Kristen Orthodox Yunani memiliki

⁶ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2016 <<https://kbbi.kemdikbud.go.id>>.

⁷ Nahaklay.

⁸ GP Harianto, ‘Teologi “Puasa” Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup’, *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5.2 (2021). <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>.

⁹ Sewie Elia Huang, ‘DOA PUASA DI ANTARA KEPEMIMPINAN PENGEMBALAN, ROH KUDUS, DAN PERTUMBUHAN GEREJA’, *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 4.1 (2020) <https://doi.org/10.51730/ed.v4i1.29>.

¹⁰ Nahaklay.

kemiripan dalam kegiatan maupun ajaran tentang puasa.¹¹ Tindakan berbalik atau bertobat kepada Tuhan sering dikaitkan dengan tindakan berpuasa (Yoel 2:12,15). Perjanjian Lama memaparkan puasa sebagai bentuk merendahkan diri (band. Im. 16:29, 31; 23:27, 32; Bil. 29:7; Yes. 58:3; Maz. 35:13) tetapi juga sering disebut tidak makan roti dan tidak minum air (Kel. 34:28). Puasa dilaksanakan dengan tujuan untuk mempersiapkan diri berjumpa dengan Allah (Kel. 34:28; Ul. 9:9; Dan. 9:3). Dilaksanakan perorangan maupun seluruh bangsa ketika memperoleh masalah (2 Sam. 12:16-23; 1 Raj. 21:27; Maz. 35:13; Hak. 20:26; 2 Taw. 20:3; Est. 4:16; Yl. 1-2). Memperoleh keamanan (Ezra. 8:21-23) dan sebagai upacara pendamaian dengan Allah (Neh. 9:1). Tetapi juga berkaitan dengan upacara dukacita kematian (2 Sam. 1:12). Puasa selalu dilakukan bersamaan dengan doa (Yer. 14:11-12; Neh. 1:4; Ezer. 8:21,23).¹²

Dalam Perjanjian Lama, puasa berkaitan dengan “berpantang dengan semua makanan jasmani untuk tubuh” dan “penderitaan jiwa”. Jadi puasa dapat diartikan sebagai menghilangkan kesenangan tubuh secara sukarela. Dan merendahkan jiwa untuk maksud-maksud rohani. Flory beranggapan bahwa puasa berarti meniadakan sebagian atau secara total keinginan yang biasa untuk tujuan mempersembahkan waktu bagi pertumbuhan “manusia” dan untuk memertajam indra rohani guna menghadapi peperangan rohani. Lebih tajam, Calvin mengatakan bahwa berpuasa itu melatih seseorang dalam berpantang, dalam menekan nafsu daging, mengobarkan semangat untuk rajin berdoa, dan itu adalah suatu tanda bukti penyesalan. Namun bagi Agustinus doa puasa merupakan *fletus at hymnus* yang berarti menangis dan memuji. Menangisi pelanggaran-pelanggaran yang menyakiti Tuhan tetapi juga disaat yang bersamaan mengucapkan puji-pujian atas kasih setia Tuhan.¹³ Salah satu perayaan hari suci bagi umat Yahudi ialah *Yom Kippur yang merupakan* hari perdamaian. Dirayakan dengan berpuasa mulai dari petang hari sampai petang hari berikutnya. Pada hari ini tidak diperkenankan melakukan kerja, dan semata-mata fokus untuk mendamaikan diri dengan sesama dan Tuhan.¹⁴

Menurut Douglas F. Kelly dan Caroline S. Kelly, berpuasa adalah seperti berdoa dalam hati. Sambil berpantang dari makanan dan mememandang kepada sang Pemberi

¹¹ Harianto.

¹² Marthen Mau, ‘Implikasi Teologis Berita Pertobatan Yoel Dalam Yoel 2:12-17’, *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 1.2 (2020). <https://doi.org/10.52220/magnum.v1i2.48>.

¹³ Huang.

¹⁴ Zainal Abidin, ‘Eksistensi Pemeluk Agama Yahudi Di Manado’, *Harmoni Jurnal Multikultural & Multireligius*, 14.1 (2015).

segalanya, kita memperoleh sarana yang paling hening dan nyata untuk memohon kepada-Nya agar memperhatikan kebutuhan kita dengan sungguh-sungguh. Menunjukkan bahwa orang berpuasa selalu mengarahkan hati dan pikirannya sepenuhnya kepada Tuhan. Sekalipun doa dalam konteks ini tidak selalu dalam bentuk vokal, namun sikap merendahkan diri dalam doa puasa mencerminkan ungkapan doa yang paling dalam. Doa puasa adalah salah satu cara untuk mendisiplinkan/ menundukan jiwa (pikiran/intelektual, kemauan/kehendak, perasaan/emosi, imajinasi) kepada firman Allah sehingga bisa terjalin hubungan yang dekat dengan Allah Bapa. Berdoa puasa menunjukkan ketekunan, ketaatan, kesetiaan dan kesungguhan hati dalam menghadapi setiap permasalahan pelayanan.¹⁵ Doa puasa menjelaskan dua tindakan besar yang dilaksanakan sekaligus yakni doa dan puasa. Doa puasa merupakan hal penting yang menghentarkan seseorang untuk dapat menyembah Allah dan menyerahkan diri secara total dalam kerendahan hati. Sehingga doa puasa adalah suatu tindakan serius yang memiliki sasaran, fokus, dan target terhadap masalah-masalah yang dihadapi.

Ketentuan Puasa dalam Perspektif Kristen

Secara teknis puasa dalam Islam dan Kristen memiliki kemiripan. Namun, puasa dalam Kristen sangat fleksibel. Dalam artian bahwa tidak ada aturan baku dan kaku seperti dalam ajaran agama lain. Tidak ada waktu baku yang menjadi ketetapan kapan puasa harus dilakukan. Demikian pula dengan rentang waktunya. Puasa tidak dianggap sebagai kewajiban melainkan kebutuhan, seseorang akan berpuasa jika ia merasa perlu berpuasa karena puasa membutuhkan kerelaan hati. Jadi puasa Kristen menuntut kesadaran tinggi terhadap Allah (Yes. 58:1-10).¹⁶ Dijelaskan lebih lanjut, yang menjadi kesalahan dalam melaksanakan puasa adalah karena tidak menunjukkan sikap merendahkan diri, menindas, berbantah dan berkelahi, Akibatnya puasa yang dilakukan tidak mendapat perhatian Tuhan, tidak diindahkan, doa tidak didengar oleh Tuhan. Sehingga dalam menjalankan puasa harus sejalan dengan kasih dan kepedulian kepada

¹⁵ Nahaklay.

¹⁶ Markus Suyadi, *546 Pertanyaan Yang Sering Ditanyakan Orang Kristen* (Yogyakarta: ANDI, 2010).

sesama, dilakukan dengan kesungguhan, berhenti dari tindakan kelaliman, bebas dari segala beban duniawi.¹⁷

Matius 9:14, Markus 2:18-22, dan Lukas 5:33-39 mendeskripsikan bahwa pada prinsipnya puasa ditujukan kepada Allah bukan sebagai kegiatan formalitas atau legalitas status keagamaan apalagi dengan tujuan agar dilihat oleh orang lain. Selain itu berlaku syarat dalam berpuasa muka tidak muram seperti orang munafik. Dalam pengajarannya Tuhan Yesus juga menegaskan bahwa melaksanakan puasa bukanlah suatu ajang pameran karena berorientasi kepada Allah. Puasa yang dilakukan dengan benar akan memperoleh upah dari Tuhan.¹⁸ Dalam kekristenan yang penting adalah tujuan dari puasa itu sendiri.

Pertumbuhan Spiritualitas

Pengertian Pertumbuhan Spiritualitas

Pertumbuhan berasal dari akar kata tumbuh yang lebih mengacu pada proses alamiah yang terjadi secara natural dan bersifat universal. Kata ini digunakan untuk menjelaskan tentang pertumbuhan tanaman dan pertumbuhan manusia.¹⁹ Pertumbuhan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan kata benda yang mengandung pengertian hal (keadaan) tumbuh; perkembangan (kemajuan dan sebagainya), sementara Spiritualitas didefinisikan sebagai sumber motivasi dan emosi pencarian individu yang berkenaan dengan hubungan seseorang dengan Tuhan.²⁰ Kata bertumbuh dalam surat-surat Paulus merujuk kepada pertumbuhan iman orang percaya (2 Korintus 10:15), bertumbuh dalam pengetahuan akan Allah (Kolose 1:10), dan bertumbuh dalam kasih karunia (2 Petrus 3: 18), termasuk di dalamnya gereja sebagai tubuh Kristus yang bertumbuh bersama menuju pada kedewasaan penuh (Efesus 2:12; 4:15-16).²¹ Sedangkan kata spiritualitas secara etimologi berasal dari akar kata *spare* (Latin) yang berarti: menghembus, tiupan, aliran angin. Dari kata kerja *spare* terbentuk kata benda

¹⁷ Marlon Butarbutar, 'Konsep Puasa Yang Benar Berdasarkan Studi Eksegese Terhadap Yesaya 58:1-12', *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 4.2 (2020) <<https://doi.org/10.47154/scripta.v4i2.40>>.

¹⁸ Rahmat Alyakin Dachi, *Hukum Taurat Dalam Perspektif Iman Kristen* (Tangerang: Pascal Books).

¹⁹ ALFIUS ARENG MUTAK, 'FORMASI SPIRITUALITAS SARANA MENUJU KEDEWASAAN SPIRITUAL', *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 6.1 (2020) <<https://doi.org/10.47596/solagratia.v6i1.70>>.

²⁰ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.

²¹ Yornan Masinambow and Yosef Nasrani, 'Pendidikan Kristiani Sebagai Sarana Pembentukan Spiritualitas Generasi Milenial', *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 17.1 (2021) <<https://doi.org/10.46494/psc.v17i1.114>>.

spiritus atau spirit yang berarti udara, hawa yang dihirup, nafas hidup, nyawa, roh, hati, sikap, perasaan, kesadaran diri, kebesaran hati dan keberanian.²²

Akar kata spiritualitas adalah kata spirit yang berasal dari bahasa Latin spiritus yang berarti nafas (breath), keteguhan hati (courage), kekuatan (vigor), jiwa (soul) dan hidup (life).²³ Kata spiritualitas mulai dipergunakan sekitar tahun 1963 dalam karya Paul Tillich yang berjudul *Systematic Theology*. Menjelaskan bahwa Allah sebagai roh (*spirit*). Apabila penggunaan istilah *spirit* merupakan kata benda, maka istilah *spiritual* merupakan kata sifat. Sekaligus memberikan peluang ditemukannya spiritualitas dalam hal-hal duniawi atau sekuler sekalipun. Spiritualitas yang dapat menyusup ke dalam berbagai lini kehidupan seseorang dianggap sama sekali bertolak belakang dengan agama yang terbatas untuk masuk ke dalam aspek-aspek kehidupan rohani saja. Sehingga spiritualitas dianggap tidak sama dengan beragama, jadi seseorang dapat dianggap memiliki spiritualitas walaupun ia tidak agamawi.²⁴ Walaupun demikian pertumbuhan spiritualitas tidak dapat dilepaspisahkan dari otoritas Tuhan (1 Korintus 3:6-7; Efesus 2:21; 4:15).²⁵ Spiritualitas bukan hanya tentang relasi dengan Tuhan tetapi juga tentang relasi dengan diri sendiri, relasi dengan sesama serta relasi dengan alam. Karena spiritualitas menekankan esensi (*being*) dan praksis (*doing*), dalam artian yang dipercayai dan dilakukan harus selaras.²⁶

Pertumbuhan spiritualitas dalam hal ini lebih mengarah kepada kehidupan spiritual yang membawa seseorang ke dalam proses pertumbuhan yang melibatkan Tuhan. Sehingga diperlukan dorongan kerinduan yang mendalam agar kehendak Tuhan dapat terimplikasikan. Karena pertumbuhan spiritualitas bersifat fluktuasi maka membutuhkan proses yang panjang.²⁷ Agar mengalami pertumbuhan spiritualitas dibutuhkan antara lain keyakinan kepada Tuhan, tujuan dan makna hidup serta harapan di masa sulit.²⁸ Pertumbuhan spiritualitas melalui keyakinan kepada Tuhan bermakna suatu sikap ketundukan sebagai tanda penghormatan, ketaatan, dan kesetiaan yang

²² Yosep Belay, Yanto Paulus Hermanto, and Rivosia Rivosia, 'Spiritualitas Alkitabiah Sebagai Hakikat Kepemimpinan Kristen Masa Kini', *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis Dan Praktika*, 4.2 (2021) <<https://doi.org/10.34081/fidei.v4i2.204>>.

²³ Hisikia Gulo and Hendi Hendi, 'Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia', *Manna Rafflesia*, 7.2 (2021) <https://doi.org/10.38091/man_raf.v7i2.151>.

²⁴ Daniel Syafaat Siahaan, 'Pendidikan Kristiani Sebagai Instrumen Penyadaran Pentingnya Pertumbuhan Spiritualitas Dalam Konteks Budaya Populer', *GEMA TEOLOGIKA*, 1.2 (2016) <<https://doi.org/10.21460/gema.2016.12.218>>.

²⁵ MUTAK.

²⁶ Masinambow and Nasrani.

²⁷ MUTAK.

²⁸ Sujana, Fatimah, and Hidayati.

penuh kepada Tuhan. Tujuan dan makna hidup yang menunjang pertumbuhan spiritualitas berdasar kepada hikmat yang diperoleh dari pengalaman. Merujuk kepada sikap dan tindakan yang tidak labil.²⁹ Dalam kekristenan upaya untuk menghidupkan kembali nilai spiritualitas melalui harapan yang mampu menuntun seseorang di masa sulit dalam hal ini iman kepada Yesus Kristus. Berarti bahwa adanya cinta kasih, kesediaan berkorban untuk kehidupan banyak orang, sadar sebagai milik Tuhan. Dapat diringkas dalam satu kata yakni perjuangan. Spiritualitas yang berpusat pada Yesus Kristus menjadi harapan dimasa sulit sekaligus membebaskan dari ketakutan, apatisme dan dari hidup yang berpusat pada egosentrisme. Orang Kristen dapat terus menjadi gereja hanya ketika berjalan di jalan Yesus.³⁰

Karakteristik Spiritualitas

Lambat laun pertumbuhan spiritualitas membimbing kepada kedewasaan spiritualitas. Pertobatan, iman, dan ketaatan kepada Tuhan yang diwujudkan melalui perubahan dalam pikiran, perilaku, sikap, kebiasaan dan karakter bersamaan dengan pertumbuhan dalam pengetahuan tentang Allah dan kebenaran-Nya, yang disertai pengembangan dalam kapasitas untuk membedakan antara baik dan jahat. Untuk mencapai kedewasaan spiritualitas yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan untuk mengasihi dan dikasihi dalam relasi dengan Tuhan, sesama maupun alam.³¹ Untuk dapat mengevaluasi pertumbuhan spiritualitas maka yang tidak kalah penting adalah mengetahui karakteristik spiritualitas. Walaupun masih menjadi perdebatan para akademisi namun dapat disimpulkan beberapa karakteristik spiritualitas adalah keyakinan dan pandangan hidup, tujuan dan keseimbangan hidup, nilai dan hubungan, pengalaman dan emosi, harapan dan pertumbuhan, praktik dan kebiasaan spiritual, tanggung jawab, kebebasan, dan transendensi diri. Yang dimaksud dengan tanggung jawab adalah tanggung jawab individu dalam mencari makna. Kebebasan adalah kebebasan diri dalam menafsirkan situasi.³²

²⁹ Elifas Tomix Maspaitella, 'Kepemimpinan Kegembalaan Sebagai Model Kepemimpinan Gerejajawi', in *SPIRITUALITAS PRO-HIDUP – Buku Penghormatan 70 Tahun Pdt. (Em.) Dr. I. W. J. Hendriks* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017), p. 79.

³⁰ Albertus Patty, 'Kepemimpinan Visioner', in *SPIRITUALITAS PRO-HIDUP – Buku Penghormatan 70 Tahun Pdt. (Em.) Dr. I. W. J. Hendriks* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017), pp. 65–66.

³¹ MUTAK.

³² Halim Purnomo and Firman Mansir, 'Spirituality: The Core Of Attitude With Social Awareness', *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 6.2 (2020) <<https://doi.org/10.19109/psikis.v6i2.4716>>.

Dalam perspektif kekristenan orang yang mengalami pertumbuhan spiritualitas dari waktu ke waktu akan mencapai kedewasaan spiritualitas yang tergambar melalui lima karakteristik yakni telah dilahirkan kembali, memiliki relasi yang mendalam dengan Tuhan, memahami Firman Tuhan, tumbuh secara kognitif, sikap/prilaku, kebiasaan dan karakter, mencintai Tuhan dan sesamanya.³³

Dimensi-dimensi Spiritualitas

Menurut Rick Warren, yang dikutip oleh Mutak pertumbuhan spiritual memiliki enam prinsip. *Pertama*, harus dipupuk karena pertumbuhan membutuhkan komitmen dan usaha untuk tumbuh. *Kedua*, bersifat sederhana dalam artian pertumbuhan spiritual bertumpu pada keinginan untuk memelihara hidup spiritual. *Ketiga*, proses yang membutuhkan waktu yang tidak lain merupakan perjalanan seumur hidup. *Keempat*, dimanifestasikan lewat karakter dari pada lewat iman. *Kelima*, membutuhkan orang lain untuk berbagi dan membantu mereka untuk tumbuh. *Keenam*, membutuhkan pengalaman spiritual bersama dengan Allah yang menghasilkan kedewasaan spiritual.³⁴

Spiritualitas mencakup seluruh aspek pribadi manusia dan merupakan sarana menjalani hidup. Sehingga dalam upaya mengkaji pertumbuhan spiritualitas diperlukan pemetaan dimensi spiritualitas sebagai barometer. Dimensi Spiritualitas dapat dikerucutkan menjadi empat dimensi yaitu keimanan terhadap Tuhan Yang Maha Kuasa, makna dan tujuan hidup, sumber daya internal, dan harmoni dengan lingkungan. Dimensi keimanan terhadap Tuhan Yang Maha Esa memiliki tujuh indikator yakni komitmen terhadap Tuhan, meyakini hal yang gaib, menjalankan ibadah, menjalin hubungan dengan Tuhan Yang Maha Kuasa, keyakinan terhadap kekuatan yang mengatur alam semesta, kemampuan memaknai kematian, dan memicu karakter transendensi.

Empat indikator dimensi makna dan tujuan hidup antara lain memaknai kehidupan, memiliki tujuan hidup, bersyukur atas kehidupan (apresiasi), dan memiliki harapan yang positif. Indikator dimensi ketiga, sumber daya internal sebagai berikut : memiliki prinsip dalam menjalani kehidupan, tidak mementingkan diri sendiri, bertahan hidup, memiliki kesadaran intrapersonal, memiliki sistem keyakinan pribadi, kendali diri, meningkatkan rasa cinta dan kasih sayang, keinginan untuk berkembang, fokus pada masa kini, memiliki dorongan untuk mengembangkan pengetahuan. Dimensi keempat

³³ MUTAK.

³⁴ MUTAK.

yakni kemampuan harmoni dengan lingkungan ditandai dengan lima indikator yaitu dorongan untuk membantu orang lain, mampu mencari lingkungan yang mendukung perkembangan dan menghargai keutuhan pribadi, terhubung dengan alam, memiliki kemampuan interpersonal, serta menjaga kelangsungan alam dan lingkungan sekitar.³⁵

PEMBAHASAN

Manfaat Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas Orang Kristen

Puasa merupakan alat yang sangat efektif untuk menaklukkan kedagingan seseorang. Dengan berpuasa kekuatan tubuh seseorang akan semakin melemah sehingga kekuatan roh akan menguat dan menguasai tubuhnya.³⁶ Doa puasa yang dijalankan dengan intens dapat merubah sikap hidupnya semakin lebih baik.³⁷ Setinggi-tingginya tujuan dalam berpuasa ialah memperoleh perkenanan Tuhan. Intensitas Doa Puasa mengundang kehadiran Tuhan yang melindungi (Yes. 58.8b), doa dan seruan yang dikabulkan Tuhan (Yes. 58.9a), sukacita yang menggantikan situasi sulit (Yes. 58.8a, 10b), pemeliharaan Tuhan (Yes. 58:11) dapat dirasakan.³⁸ Aktivitas berpuasa berpangkal pada pengendalian diri dari makanan, minuman, dan lain-lain, dapat meningkatkan kualitas mata hati, menjadikannya tajam dan kuat. Ratu Ester menjadi gambaran yang lazim bahwa kemantapan spiritualitas saat berpuasa berdampak positif dalam menghadapi ancaman. Mengalirkan kekuatan dan keberanian melawan arus kerjaan dunia. Doa puasa tidak lain merupakan sarana yang memampukan orang percaya mempertajam kepekaan dalam mengikuti tuntunan Tuhan. Bila telinga rohani orang percaya lebih dominan menangkap perkara-perkara duniawi (tidak berdoa puasa), maka hatinya nuraninya sendiri merasa tumpul sebaliknya jika ia jadikan doa puasa telah menjadi gaya hidup, maka spiritualitas meningkat dan secara otomatis memiliki kemampuan mengatasi setiap masalah yang dihadapinya.³⁹

KESIMPULAN

Intensitas doa puasa bukan hanya perihal banyaknya kuantitas doa puasa itu dilaksanakan. Tetapi juga tentang keseriusan, kesungguhan, ketekunan dan semangat

³⁵ Aam Imaduddin, 'Spiritualitas Dalam Konteks Konseling', *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1.1 (2017).

³⁶ Suyadi.

³⁷ Harianto.

³⁸ Butarbutar.

³⁹ Nahaklay.

penuh motivasi tinggi dalam melaksanakan doa puasa itu sendiri. Intensitas doa puasa membawa kehidupan spiritual orang Kristen ke dalam proses pertumbuhan yang melibatkan Tuhan. Dengan kata lain aspek spiritualitas baik keyakinan kepada Tuhan, tujuan dan makna hidup maupun harapan di masa sulit akan meningkat.

REFERENSI

Abidin, Zainal, 'Eksistensi Pemeluk Agama Yahudi Di Manado', *Harmoni Jurnal Multikultural & Multireligius*, 14.1 (2015)

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2016
<https://kbbi.kemdikbud.go.id>

Belay, Yosep, Yanto Paulus Hermanto, and Rivosia Rivosia, 'Spiritualitas Alkitabiah Sebagai Hakikat Kepemimpinan Kristen Masa Kini', *Fidei: Jurnal Teologi Sistematika Dan Praktika*, 4.2 (2021) <https://doi.org/10.34081/fidei.v4i2.204>

Butarbutar, Marlon, 'Konsep Puasa Yang Benar Berdasarkan Studi Eksegese Terhadap Yesaya 58:1-12', *SCRIPTA: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kontekstual*, 4.2 (2020) <https://doi.org/10.47154/scripta.v4i2.40>

Dachi, Rahmat Alyakin, *Hukum Taurat Dalam Perspektif Iman Kristen* (Tangerang: Pascal Books)

Daud, Menjalankan Puasa, and Ikhda Izzatul Aqilah, 'Puasa Yang Menajutkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud)', *Empati*, 10.2 (2020)

Gulo, Hisikia, and Hendi Hendi, 'Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia', *Manna Rafflesia*, 7.2 (2021) https://doi.org/10.38091/man_raf.v7i2.151

Hariato, GP, 'Teologi "Puasa" Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup', *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5.2 (2021) <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>

Hasiholan, Anggi Maringan, 'Studi Komparatif Terhadap Pemahaman Teologi Reformed Dengan Pemahaman Teologi Pentakosta Tentang Natur Manusia', *Pneumata*, 1.1 (2020)

Huang, Sewie Elia, 'Doa Puasa Di Antara Kepemimpinan Penggembalaan, Roh Kudus, Dan Pertumbuhan Gereja', *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 4.1 (2020) <https://doi.org/10.51730/ed.v4i1.29>

- Imaduddin, Aam, 'Spiritualitas Dalam Konteks Konseling', *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 1.1 (2017)
- Masinambow, Yornan, and Yosef Nasrani, 'Pendidikan Kristiani Sebagai Sarana Pembentukan Spiritualitas Generasi Milenial', *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 17.1 (2021). <https://doi.org/10.46494/psc.v17i1.114>
- Maspaitella, Elifas Tomix, 'Kepemimpinan Kegembalaan Sebagai Model Kepemimpinan Gerejawi', in *SPIRITUALITAS PRO-HIDUP – Buku Penghormatan 70 Tahun Pdt. (Em.) Dr. I. W. J. Hendriks* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017), p. 79
- Mau, Marthen, 'Implikasi Teologis Berita Pertobatan Yoel Dalam Yoel 2:12-17', *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 1.2 (2020)
<https://doi.org/10.52220/magnum.v1i2.48>
- MUTAK, ALFIUS ARENG, 'FORMASI SPIRITUALITAS SARANA MENUJU KEDEWASAAN SPIRITUAL', *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 6.1 (2020)
<https://doi.org/10.47596/solagratia.v6i1.70>
- Nahaklay, Demianus, 'Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya', *KAPATA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1.1 (2020)
<https://doi.org/10.55798/kapata.v1i1.3>
- Patty, Albertus, 'Kepemimpinan Visioner', in *SPIRITUALITAS PRO-HIDUP – Buku Penghormatan 70 Tahun Pdt. (Em.) Dr. I. W. J. Hendriks* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017), pp. 65–66
- Purnomo, Halim, and Firman Mansir, 'Spirituality: The Core Of Attitude With Social Awareness', *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 6.2 (2020)
<<https://doi.org/10.19109/psikis.v6i2.4716>>
- Siahaan, Daniel Syafaat, 'Pendidikan Kristiani Sebagai Instrumen Penyadaran Pentingnya Pertumbuhan Spiritualitas Dalam Konteks Budaya Populer', *GEMA TEOLOGIKA*, 1.2 (2016) <https://doi.org/10.21460/gema.2016.12.218>
- Sujana, Elva, Sari Fatimah, and Nur Oktavia Hidayati, 'Kebutuhan Spiritual Keluarga Dengan Anak Penderita Penyakit Kronis', *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3.1 (2017). <https://doi.org/10.17509/jpki.v3i1.7480>
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011)
- Suyadi, Markus, *546 Pertanyaan Yang Sering Ditanyakan Orang Kristen* (Yogyakarta: ANDI, 2010).