

**PEMBENTUKAN  
DISIPLIN ROHANI  
(PDR)**

**Yayasan Lembaga SABDA  
Ministry Learning Center**

# PEMBENTUKAN DISIPLIN ROHANI



[ylsa.org](http://ylsa.org) | [sabda.org](http://sabda.org) | [mlc.pestal.org](http://mlc.pestal.org)

## **KATA PENGANTAR**

Modul Pembentukan Disiplin Rohani (PDR) membahas arti, dasar, sarana, dan macam-macam disiplin rohani, serta membahas masalah kedewasaan, penyakit rohani, dan pentingnya mengecek kesehatan rohani kita sebagai orang percaya.

Sesudah membaca modul dan referensi, mengerjakan seluruh tugas tertulis, dan menyelesaikan kelas diskusi PDR, peserta diharapkan dapat:

1. Memahami arti penting, dasar, dan sarana dari disiplin rohani untuk pertumbuhan rohani yang sehat, kuat, dan produktif dalam Tuhan.
2. Mengetahui macam-macam disiplin rohani agar dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mengetahui tentang pengertian dan ciri-ciri kedewasaan rohani, jenis-jenis penyakit rohani, dan pentingnya melakukan tes kesehatan rohani.

## DAFTAR ISI

<b>PELAJARAN 01: PENGERTIAN, DASAR, DAN SARANA DISIPLIN ROHANI</b> .....	1
A. Pengertian Disiplin Rohani.....	1
1. Tinjauan Etimologis dan Teologis.....	1
a. Tinjauan Etimologis.....	1
b. Tinjauan Teologis.....	1
2. Kesimpulan.....	2
B. Dasar Disiplin Rohani.....	3
1. Dimulai dari Anugerah Keselamatan.....	3
2. Proses Pengudusan.....	3
3. Pertumbuhan ke Arah Kedewasaan.....	3
C. Sarana Disiplin Rohani.....	4
1. Alkitab.....	4
2. Roh Kudus.....	4
3. Gereja sebagai Tubuh Kristus.....	5
4. Keluarga.....	5
Doa.....	6
<b>REFERENSI 01: PENGERTIAN, DASAR, DAN SARANA DISIPLIN ROHANI</b> .....	7
<b>PERTANYAAN 01: PENGERTIAN, DASAR, DAN SARANA DISIPLIN ROHANI</b> .....	8
<b>PELAJARAN 02: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (1)</b> .....	9
A. "Makan" (Belajar) Firman Tuhan.....	9
1. Berinteraksi dengan Firman Tuhan.....	9
a. Membaca Firman Tuhan.....	9
b. Mendengar Firman Tuhan.....	10
c. Menghafal Firman Tuhan.....	10
2. Belajar Firman Tuhan.....	11
a. Merenungkan Firman Tuhan.....	11
b. Menggali/Mempelajari Firman Tuhan.....	11
1) Menafsir Ayat Menurut Konteksnya.....	11
2) Mempelajari Kata (Studi Kata).....	12
3) Mempelajari Latar Belakang.....	12
4) Menangkap Tujuan Penulis.....	12
5) Membandingkan Ayat dengan Ayat Alkitab yang Lain.....	12

3.	Mengaplikasikan Firman Tuhan .....	13
a.	Melakukan Firman Tuhan .....	13
b.	Kendala dalam Melakukan Firman Tuhan.....	14
1)	Salah Mengerti Antara Menafsir dan Menerapkan .....	14
2)	Menunda!.....	14
3)	Reaksi Emosi yang Terlalu Pagi/Cepat .....	14
4)	Menginginkan Hasil Instan/Tidak Sabar.....	14
5)	Frustrasi dengan Kekuatan/Kemampuan Diri Sendiri.....	14
	Doa.....	15
	<b>REFERENSI 02: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (1)</b> .....	16
	<b>PERTANYAAN 02: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (1)</b> .....	17
	<b>PELAJARAN 3: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (2)</b> .....	18
B.	Berdoa.....	18
1.	Belajar Bagaimana Berdoa .....	18
a.	Harus Dimulai dengan Berdoa (Yoh. 16:13).....	18
b.	Merenungkan Firman Tuhan (Mzm. 5:1; 19:14).....	18
c.	Kita Dapat Berdoa Bersama Orang Lain (Mat. 18:19-20).....	19
d.	Membaca Buku tentang Doa (Ams. 13:20).....	19
2.	Membina Komunikasi Pribadi dengan Tuhan .....	19
3.	Menjadi Pendoa Syafaat .....	19
C.	Menyendiri Bersama Tuhan.....	20
1.	Membina Relasi Pribadi dengan Tuhan .....	20
2.	Retret Pribadi.....	21
D.	Berpuasa .....	21
1.	Arti dan Tujuan Puasa .....	21
2.	Macam-Macam Puasa.....	21
E.	Jurnal Rohani.....	22
1.	Mencatat Hari-Hari Bersama Tuhan .....	22
2.	Manfaat Menulis Jurnal Rohani .....	23
	Doa.....	23
	<b>REFERENSI 3: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (2)</b> .....	24
	<b>PERTANYAAN 3: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (2)</b> .....	25
	<b>PELAJARAN 4: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (3)</b> .....	26
F.	Beribadah dan Bersekutu.....	26

1.	Beribadah kepada Tuhan .....	26
2.	Bersekutu Bersama dengan Umat Tuhan .....	26
G.	Melayani.....	27
1.	Pentingnya Melayani .....	27
2.	Persiapan dan Perlengkapan untuk Melayani .....	27
H.	Mengabarkan Injil .....	28
1.	Mengapa Menginjili? .....	28
2.	Hal-Hal yang Perlu Diketahui tentang Menginjili Orang Lain.....	28
a.	Berdoa Mohon Pertolongan Tuhan .....	28
b.	Karya Roh Kudus .....	29
c.	Pelayanan Pribadi.....	29
d.	Mulailah dari Tempat Mereka Berada .....	29
e.	Terimalah Mereka Sebagaimana Kristus Menerima Mereka .....	29
I.	Penatalayanan.....	29
1.	Bertanggung Jawab dengan Waktu .....	29
2.	Bertanggung Jawab dengan Uang (Harta) .....	30
3.	Bertanggung Jawab dengan Talenta dan Karunia Rohani .....	30
4.	Bertanggung Jawab dengan Tubuh.....	30
a.	Tubuh Adalah Persembahan yang Hidup bagi Tuhan .....	30
b.	Tubuh Adalah Bejana yang Terus-Menerus Dikuduskan .....	31
c.	Tubuh Harus Dilatih dan dikuasai .....	31
	Doa.....	31
	<b>REFERENSI 4: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (3)</b> .....	32
	<b>PERTANYAAN 4: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (3)</b> .....	33
	<b>PELAJARAN 5: KEDEWASAAN DAN PENYAKIT ROHANI</b> .....	34
A.	Kedewasaan Rohani .....	34
1.	Pengertian.....	34
2.	Ciri-Ciri Kedewasaan Rohani .....	34
B.	Penyakit Rohani .....	35
1.	Kejenuhan Rohani (Spiritual Burnout) .....	35
a.	Penyebab.....	36
b.	Cara Mengatasi .....	36
2.	Kekeringan Rohani (Spiritual Dehydration) .....	36
a.	Penyebab.....	37

b.	Cara Mengatasi .....	37
C.	Tes Kesehatan Rohani .....	37
1.	Mengapa Perlu Tes Kesehatan Rohani?.....	37
2.	Contoh Tes Kesehatan Rohani .....	38
a.	Banyak Jawaban "Ya" .....	38
b.	Banyak Jawaban "Tidak" .....	38
c.	Banyak jawaban "Mungkin" atau "Tidak Tahu" .....	39
3.	Partner Rohani .....	39
Doa	.....	39
<b>REFERENSI 5: KEDEWASAAN DAN PENYAKIT ROHANI</b>	.....	<b>40</b>
<b>PERTANYAAN 5: KEDEWASAAN DAN PENYAKIT ROHANI</b>	.....	<b>41</b>

## PELAJARAN 01: PENGERTIAN, DASAR, DAN SARANA DISIPLIN ROHANI

Anugerah keselamatan dalam Kristus menjadikan kita ciptaan baru (1Kor. 5:17), sebab roh kita yang dahulu mati dibelenggu oleh dosa kini hidup dan memiliki kuasa untuk hidup bagi Kristus. Namun, kehidupan baru dalam Kristus ini harus dipelihara supaya terus bertumbuh, menjadi kuat, dan produktif. Bagaimana caranya? Sebagaimana dinasihatkan oleh Rasul Paulus kepada Timotius, "... latihlah dirimu untuk hidup dalam kesalehan" (1Tim. 4:7), kita juga harus demikian. Sama seperti kehidupan jasmani, kehidupan rohani juga perlu latihan dan disiplin supaya tidak menjadi lemah. Untuk itu, mari kita pelajari secara lebih mendalam tentang pengertian, dasar, dan sarana disiplin rohani dalam pelajaran pertama.

### A. Pengertian Disiplin Rohani

Hal pertama yang perlu kita bahas adalah pengertian tentang disiplin rohani. Apa itu disiplin rohani? Apakah hanya rutinitas atau tuntutan kerohanian orang percaya pada umumnya? Melalui tinjauan etimologis dan teologis berikut ini, kita akan mengerti arti disiplin rohani dengan lebih baik.

#### 1. Tinjauan Etimologis dan Teologis

Secara garis besar, pengertian disiplin rohani dapat dijelaskan berdasarkan tinjauan etimologis dan tinjauan teologis. Apa perbedaannya?

##### a. Tinjauan Etimologis

Istilah "Pembentukan Disiplin Rohani" dibentuk dari kata "pembentukan" yang artinya tindakan yang memberikan bentuk kepada sesuatu; kata "disiplin" yang artinya ketaatan/kepatuhan kepada peraturan (tata tertib); dan kata "rohani", yaitu hal yang berhubungan dengan roh/spiritual. Jadi, secara harfiah, istilah "Pembentukan Disiplin Rohani" dapat diartikan sebagai tindakan-tindakan untuk memberi bentuk kepada ketaatan/kepatuhan dalam hal rohani.

##### b. Tinjauan Teologis

Kata "disiplin" dalam Perjanjian Lama (PL) mengandung arti: menghajar (Mzm. 94:10), mendidik (Ams. 9:7), mengajar (Ul. 4:36), menghajar/menghukum untuk kebaikan (Im. 26:18, 28; Ams. 19:18). Kata "disiplin" dalam bahasa Yunani adalah "gymnasia" (bahasa Inggris: "gymnasium" atau "gymnastics", yang artinya 'latihan'). Latihan jasmani membuat badan kuat, latihan rohani membuat kita saleh.



Pembentukan disiplin rohani memiliki latar belakang konsep Yahudi (Perjanjian Lama) yang umumnya dikaitkan dengan karya penyelamatan Allah atas umat-Nya, yaitu bangsa Israel. Allah ingin agar hidup umat yang telah diselamatkan-Nya itu memiliki hubungan yang dekat dengan Allah. Namun, hal itu tidak dapat terjadi secara otomatis, perlu proses terus-menerus dan secara sadar (intensional) sehingga terjadi kebiasaan bahwa secara sadar, mereka mengakui kehadiran Allah setiap saat dan dalam setiap area kehidupan. Tuhan berfirman kepada umat Israel bahwa Ia memberikan ketetapan dan peraturan yang harus ditaati di mana pun mereka berada. Tujuan Allah memberikan ketetapan dan perintah ini supaya bangsa Israel, sampai kepada anak cucunya, hidup takut akan Allah dan berpegang pada ketetapan dan perintah Tuhan. Jika bangsa Israel disiplin, taat/patuh, dan setia melakukannya, mereka akan diberkati dan janji Tuhan pun digenapi bagi mereka (Ulangan 6). Inilah yang membentuk disiplin rohani bangsa Israel.

Dalam konteks kekristenan (Perjanjian Baru), disiplin rohani merupakan bentuk "latihan rohani" yang prosesnya terjadi secara terus-menerus, sistematis, dan secara sadar untuk mencapai tujuan yang Tuhan inginkan, yaitu menjadi serupa dengan Kristus. Hal ini dapat dicapai melalui ketaatan pada Alkitab dan kekuatan yang diberikan oleh Roh Kudus.

## 2. Kesimpulan

Dari tinjauan etimologis dan teologis di atas, disiplin rohani dapat diartikan sebagai tindakan latihan rohani untuk taat/patuh pada perintah/ketetapan Allah yang dilakukan secara terus-menerus sehingga tujuan yang Tuhan inginkan tercapai dalam kita. Disiplin rohani yang dilakukan dengan tekun dan setia akan memberi kita kekuatan untuk dapat menjalani hidup sesuai dengan kehendak Allah.

Disiplin rohani dapat memberikan dampak yang efektif jika dilakukan secara teratur dan sungguh-sungguh. Namun, perlu diingat bahwa rutinitas yang akhirnya menjadi kegiatan belaka tidak akan memberikan pertumbuhan rohani yang diharapkan Tuhan. Tujuan melakukan disiplin rohani adalah supaya manusia lama kita semakin hilang kuasanya dan manusia baru yang telah diselamatkan dalam Kristus dapat terus-menerus dibangun dengan kuat sampai semakin serupa dengan Kristus.

## B. Dasar Disiplin Rohani

Disiplin rohani seorang Kristen memiliki dasar dan arah yang jelas. Jelas di sini artinya sesuai dengan yang Alkitab katakan. Hal tersebut berbicara tentang proses. Mari kita pelajari beberapa prinsip Alkitabnya.

### 1. Dimulai dari Anugerah Keselamatan

Hidup rohani seorang Kristen dimulai dari anugerah keselamatan yang diberikan oleh Allah melalui kematian dan kebangkitan Tuhan Yesus Kristus (Rm. 6:3-11; 2Kor. 5:17). Kita dapat memperoleh keselamatan dengan percaya kepada Tuhan Yesus melalui karya keselamatan-Nya: disalib, mati, dan bangkit pada hari yang ketiga. Keselamatan disebut sebagai anugerah karena bukan manusia yang mengusahakannya, melainkan Allah sendiri yang berkarya bagi keselamatan umat-Nya. Kehidupan rohani yang sejati bukan lahir dari usaha manusia, melainkan dimulai dari panggilan ilahi, kelahiran baru, dan pertobatan. Manusia rohani yang sesungguhnya dilahirkan dalam Roh yang dibangkitkan oleh Kristus menjadi manusia baru, sedangkan manusia lama kita, yaitu manusia kedagingan, mati dan dikuburkan.

### 2. Proses Pengudusan

Setelah dilahirkan baru, manusia baru ini hidup baru dalam Kristus dan terus-menerus akan mengalami proses pengudusan yang dilakukan oleh Allah serta usaha manusia dalam ketaatan kepada perintah Tuhan. Proses inilah yang disebut proses disiplin rohani (1Kor. 15:10).

Kelahiran baru adalah karya Allah sepenuhnya dan seketika, tetapi pengudusan adalah proses yang dimungkinkan karena anugerah Allah dan usaha manusia. Dikatakan sebagai proses karena tidak terjadi secara otomatis dan seketika. Ada kalanya melewati masa-masa kemenangan, tetapi kadang juga masa-masa kegagalan. Namun, dalam anugerah Tuhan, mereka akan bertahan sampai akhir. Seperti yang disampaikan oleh Rasul Paulus, "Aku telah mengakhiri pertandingan yang baik, aku telah mencapai garis akhir dan aku telah memelihara iman." (2Tim. 4:7) Agar manusia dapat terus-menerus berjuang dalam ketaatan kepada Allah, Paulus menganjurkan untuk "bertanding dalam iman yang benar".

### 3. Pertumbuhan ke Arah Kedewasaan

Hidup rohani seorang Kristen adalah pertumbuhan dari bayi-bayi rohani menjadi manusia rohani yang dewasa (Ibr. 5:11-16; Ef. 4:14, 24; Kol. 3:10). Kerohanian seorang Kristen tidak statis, terus-menerus berubah, dan dinamis karena memiliki tujuan untuk dibentuk menjadi manusia rohani yang

dewasa. Bayi-bayi rohani harus dipelihara dan diberi makanan rohani secara teratur supaya bertumbuh. Seperti halnya tubuh manusia, cepat lambatnya pertumbuhan tergantung dari makanan dan asupan gizinya. Demikianlah orang percaya harus membuang segala sesuatu yang menghambat pertumbuhan hidupnya. Kelahiran hanya memerlukan waktu sebentar, tetapi pertumbuhan memerlukan waktu yang lama. Bagi orang Kristen, yang terpenting adalah tinggal tetap dalam Kristus dengan iman yang kuat.

### C. Sarana Disiplin Rohani

Allah telah menyediakan semua sarana yang diperlukan untuk kita dapat menjalani hidup rohani yang disiplin. Sarananya antara lain adalah Alkitab, Roh Kudus sebagai Penolong, Gereja sebagai Tubuh Kristus, dan Keluarga sebagai tempat pertama kita bertumbuh dan mengenal kasih Allah.

#### 1. Alkitab

Alkitab merupakan sarana anugerah yang paling luar biasa yang diberikan Allah kepada umat pilihan-Nya. Melalui firman yang tertulis ini, manusia dimungkinkan untuk mengenal Sang Pencipta, pemimpin-Nya, ketetapan-Nya, dan kehendak-Nya atas hidup rohani orang percaya. Tidak menaati firman-Nya berarti tidak menaati Dia, Allah yang Maha Kuasa (Yoh. 17:17; Ef. 5:25-27). Dalam firman, Allah mencurahkan isi hati-Nya kepada umat-Nya. Dalam firman, Yesus menyatakan diri-Nya dan segala anugerah-Nya. Dalam firman, Roh Kudus masuk dalam orang percaya untuk memperbarui hati dan seluruh pikiran sesuai dengan pikiran dan kehendak Allah. Oleh karena itu, pertumbuhan rohani orang Kristen harus berdasar pada kebenaran Alkitab.

Bersyukur kepada Tuhan karena perkembangan teknologi memungkinkan kita untuk membaca, "mendengar", dan mempelajari Alkitab kapan pun dan di mana pun dalam berbagai platform digital. Tidak ada alasan lagi untuk tidak disiplin mempelajari firman-Nya setiap hari karena sudah tersedia Alkitab dalam bentuk cetak maupun digital yang terintegrasi dengan berbagai alat studi Alkitab.

#### 2. Roh Kudus

Roh Kudus dikirim untuk menjadi Penolong yang bukan hanya menyertai setiap orang percaya, tetapi juga membimbing dan memimpin orang percaya untuk mengerti kebenaran-Nya (Yoh. 14:16; 16:14). Saat orang percaya menerima Roh Kudus, Roh Kudus akan terus-menerus memelihara kehidupan jiwa orang percaya dan tidak akan menghentikan pekerjaan-Nya. Orang percaya merupakan tempat kediaman Roh Kudus, dan hanya dengan

pimpinan Roh, orang percaya dapat berjalan sebagai anak-anak Allah setiap hari.

### 3. Gereja sebagai Tubuh Kristus

Gereja di sini bukan berbicara tentang gedung atau bangunan secara fisik. Perlu kita ketahui bahwa Tuhan menciptakan manusia sebagai umat, bukan hanya sebagai pribadi (individu) yang percaya kepada-Nya. Paulus menggambarkan gereja sebagai satu bangunan, yaitu bait Allah. Kristus adalah batu penjurunya. Dalam Kristus, "seluruh bangunan sedang dipersatukan bersama dan bertumbuh menjadi Bait Suci dalam Tuhan" (Ef. 2:21). Melalui persekutuan dan sakramen Perjamuan Kudus, orang-orang percaya, yang adalah anggota-anggota Tubuh Kristus, dikuatkan dan dimampukan untuk saling membantu dalam menjalani hidupnya di dunia ini. Dalam persekutuan dengan anggota-anggota tubuh Kristus yang lain, setiap orang mempraktikkan yang telah diajarkan oleh Kristus. Keberadaan gereja di dunia ini juga harus menjadi terang karena gereja memiliki panggilan misi untuk menjangkau dunia dan menjadi saksi-Nya. Dengan demikian, umat Tuhan menjadi bau yang harum bagi kerajaan-Nya di dunia, tidak terkecuali dunia digital (Ef. 4:16; Gal. 6:2).

### 4. Keluarga

Keluarga adalah tempat anak-anak dilahirkan dan dibesarkan. Keluarga merupakan tempat pertama bagi anak-anak untuk belajar tentang kasih, perhatian, pengampunan, sukacita, kebersamaan, dan saling menolong. Keluarga juga menjadi tempat anak belajar tentang Allah, Kristus, dan Roh Kudus. Karena itu, keluarga harus menjadi lingkungan yang kondusif untuk anak bertumbuh dalam segala hal ke arah Yesus Kristus. Melalui keluarga Kristen, Allah memberikan tanggung jawab kepada setiap orang tua untuk mendidik dan membesarkan anak mereka dalam takut akan Allah dan mencintai firman Tuhan (Ul. 6; Kis. 16:31). Karakter, tata nilai, dan cara beriman muncul dan berkembang dari keluarga tempat seseorang dibesarkan dan bertumbuh. Selain itu, kehidupan keluarga yang baik menjadi teladan untuk hidup sesuai dengan prinsip Alkitab (2Tim. 3:16-17). Syarat ini diperlukan untuk membentuk generasi yang berkarakter mulia sesuai dengan kehendak Allah.

Akhir Pelajaran (PDR-P01)

## Doa

"Tuhan, betapa maha kasihnya Engkau kepadaku, manusia yang hina ini. Engkau bukan hanya menyelamatkan jiwaku, tetapi Engkau juga menginginkan agar aku bisa bertumbuh, menjadi kuat dan sempurna. Namun, aku lemah Tuhan, tanpa-Mu aku tidak bisa melakukan apa-apa. Oleh karena itu, tolonglah aku! Kiranya aku dimampukan oleh-Mu untuk bertumbuh sebagaimana yang Engkau kehendaki. Amin."

## REFERENSI 01: PENGERTIAN, DASAR, DAN SARANA DISIPLIN ROHANI

- Carson, D.A.. *Spiritual Disciplines*. Dalam <https://www.cslewisinstitute.org/resources/spiritual-disciplines/>. Diakses pada 20 Mei 2024.
- Owen, John. *Bagaimana Orang Kristen Dapat Beroleh Anugerah Baru untuk Memperbarui Kehidupan Rohani Mereka (1)*. Dalam [https://www.pesta.org/bagaimana\\_orang\\_kristen\\_dapat\\_beroleh\\_anugerah\\_baru\\_untuk\\_memperbarui\\_kehidupan\\_rohani\\_mereka\\_1](https://www.pesta.org/bagaimana_orang_kristen_dapat_beroleh_anugerah_baru_untuk_memperbarui_kehidupan_rohani_mereka_1). Diakses pada 27 Agustus 2021.
- Tim Got Questions. *What are the spiritual disciplines?*. Dalam <https://www.gotquestions.org/spiritual-disciplines.html>. Diakses pada 17 Mei 2024.
- Tong, Stephen. *Pokok Anggur yang Benar*. Dalam [https://www.pesta.org/pokok\\_anggur\\_yang\\_benar](https://www.pesta.org/pokok_anggur_yang_benar).
- Whitney, Don. *What Are Spiritual Disciplines?*. Dalam <https://www.desiringgod.org/interviews/what-are-spiritual-disciplines#1-personal-and-corporate>. Diakses pada 15 Mei 2024.

## **PERTANYAAN 01: PENGERTIAN, DASAR, DAN SARANA DISIPLIN ROHANI**

1. Bagi orang Kristen, yang terpenting adalah ....
2. Melalui ..., Allah memberikan tanggung jawab kepada setiap orang tua untuk mendidik dan membesarkan mereka dalam takut akan Allah dan mencintai firman Tuhan.
3. Dari tinjauan etimologis dan teologis, disiplin rohani dapat diartikan sebagai tindakan latihan rohani untuk taat/patuh pada perintah/ketetapan Allah yang dilakukan secara ....
4. Tidak menaati firman-Nya berarti ....
5. Hidup rohani seorang Kristen dimulai dari ....

## PELAJARAN 02: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (1)

Karakteristik latihan rohani adalah teratur, tekun, dan disiplin. Itulah sebabnya, latihan rohani lebih sering disebut sebagai disiplin rohani. Disiplin rohani bertujuan untuk membuat kita bertumbuh menjadi kuat dan bisa dilakukan dengan bermacam cara, baik secara pribadi maupun komunal (bersama-sama dengan orang lain). Namun, semua disiplin rohani harus berpusat pada aktivitas yang dilakukan, "doing". Untuk itu, mari kita melihat macam-macam disiplin rohani yang penting, yang dapat melatih hidup rohani kita bertumbuh dengan maksimal.

Pelajaran 2 akan fokus pada 1 bentuk disiplin rohani, yaitu "Makan" (Belajar) firman Tuhan. Disiplin rohani lainnya akan dibahas dalam pelajaran 3 dan 4.

### A. "Makan" (Belajar) Firman Tuhan

"Makan" (belajar) firman Tuhan biasa disebut juga dengan "Bible Intake". Ini adalah istilah yang dipakai oleh Donald S. Whitney untuk menyebut disiplin-disiplin rohani yang "memasukkan" Alkitab (input) dalam kehidupan kita [[https://live.sabda.org/mlc.php?title=lapar\\_rohani\\_cara\\_cara\\_makan\\_alkitab](https://live.sabda.org/mlc.php?title=lapar_rohani_cara_cara_makan_alkitab)].

"Makan" (belajar) firman Tuhan adalah disiplin rohani yang menjadi dasar (bahkan tidak tergantikan) dari disiplin-disiplin rohani lainnya. Di sinilah, jiwa kita mendapat makanan bergizi secara rutin untuk bertumbuh secara perlahan, tetapi pasti. Berikut ini adalah disiplin-disiplin rohani yang termasuk dalam "Bible intake".

#### 1. Berinteraksi dengan Firman Tuhan

Bagaimana caranya supaya kita bisa berinteraksi dengan firman Tuhan? Kita dapat melakukannya dengan 3M, yaitu membaca firman Tuhan, mendengar firman Tuhan, dan menghafal firman Tuhan.

##### a. Membaca Firman Tuhan

Tuhan Yesus sering kali menjawab pertanyaan orang-orang dengan berkata, "Tidakkah kamu membaca ...?" (Mat. 19:4; Mrk. 12:10). "Manusia bukan hidup dari roti saja, tetapi oleh setiap firman yang keluar melalui mulut Allah." (Mat. 4:4) Bagaimana mungkin kita dapat hidup dari firman yang keluar dari mulut Allah jika kita tidak pernah membacanya? Hal inilah yang menjadi salah satu alasan membaca Alkitab merupakan disiplin rohani yang sangat mendesak.

Disiplin membaca Alkitab setiap hari menolong kita untuk mengenal kebenaran dan prinsip-prinsip firman Tuhan. Dengan disiplin membaca Alkitab, ketika setiap hari kita menghadapi masalah,



tekanan, pencobaan, dan kesulitan lainnya, saat itulah kita ingat yang diajarkan oleh firman Tuhan sehingga kita dapat mengatasi hari-hari yang kita lalui. Jadi, pastikan kita melakukan disiplin ini setiap hari. Kita dapat memanfaatkan jadwal baca Alkitab setiap hari yang ada dalam aplikasi Alkitab, situs Alkitab SABDA, Software SABDA, atau platform-platform digital lainnya untuk membaca Alkitab.

b. Mendengar Firman Tuhan

Dalam Lukas 11:28 dikatakan, "Berbahagialah orang-orang yang mendengarkan firman Allah dan menaatinya." Tindakan mendengar firman Tuhan bukan tindakan yang pasif, melainkan aktif untuk melakukannya dan menanggapi apa yang kita dengar. Paulus bersyukur atas jemaat Tesalonika, sebab ketika mereka "mendengar" firman Tuhan yang disampaikan Paulus, mereka menerimanya sebagai perkataan Allah yang hidup (1Tes. 2:13). Kiranya ini menjadi kesadaran bagi kita bahwa firman Tuhan yang kita dengar, baik itu melalui Alkitab audio, khotbah di gereja, dsb., adalah firman Tuhan yang hidup dan berkuasa untuk mentransformasi hidup rohani kita. Firman Tuhan berkata, "... iman datang dari pendengaran, dan pendengaran melalui Firman Kristus" (Rm. 10:17), jadi karunia iman diberikan kepada mereka yang dengan setia membuka telinganya untuk firman Tuhan.

Perkembangan teknologi menolong kita untuk "mendengar" firman Tuhan sekaligus juga "melihat/menonton" secara visual. Situs BaDeNo (Baca Dengar Nonton) Alkitab Bersama di <https://sabda.id/badeno> menjadi salah satu revolusi cara mendengar/menonton Alkitab dengan cara yang relevan pada era digital ini untuk selanjutnya lebih aktif dalam melakukan firman-Nya.

c. Menghafal Firman Tuhan

Menghafal firman Tuhan bertujuan untuk menyimpan firman Tuhan dalam hati kita secara sengaja (lih. Mzm. 119:11). Kesadaran bahwa firman Tuhan adalah perlengkapan senjata Allah akan menolong kita untuk terus-menerus menjaga hati, pikiran, dan tindakan kita dengan firman Tuhan. Berikut ini beberapa manfaat menghafalkan firman Tuhan, yaitu:

- menjadi pagar batasan agar terhindar dari perbuatan dosa (Mzm. 119:11),
- sebagai pemasok kekuatan rohani/senjata rohani (Ef. 6:17),
- memperkuat iman (Ams. 22:17-19),

- mempersiapkan diri untuk bersaksi (Kis. 2:14-40),
- sarana yang Tuhan pakai untuk membimbing kita (Ef. 4:29),
- dan mendorong kita untuk selalu merenungkan firman Tuhan (Mzm. 119:97).

## 2. Belajar Firman Tuhan

### a. Merenungkan Firman Tuhan

Salah satu cara untuk merenungkan firman Tuhan adalah dengan bermeditasi, yaitu mengonsentrasikan pikiran untuk memikirkan kebenaran-kebenaran yang diungkapkan dalam Alkitab sehingga sungguh-sungguh dimengerti, didoakan, dan diaplikasikan dalam hidup. Untuk memulai meditasi, pikiran harus jernih dan penuh dengan pikiran Kristus. Selama meditasi, aktivitas mental dimaksimalkan. Dengan merenungkannya, kerohanian kita dikuatkan sehingga kita merasakan tuntunan Tuhan yang membantu kita melangkah ke depan sesuai dengan janji firman-Nya. Baca Yos. 1:8; Mzm. 39:3; Yer. 23:29.

### b. Menggali/Mempelajari Firman Tuhan

Mempelajari firman Tuhan bukan sekadar membaca atau mendengar Alkitab karena dibutuhkan tindakan lebih lanjut, yaitu melihat teks dengan saksama, sesuai dengan konteks ayatnya, dan mempelajari setiap kata dalam ayat tersebut. Mempelajari firman Tuhan dengan bertanggung jawab membutuhkan pengetahuan tentang teori menafsir dan juga alat-alat bantu berupa buku-buku penunjang yang juga sudah tersedia secara digital. Baca 1Tim. 3:16; Luk. 24:27; 2Tim. 2:16-19. Berikut ini adalah prinsip menafsir umum yang perlu kita pahami.

#### 1) Menafsir Ayat Menurut Konteksnya

Baca dan pelajaryliah ayat, minimal dalam perikopnya. Akan lebih baik lagi kalau dibaca lebih dahulu seluruh pasalnya. Ini dilakukan untuk melihat hubungan pikiran yang menyatukan dalam satu perikop/pasal sehingga kita tahu konteks/latar belakang ayat tersebut dalam kebenaran yang lebih luas. Hal ini dapat menghindarkan kita dari memahami Alkitab secara salah atau sekadar mengambil ayat tanpa melihat konteks ayat tersebut.

## 2) Mempelajari Kata (Studi Kata)

Mempelajari kata-kata penting dalam ayat-ayat yang dibaca dan mengerti hubungan kata-kata tersebut dalam konteksnya sangat penting supaya kita bisa menemukan maksud penulis ketika menuliskan ayat-ayat tersebut. Ada gap yang besar antara masa kini dengan masa ketika Alkitab ditulis. Karena itu, perlu alat-alat bantu seperti kamus Alkitab (ensiklopedia) atau kamus bahasa asli Alkitab untuk menolong kita menemukan arti kata/konsep yang tepat sesuai dengan arti dan konteks zaman/budaya waktu penulisannya. Membandingkan versi-versi Alkitab dan bahasa Alkitab (bahasa Indonesia, Inggris, atau bahasa suku) juga sangat menolong untuk memahami kata-kata yang mungkin kurang jelas artinya.

## 3) Mempelajari Latar Belakang

Gap besar antara masa kini dan masa Alkitab tidak hanya dalam pemakaian kata-kata, tetapi juga budaya, geografi, dan latar belakang sejarahnya. Mempelajari dunia Alkitab dapat dilakukan dengan memakai alat-alat bantu, seperti buku-buku pengantar Alkitab, yang akan menolong kita mendapatkan keterangan yang lengkap tentang dunia Alkitab pada masa itu.

## 4) Menangkap Tujuan Penulis

Ada kalanya penulis-penulis Alkitab memberikan petunjuk dengan jelas maksud/tujuan mereka menuliskan kitab/surat. Namun, ada kalanya tidak jelas. Karena itu, kita perlu mendapatkan informasi dari para ahli kitab yang secara khusus mempelajari seluk-beluk kitab-kitab sehingga memberi pencerahan untuk orang awam yang mempelajari Alkitab.

## 5) Membandingkan Ayat dengan Ayat Alkitab yang Lain

Dalam proses ini, kita mencari terang pengajaran Alkitab secara utuh dengan membandingkan suatu ayat dengan ayat-ayat lain dalam Alkitab, yang berbicara mengenai tema-tema dan topik-topik yang sama. Dari persamaan dan perbedaan yang ada, kita dapat melihat pengertian ayat-ayat tersebut dengan lebih jelas. Ada alat bantu sistem topikal yang

bisa didapatkan. Buku-buku tafsiran Alkitab juga banyak tersedia untuk menolong kita membaca pendapat para ahli penafsir kitab.

Yayasan Lembaga SABDA telah menyediakan alat-alat bantu digital yang dapat dipakai untuk mempelajari Alkitab, di antaranya:

- Software SABDA (Software Alkitab, Biblika Dan Alat-alat) yang dapat diunduh dari situs SABDA.net: <https://sabda.net>.
- Situs SABDA Alkitab menyediakan banyak sekali bahan biblika, silakan akses di: <https://alkitab.sabda.org>.
- Aplikasi Alkitab SABDA/Yuku menyediakan Alkitab multifungsi dan multiversi yang terintegrasi dengan aplikasi kamus Alkitab, AlkiPEDIA, Tafsiran, dan Peta Alkitab. Silakan unduh di: <https://android.sabda.org>.
- SABDA Bot: [https://labs.sabda.org/SABDA\\_Bot](https://labs.sabda.org/SABDA_Bot).
- Alkitab GPT: <https://flowgpt.com/p/alkitab-gpt-bible-man>.
- BaDeNo AI: <https://sabda.id/badeno>.

### 3. Mengaplikasikan Firman Tuhan

Tujuan mempelajari firman Tuhan bukan hanya untuk dimengerti dengan otak, tetapi terutama adalah untuk dijalankan (Yak. 1:22-25; Yoh. 13:17). Mengaplikasikan firman Tuhan artinya membiarkan firman itu hidup dalam hidup kita. Kebenaran firman Tuhan akan memberikan kuasa terbesar ketika kita tidak lagi hidup dalam kedagingan dan keinginan pribadi, melainkan hidup dalam kuasa Allah. Beberapa hal yang perlu kita perhatikan:

#### a. Melakukan Firman Tuhan

Berikut ini adalah pertanyaan untuk membantu melakukan firman Tuhan:

- Apakah ada contoh yang bisa saya teladani?
- Apakah ada dosa-dosa yang harus saya akui?
- Apakah ada janji-janji Tuhan yang harus saya pegang?
- Apakah ada yang bisa saya doakan?
- Apakah ada perintah yang harus saya ikuti?
- Apakah ada kondisi yang harus saya penuhi?

- Apakah ada ayat-ayat yang harus saya hafalkan?
- Apakah ada kesalahan-kesalahan yang harus saya perbaiki?
- Apakah ada tantangan yang harus saya hadapi?

b. Kendala dalam Melakukan Firman Tuhan

Berikut ini faktor-faktor yang dapat membuat kita terkendala dalam mengaplikasikan firman Tuhan.

1) Salah Mengerti Antara Menafsir dan Menerapkan

Menafsir berarti mencari pemahaman yang tepat sesuai dengan yang dimaksud penulis Alkitab. Namun, mengerti dan memahami tidak sama dengan menerapkan apa yang diinginkan firman Tuhan dalam kehidupan kita. Karena itu, jangan puas sampai mengerti saja.

2) Menunda!

Kita sering menemukan alasan-alasan untuk tidak segera melakukan kebenaran firman Tuhan itu sehingga semakin lama semakin berat untuk melakukannya. Bahkan, kita menjadi lupa karena hal-hal lain yang sedang dikerjakan.

3) Reaksi Emosi yang Terlalu Pagi/Cepat

Emosi adalah luapan perasaan yang berkembang, seperti sukacita, sedih, terharu, bersyukur dll.. Kita gampang terharu dan terkesan ketika menemukan kebenaran firman Tuhan sehingga lupa bahwa itu hanyalah reaksi emosi, belum menjalankan firman Tuhan.

4) Menginginkan Hasil Instan/Tidak Sabar

Hasil dari melakukan firman Tuhan sering kali tidak dapat dilihat secara langsung, bahkan perlu waktu cukup lama. Untuk itu, diperlukan kesetiaan, ketekunan, dan komitmen, terutama ketika firman Tuhan kelihatannya tidak ada hasilnya.

5) Frustrasi dengan Kekuatan/Kemampuan Diri Sendiri

Ketidakmampuan kita dalam melakukan apa yang diperintahkan Alkitab sering kali membuat kita menjadi putus asa dan tidak mau mencoba lagi. Karena itu, sangat penting

untuk kita menyerahkan diri kepada Tuhan dan memohon pertolongan dari Roh Kudus untuk dapat menjalankannya.

Akhir Pelajaran (PDR-P02)

Doa

"Tuhan Yesus, firman-Mu adalah pelita bagi hatiku yang kotor karena dosa. Ajarlah aku untuk mencintai firman-Mu supaya hatiku terus diterangi dengan kebenaran-Mu dan menjadi bersih untuk melakukan kehendak-Mu. Amin."

## REFERENSI 02: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (1)

- \_\_\_\_\_. *10 Spiritual Disciplines to Strengthen Your Faith*. Dalam <https://www.cru.org/us/en/train-and-grow/spiritual-growth/spiritual-disciplines-strengthen-faith.html>. Diakses pada 16 Mei 2024.
- Calvin, John. *Ketaatan yang Sederhana, Keserupaan Sejati dengan Kristus*. Dalam [https://www.pesta.org/ketaatan\\_yang\\_sederhana\\_keserupaan\\_sejati\\_dengan\\_kristus](https://www.pesta.org/ketaatan_yang_sederhana_keserupaan_sejati_dengan_kristus). Diakses pada 26 Agustus 2021.
- Packer, J.I. *Firman Allah dan Kehidupan dalam Kristus*. Dalam [https://www.pesta.org/firman\\_allah\\_dan\\_kehidupan\\_dalam\\_kristus](https://www.pesta.org/firman_allah_dan_kehidupan_dalam_kristus). Diakses pada 24 Agustus 2021.
- Setiawan, Johan. *Mengapa Belajar Alkitab? Fondasi Pemuridan*. Dalam [https://live.sabda.org/article.php?title=fondasi\\_pemuridan](https://live.sabda.org/article.php?title=fondasi_pemuridan). Diakses pada 26 Agustus 2021.
- Toulasik, Bella. *Membangun Disiplin Rohani*. Dalam <https://www.perkantasntt.org/membangun-disiplin-rohani/>. Diakses pada 12 Mei 2024.
- Whitney, Don. *Pursuing a Passion for God Through Spiritual Disciplines: Learning from Jonathan Edwards*. Dalam <https://www.desiringgod.org/messages/pursuing-a-passion-for-god-through-spiritual-disciplines-learning-from-jonathan-edwards>. Diakses pada 17 Mei 2024.

## **PERTANYAAN 02: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (1)**

1. Membandingkan versi-versi Alkitab dan bahasa Alkitab (bahasa Indonesia, Inggris, atau bahasa suku) juga sangat menolong untuk memahami ...
2. Kesadaran bahwa firman Tuhan adalah ... akan menolong kita untuk terus-menerus menjaga hati, pikiran, dan tindakan kita dengan firman Tuhan.
3. Kita gampang terharu dan terkesan ketika menemukan kebenaran firman Tuhan sehingga lupa bahwa itu hanyalah ..., belum menjalankan firman Tuhan.
4. Mengaplikasikan firman Tuhan berarti ....
5. ... adalah disiplin rohani yang menjadi dasar dari disiplin-disiplin rohani lainnya.



### PELAJARAN 3: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (2)

Selain disiplin belajar firman Tuhan (yang dibahas pada pelajaran 2), ada macam-macam disiplin rohani lain yang juga dapat kita terapkan dalam kehidupan rohani kita. Pada pelajaran 3 ini, kita akan mengenal empat macam disiplin rohani lainnya, yaitu berdoa, menyendiri bersama Tuhan, berpuasa, dan jurnal rohani. Dengan melakukan empat disiplin rohani ini, jiwa kita akan dilatih untuk semakin dekat dan intim dengan Tuhan. Mari kita pelajari satu per satu.

#### B. Berdoa

Doa adalah alat komunikasi setiap orang percaya dengan Allah. Tidak ada hal yang lebih menyenangkan hati Bapa daripada mendengar anak-anak-Nya berbicara dan berbagi hati. Namun, berdoa bukanlah komunikasi satu arah. Karena itu, dalam berdoa diharapkan anak-anak-Nya juga memiliki antusias untuk mendengar suara Bapa dan bersekutu dengan-Nya. Dengan berdoa, jeritan hati kita yang paling dalam didengar oleh Tuhan dan kita diharapkan mendengar yang dikehendaki-Nya untuk kita lakukan. Karena itu, doa harus diiringi dengan mendekatkan diri pada firman-Nya, sebab melalui doa, firman-Nya menjadi semakin nyata (Kol. 4:2; 1Tes. 5:17). Jika murid-murid Yesus bertanya, "Tuhan, ajarlah kami berdoa," kita tahu bahwa doa adalah sesuatu yang perlu dipelajari dan perlu dilakukan secara teratur.

Alkitab memberikan tiga alasan khusus mengapa kita harus berdoa. Pertama, berdoa adalah perintah Tuhan (Kol. 4:2; 1Tim 5:17). Kedua, Kristus memberi kita contoh berdoa (Mrk. 1:35; Luk. 6:12). Apabila Dia yang sempurna tanpa dosa saja berdoa, betapa lebih banyak lagi kita seharusnya berdoa. Ketiga, Kristus mengajar kita berdoa, artinya Dia ingin kita berdoa. Doa adalah tindakan ketaatan serta penyembahan kepada Tuhan (Mat. 6:5-9). Jika kita mengasihi Allah, kita akan serius dalam berdoa.

#### 1. Belajar Bagaimana Berdoa

##### a. Harus Dimulai dengan Berdoa (Yoh. 16:13)

Seperti halnya belajar berenang, kita tidak mungkin melakukannya jika kita tidak berada di dalam air. Untuk belajar berdoa, kita harus memberikan waktu dan hati untuk berdoa.

##### b. Merenungkan Firman Tuhan (Mzm. 5:1; 19:14)

Ketika kita berdoa, kita berbicara dengan Tuhan, dan Tuhan sering berbicara melalui firman-Nya yang tertulis, yaitu Alkitab.

Firman Tuhan menjadi jalan bagi kita untuk mencari wajah-Nya dan mendengar suara-Nya.

c. Kita Dapat Berdoa Bersama Orang Lain (Mat. 18:19-20)

Doa bersama merupakan bagian penting dari hidup bergereja. Gereja mula-mula berkumpul secara rutin juga untuk berdoa bersama (Kisah Para Rasul 2:42). Doa bersama membangun dan menyatukan kita dalam iman yang satu. Ketika kita membawa pergumulan dan kebutuhan kita di hadapan Tuhan bersama-sama, kita saling mendukung dan menguatkan dalam doa.

d. Membaca Buku tentang Doa (Ams. 13:20)

Membaca buku tentang doa dapat menambah kedalaman pengertian dan pengajaran tentang doa. Buku-buku tersebut ditulis oleh mereka yang telah belajar tentang doa dan punya pengalaman hidup tentang doa. Hal tersebut dapat memberikan wawasan yang mendalam dan pengajaran yang berharga.

2. Membina Komunikasi Pribadi dengan Tuhan

Doa adalah komunikasi dengan Tuhan. Dalam berdoa, kita tidak hanya meminta, tetapi berinteraksi dengan Tuhan. Beberapa nasihat tentang berdoa dalam Alkitab:

- a. Jangan berdoa seperti orang munafik (Mat. 6:5).
- b. Berdoalah di kamar dengan pintu yang tertutup (Mat. 6:6).
- c. Sebelum berdoa, ampuni orang lain yang bersalah (Mrk. 11:25).
- d. Berdoa dengan tidak jemu-jemu (Luk. 18:1; 1Tes. 5:17).
- e. Berdoa dalam roh dan dengan seluruh akal budi (1Kor. 14:15).
- f. Berdoa bukan untuk memuaskan nafsu pribadi (Yak. 4:3).

3. Menjadi Pendoa Syafaat

Doa syafaat dapat diartikan sebagai doa yang dilakukan untuk menyampaikan permohonan kepada Tuhan bagi kepentingan orang lain. Salah satu contoh pendoa syafaat dalam PL adalah Nehemia (Neh. 1:1-11; 2:1-10). Paling tidak, ada empat karakteristik yang dimiliki Nehemia sebagai pendoa syafaat, yaitu:

- a. Proaktif dalam mencari informasi yang jelas tentang apa yang didoakan.
- b. Memiliki empati terhadap orang yang didoakan.

- c. Memiliki konsep doa yang benar.
- d. Siap untuk menjadi jawaban atas doanya sendiri jika Tuhan menghendaki.

### C. Menyendiri Bersama Tuhan

Fakta menunjukkan bahwa semakin sibuk seseorang semakin sedikit waktu yang ia berikan untuk Tuhan. Melatih diri untuk secara sengaja menyendiri bersama Tuhan sangatlah penting agar di tengah-tengah kesibukan, pertumbuhan rohani kita tetap terjaga. Berikut ini ada beberapa cara untuk menyendiri bersama Tuhan.

#### 1. Membina Relasi Pribadi dengan Tuhan

Menyendiri bersama Tuhan artinya kita memberikan waktu dan tempat kepada Allah untuk berbicara kepada kita. Menyendiri dengan Tuhan merupakan salah satu disiplin rohani yang penting, tetapi sekaligus disiplin yang paling sulit dijalankan. Dalam menyendiri ini, kita secara sukarela berpantang berbicara (untuk sementara waktu) supaya pikiran kita terfokus kepada Tuhan. Namun, bukan berarti kita diam saja. Kita bisa melakukan aktivitas membaca, menulis, berdoa, atau memuji Tuhan, dll.. Pada era digital, menyendiri dan berdiam diri untuk berfokus kepada Tuhan bukanlah hal yang mudah. Perlu disiplin dan usaha yang keras untuk menjauhkan diri, misalnya dari gangguan HP kita. Namun, kalau berhasil, ini akan sangat menguntungkan hidup rohani kita.

Mengapa Alkitab mengajarkan kita untuk berdiam diri bersama Tuhan?

- a. Untuk mengikuti teladan Kristus (Mat. 4:1; 14:23; Mrk. 1:35; Luk. 4:42).
- b. Untuk mendengarkan suara Tuhan (1Raj. 19:11-13; Hab. 2:1; Gal. 1:17).
- c. Untuk mengekspresikan penyembahan kita kepada-Nya (Hab. 2:20; Zef. 1:7).
- d. Untuk mengekspresikan iman kita kepada Tuhan (Mzm. 62:1-2; Yes. 30:15).
- e. Untuk mencari keselamatan dari Tuhan (Rat. 3:25-28).
- f. Untuk memulihkan kekuatan jasmani dan rohani (Mrk. 6:31).
- g. Untuk mendapatkan perspektif rohani (Luk. 1:20).
- h. Untuk mencari kehendak Tuhan (Luk. 16:12-13).
- i. Untuk belajar mengontrol lidah (Yak. 1:26; 3:2).

## 2. Retret Pribadi

Retret pribadi diartikan sebagai kegiatan yang disengaja untuk menyepi atau mengasingkan diri dari keramaian/aktivitas sehari-hari untuk menikmati Tuhan. Mengapa orang Kristen membutuhkan retret secara rutin?

- a. Untuk latihan spiritual sehingga mendapatkan kesegaran hubungan dengan Allah.
- b. Untuk membina relasi dengan Tuhan di tengah pergumulan yang berat.
- c. Untuk meningkatkan kepekaan sosial terhadap sesama sebagai wujud dari kedewasaan iman.

Dengan melakukan retret pribadi, kita menciptakan "break", waktu istirahat sejenak untuk menemukan kesegaran kembali dari kepenatan hidup. Jika dilakukan dengan benar, retret dapat memperbarui perspektif hidup kita sehingga tujuan hidup kita menjadi lebih sesuai dengan kehendak Tuhan.

## D. Berpuasa

Donald S. Whitney mengatakan bahwa puasa merupakan disiplin rohani yang paling ditakuti dan disalah mengerti. Bagi sebagian orang Kristen, puasa hampir sama sekali tak terpikirkan. Mari kita lihat arti, tujuan, dan macam-macam puasa.

### 1. Arti dan Tujuan Puasa

Dalam arti umum, puasa sering diartikan sebagai "kehendak sukarela untuk tidak makan dalam kurun waktu tertentu untuk mencapai tujuan tertentu". Untuk orang Kristen, kita bisa mengikuti Richard Forster yang mendefinisikan disiplin puasa sebagai "penyangkalan diri secara sukarela terhadap fungsi tubuh yang normal agar dapat melakukan aktivitas rohani dengan lebih sungguh-sungguh".

Sebagai disiplin rohani, puasa harus berpusat kepada Tuhan. Puasa dapat membantu kita mengendalikan keinginan kedagingan kita dan mengalihkannya kepada Kristus. Dalam melakukan puasa, sifat-sifat dalam diri yang menguasai kita dapat terungkap, seperti kesombongan, kemarahan, kecemburuan, ketakutan, dll.. Karena itu, kita harus mengisi puasa dengan aktivitas yang membangun kekuatan rohani kita, misalnya membaca firman, berdoa, memuji Tuhan, dan bersyukur.

### 2. Macam-Macam Puasa

Alkitab telah memberikan banyak petunjuk mengenai macam-macam puasa yang dapat kita pelajari lebih lanjut.

- a. Puasa Normal (Mat. 4:2) -- Tidak makan makanan keras, hanya minum air putih.
- b. Puasa Sebagian (Dan. 1:12) -- Tidak makan jenis makanan tertentu.
- c. Puasa Penuh (Ezr. 10:6; Kis. 9:9) -- Tidak makan dan tidak minum.
- d. Puasa Supernatural (Ul. 9:9) -- Tidak makan dan tidak minum dalam jangka waktu di luar batas kekuatan manusia.

Ada juga macam-macam puasa untuk tujuan-tujuan tertentu:

- a. Puasa Pribadi (Mat. 6:16-18) -- Dilakukan secara pribadi.
- b. Puasa Jemaat (Yl. 2:15-16; Kis. 13:2) -- Panggilan umat untuk berpuasa bersama-sama.
- c. Puasa Nasional (2Taw. 20:3; Neh. 9:1; Est. 4:16; Yun. 3:5-8) -- Ajakan puasa untuk seluruh bangsa.
- d. Puasa Biasa (Im. 16:29-31; Za. 8:19; Luk. 18:12) -- Puasa yang telah ditetapkan dalam hukum Tuhan.
- e. Puasa Kadang-Kadang (Mat. 9:15) -- Puasa untuk waktu-waktu tertentu/khusus.

## E. Jurnal Rohani

Jurnal Rohani adalah catatan yang kita buat secara teratur tentang hal-hal yang kita alami bersama Tuhan. Jadi, semacam "diary" (catatan harian) yang mencatat hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan rohani kita. Mari kita pelajari lebih lanjut.

### 1. Mencatat Hari-Hari Bersama Tuhan

Dalam konteks disiplin rohani, jurnal rohani adalah catatan yang menolong kita melihat kehidupan rohani secara teratur dan transparan sehingga kita dapat melihat apakah ada peningkatan dan perkembangan, sebagaimana halnya perusahaan yang mencatat grafik kemajuan perusahaan tersebut.

Selain itu, jurnal juga bisa berupa catatan rutin yang kita buat tentang:

- Pelajaran firman Tuhan yang saya dapatkan dalam saat teduh saya setiap hari.
- Hal-hal yang saya bicarakan dengan orang lain yang sangat memberi semangat bagi hidup rohani saya.
- Apa saja yang perlu saya doakan bagi diri sendiri atau orang lain?
- Kemajuan rohani apa yang saya capai hari ini.
- Pelajaran apa yang Tuhan berikan kepada saya melalui peristiwa yang terjadi hari ini?

- Janji dan komitmen yang harus saya lakukan, misalnya untuk berdoa, berpuasa, bersaat teduh, dll..
- Dsb..

## 2. Manfaat Menulis Jurnal Rohani

Adapun manfaat melakukan disiplin membuat buku jurnal rohani adalah untuk menolong kita:

- a. Mengerti dan mengevaluasi diri (Rm. 12:3).
- b. Melakukan meditasi (Mzm. 1:1-3; Yos. 1:8).
- c. Mengekspresikan pikiran dan perasaan kita kepada Tuhan (Mzm. 62:8).
- d. Mengingatnkan kita akan karya Tuhan dalam hidup kita (Mzm. 77:11-12).
- e. Menyimpan harta rohani untuk masa depan (Ul. 6:4-7; 2Tim. 1:5).
- f. Mengartikulasikan ide-ide dan kesan-kesan (1Ptr. 3:15).
- g. Memonitor target dan prioritas (Flp. 3:12-16).
- h. Mempertahankan disiplin rohani (Mzm. 119:11; Rm. 8:13).

Saat ini, menulis jurnal rohani juga sudah sangat praktis dan bisa dilakukan di mana saja karena kita bisa melakukannya secara digital/online. Ada banyak catatan online, bahkan dalam aplikasi Alkitab SABDA yang dapat dipakai untuk menulis jurnal rohani kita setiap hari ketika kita sedang membaca/belajar firman Tuhan.

Akhir Pelajaran (PDR-P03)

Doa

"Tuhan, Engkau sungguh baik karena senantiasa melengkapi aku supaya aku bisa bertumbuh dalam kebenaran dan kasih-Mu. Biarlah melalui disiplin pribadi yang Engkau inginkan ini, aku bisa semakin indah di mata-Mu. Ajarkan aku untuk senantiasa tekun dan bergairah sehingga aku semakin menikmati persekutuanmu dengan-Mu. Amin."

### REFERENSI 3: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (2)

- \_\_\_\_\_. *Apa Itu Waktu Teduh?*. Dalam [https://www.pesta.org/apa\\_itu\\_waktu\\_teduh](https://www.pesta.org/apa_itu_waktu_teduh). Diakses pada 30 Agustus 2021.
- \_\_\_\_\_. *What Is Spiritual Discipline?*. Dalam <https://biblereasons.com/what-is-spiritual-discipline/>. Diakses pada 18 Mei 2024.
- Chun, Paul Y.. *Apakah Doa Syafaat Itu?*. Dalam [https://artikel.sabda.org/apakah\\_doa\\_syafaat\\_itu](https://artikel.sabda.org/apakah_doa_syafaat_itu). Diakses pada 28 Agustus 2021.
- Handoko, Yakub Tri. *Doa dan Puasa untuk Gereja sebagai Bentuk Pelayanan (Ezra 8:21-23)*. Dalam [https://www.pesta.org/doa\\_dan\\_puasa\\_untuk\\_gereja\\_sebagai\\_bentuk\\_pelayanan](https://www.pesta.org/doa_dan_puasa_untuk_gereja_sebagai_bentuk_pelayanan). Diakses pada 29 Agustus 2021.
- Livingstone, Moses David. *Menjadi Pendoa Syafaat yang Baik*. Dalam [https://misi.sabda.org/menjadi\\_pendoa\\_syafaat\\_baik](https://misi.sabda.org/menjadi_pendoa_syafaat_baik). Diakses pada 30 Agustus 2021.
- Nouwen, Henri J.M.. *Kesendirian Bersama Tuhan*. Dalam [https://c3i.sabda.org/kesendirian\\_bersama\\_tuhan](https://c3i.sabda.org/kesendirian_bersama_tuhan). Diakses pada 27 Agustus 2021.
- Owen, John. *Pengujian atas Pola Pikir Rohani*. Dalam [https://www.pesta.org/pengujian\\_atas\\_pola\\_pikir\\_rohani](https://www.pesta.org/pengujian_atas_pola_pikir_rohani). Diakses pada 30 Agustus 2021.
- Packer, J.I.. *Mengambil Waktu-Ku*. Dalam [https://www.pesta.org/mengambil\\_waktu-ku](https://www.pesta.org/mengambil_waktu-ku). Diakses pada 31 Agustus 2021.
- Sukoco, Lukas Eko. *Bertemu Tuhan dalam Keheningan*. Dalam [https://www.sabda.org/gubuk/bertemu\\_tuhan\\_dalam\\_keheningan](https://www.sabda.org/gubuk/bertemu_tuhan_dalam_keheningan). Diakses pada 28 Agustus 2021.
- Tim Zondervan Academic. *What are spiritual disciplines?*. Dalam <https://zondervanacademic.com/blog/spiritual-disciplines>. Diakses pada 18 Mei 2024.

### **PERTANYAAN 3: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (2)**

1. ... berarti kita memberikan waktu dan tempat kepada Allah untuk berbicara kepada kita.
2. Jurnal Rohani adalah ....
3. Untuk belajar berdoa, kita harus memberikan ... dan ... untuk berdoa.
4. ... adalah kegiatan yang disengaja untuk menyepi atau mengasingkan diri dari keramaian/aktivitas sehari-hari untuk menikmati Tuhan.
5. Puasa dapat membantu kita mengendalikan ... kita dan mengalihkannya kepada Kristus.



## PELAJARAN 4: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (3)

Disiplin-disiplin rohani yang kita pelajari dalam Pelajaran 02 dan 03 akan menghasilkan dasar hidup rohani Kristen yang kuat dan kaya. Untuk menghasilkan pertumbuhan keluar dan menghasilkan banyak buah, kita perlu diperlengkapi dengan latihan disiplin rohani yang lain, yaitu Beribadah dan Bersekutu, Melayani, Mengabarkan Injil, dan Penatalayanan. Mari kita mengenal lebih jauh disiplin-disiplin rohani tersebut.

### F. Beribadah dan Bersekutu

Penulis surat Ibrani berkata, "... janganlah menjauhkan diri dari pertemuan ibadah kita bersama, seperti yang dibiasakan oleh beberapa orang. Akan tetapi, marilah kita saling menguatkan, terlebih lagi karena kamu tahu bahwa Hari Tuhan sudah semakin dekat." (Ibr. 10:25) Sebagai umat tebusan Allah, kita tidak hanya memiliki kewajiban untuk bersekutu dengan Allah secara pribadi, tetapi juga secara komunal, yaitu dalam tubuh Kristus. Melalui kebersamaan dengan umat Allah yang lain, kita semakin didorong untuk saling melengkapi dan saling menolong.

#### 1. Beribadah kepada Tuhan

Beribadah adalah tindakan dan sikap untuk menghormati Allah yang Agung, Pencipta semesta langit dan bumi. Dalam beribadah, kita menghampiri Allah dengan ucapan syukur karena perbuatan yang telah dilakukan-Nya bagi kita dalam Kristus dan melalui Roh Kudus. Ibadah menuntut komitmen iman dan pengakuan bahwa Dialah Allah dan Tuhan kita. Dalam ibadah, juga ada penyembahan. Menyembah berarti bersujud di hadapan Allah dalam roh dan kebenaran (Yoh. 4:22-23). Titik fokus penyembahan adalah pribadi Allah. Setiap orang yang mengambil bagian dalam penyembahan harus menyadari bahwa ia sedang menyembah Allah secara pribadi. Beribadah kepada Tuhan akan menolong kita intim dalam persekutuan, baik dengan Allah maupun dengan sesama umat Tuhan.

#### 2. Bersekutu Bersama dengan Umat Tuhan

Bersekutu memiliki makna berkongsi, bergabung, dan berkoalisi. Bersekutu juga dapat dipahami sebagai berkumpulnya beberapa orang dengan tujuan yang sama. Dalam konteks beribadah, bersekutu berarti berkumpul untuk menghormati Allah melalui ucapan syukur dan penyembahan yang kita berikan. Rasul Yohanes menulis tujuan dari bersekutu dalam 1 Yohanes 4:7, yaitu untuk hidup dan berjalan dalam terang, "Namun, jika kita berjalan dalam terang, sama seperti Dia di dalam terang, kita mempunyai persekutuan satu

dengan yang lain, dan darah Yesus, Anak-Nya, membersihkan kita dari semua dosa."

## G. Melayani

Melayani adalah salah satu bentuk disiplin rohani untuk mengikuti teladan Kristus yang melayani manusia, "... sama seperti Anak Manusia yang datang bukan untuk dilayani, tetapi untuk melayani dan memberikan nyawa-Nya sebagai tebusan bagi banyak orang." (Mat. 20:28)

### 1. Pentingnya Melayani

Melayani Tuhan dan orang lain merupakan suatu disiplin rohani yang memerlukan tekad dan penyangkalan diri ketika melakukannya. Tujuan melayani adalah menghasilkan "buah" yang keluar dari tindakan manusia baru dalam Kristus. Fokus pelayanan memiliki dua sisi, yaitu Allah dan juga manusia (yang dilayani). Karena itu, motivasi pelayanan sangatlah penting. Paulus telah mengajarkan dengan jelas motivasi kita dalam melakukan segala sesuatu termasuk pelayanan adalah seperti untuk Tuhan dan Kristus Tuhanlah yang sedang kita layani (lih. Kolose 3:23-24). Teladan pelayanan kita adalah Yesus Kristus. Yesus menunjukkan keteladanan kasih-Nya yang tanpa pamrih dengan menjadi hamba yang rela membasuh kaki murid-murid-Nya (lih. Yohanes 13:15).

### 2. Persiapan dan Perlengkapan untuk Melayani

Ketika kita lahir baru, Tuhan juga melengkapi kita dengan karunia-karunia rohani. Tujuannya adalah supaya setiap kita dapat menjadi alat bagi kemuliaan-Nya. Pelajarilah ayat-ayat berikut: 1Kor. 12:6-11; 27-31; Rm. 12:4-8; Ef. 4:7-13; 1Ptr. 4:11. Karena itu, seorang murid Tuhan harus sungguh-sungguh berdoa agar karunia rohani yang diberikan-Nya betul-betul dinyatakan dan dipakai sesuai dengan maksud dan tujuan Allah. Karunia rohani yang Allah berikan harus dikembangkan bagi pekerjaan rohani yang Allah siapkan bagi seluruh anggota tubuh Kristus.

Persiapan apa yang dibutuhkan pelayan-pelayan Tuhan untuk melayani-Nya?

- a. Kerinduan untuk melayani yang dilandasi oleh kasih Kristus.
- b. Mengisi hidup dengan firman, doa, dan pujian agar berakar dan terus bertumbuh dalam Kristus.
- c. Memiliki fokus hidup yang jelas, yaitu Kristus dan tunduk kepada pimpinan-Nya.
- d. Mengembangkan karunia-karunia rohani yang dimiliki untuk melayani secara efektif.

## H. Mengabarkan Injil

Perintah untuk mengabarkan Injil disebut Amanat Agung Tuhan Yesus sebagaimana disebutkan dalam Matius 28:19-20. Ini adalah panggilan yang Tuhan berikan kepada semua orang percaya tanpa terkecuali, perintah yang Tuhan berikan untuk semua generasi, termasuk generasi digital saat ini. Mengabarkan Injil, baik secara klasik maupun digital, adalah salah satu implementasi disiplin rohani yang harus dilakukan dengan penuh sukacita dan kesungguhan.

### 1. Mengapa Menginjili?

Kata "Injil" berasal dari bahasa Yunani Koine, yaitu "Euangelion", yang artinya 'Kabar Baik'. Alkitab memakai istilah "Injil" sebagai Kabar Baik Keselamatan dalam Tuhan Yesus Kristus untuk setiap orang yang percaya kepada-Nya. Sesuai dengan Mrk. 16:15; Luk. 24:47; Yoh. 20:21; Kis. 1:8, dan terutama perintah Amanat Agung-Nya dalam Mat. 28:19-20, menginjili adalah PERINTAH Tuhan. Sebagai murid Kristus, disiplin rohani menginjili adalah tindakan yang dilakukan secara proaktif dengan kesadaran bahwa kita tidak mungkin dapat membuat orang lain percaya tanpa karya Roh Kudus. Hanya Roh Kudus yang dapat meyakinkan seseorang untuk percaya kepada Yesus Kristus sebagai Juru Selamat dan Tuhan. Dalam era teknologi informasi yang perkembangan semakin pesat saat ini, Kabar Baik juga harus dapat tersebar dengan makin cepat, menjangkau sampai seluruh suku bangsa, bahkan sampai ke dalam dunia/suku digital.

### 2. Hal-Hal yang Perlu Diketahui tentang Menginjili Orang Lain

Agar menginjili menghasilkan buah yang berkenan kepada Tuhan, mari kita tinjau lebih dahulu keyakinan kita dalam penginjilan.

#### a. Berdoa Mohon Pertolongan Tuhan

Berdoalah supaya Tuhan menolong kita. Menjalankan Amanat Agung bukan perkara yang mudah, tetapi kita dapat bergantung dan berdoa kepada-Nya karena Dia berjanji akan senantiasa menyertai kita. Dalam doa, kita memohon hikmat dan kekuatan agar mampu menginjili dengan cara yang efektif dan penuh kasih. Tanpa pertolongan Tuhan, usaha kita akan sia-sia dan tidak mencapai hati orang yang kita injili.

b. Karya Roh Kudus

Seseorang dapat menerima Yesus Kristus sebagai Tuhan karena pekerjaan Roh Kudus. Tugas seorang murid Kristus adalah memberitakan kabar sukacita dan kasih Kristus yang telah dinyatakan dalam hidup kita. Hanya dengan kuasa Roh Kudus, hati manusia dapat diubah dan dibukakan untuk menerima keselamatan.

c. Pelayanan Pribadi

Penginjilan sering terjadi dalam konteks relasi. Karena itu, dibutuhkan waktu yang cukup dan kesabaran untuk menantikan buah dari penginjilan. Pelayanan pribadi dapat kita lakukan secara tatap muka maupun secara online.

d. Mulailah dari Tempat Mereka Berada

Orang-orang yang belum mengenal Kristus sering berada di tempat-tempat yang tidak jauh dari sekitar tempat kita hidup, misalnya lingkungan pekerjaan, komunitas hobi, keluarga dekat/jauh, sekolah/kampus, media sosial, dll.. Mulailah dengan mengenal mereka dan mendengar kisah hidup mereka.

e. Terimalah Mereka Sebagaimana Kristus Menerima Mereka

Kunci keberhasilan dalam menginjili adalah sikap rendah hati, menerima sesama kita apa adanya, dan tidak menghakimi karena Kristus datang bukan untuk mereka yang benar, melainkan untuk mereka yang berdosa.

I. Penatalayanan

Hidup baru yang telah diberikan Allah kepada kita mengandung konsekuensi karena hidup kita yang baru ini tidak lagi hidup untuk diri kita sendiri, melainkan untuk Dia yang telah menebus kita (lih. Galatia 2:20). Penatalayanan orang Kristen terutama dilihat dari empat aspek berikut ini.

1. Bertanggung Jawab dengan Waktu

Waktu adalah pemberian Tuhan yang paling banyak disia-siakan manusia pada umumnya, termasuk orang Kristen. Orang yang menghargai pemberian Tuhan ini terlihat dari cara dia menggunakan waktu. Penggunaan waktu harus direncanakan dengan baik karena waktu berjalan sangat cepat, dan tidak akan terulang (lih. Efesus 5:15). Menggunakan waktu tidak sama

dengan mengisi waktu. Banyak orang Kristen yang sibuk mengisi waktu dengan scrolling HP/media sosial, menjelajahi dunia internet berjam-jam, menonton televisi tanpa batas, melamun, melakukan rutinitas tanpa tujuan, tidur yang berlebihan, dll. sehingga waktu tidak digunakan dengan berkualitas.

## 2. Bertanggung Jawab dengan Uang (Harta)

Bagaimana kita menggunakan uang dapat mencerminkan kedewasaan rohani kita. Prinsip utama dalam penggunaan uang adalah:

- a. Semua harta benda yang kita miliki adalah milik Tuhan (Mzm. 24:1; Kel. 19:5; Ayb. 41:11).
- b. Kita adalah manajer (steward) yang dipercaya Tuhan untuk mengatur dan mengelola penggunaan uang (Ibr. 13:5).
- c. Uang yang diserahkan untuk pekerjaan Tuhan adalah sebagai "persembahan yang harum dan berkenan kepada Allah" (Flp. 4:18), bukan untuk kepuasan atau kenyamanan diri sendiri.
- d. Tindakan memberi dalam bentuk uang haruslah disertai dengan sikap hati yang benar (2Kor. 9:7).
- e. Sikap kita terhadap uang mencerminkan iman kita akan pemeliharaan Tuhan atas hidup kita (Mat. 6).

## 3. Bertanggung Jawab dengan Talenta dan Karunia Rohani

Perumpamaan tentang talenta (Matius 25:14-30) menolong kita mengerti bahwa Allah menginginkan kita mendayagunakan talenta sebaik mungkin. Namun, bukan berarti kita harus mengejar talenta sebanyak mungkin atau menguasai semua keterampilan. Mulailah dengan bertanggung jawab dalam hal-hal yang kecil, yang Tuhan percayakan.

## 4. Bertanggung Jawab dengan Tubuh

Tubuh adalah pemberian Tuhan yang sangat luar biasa. Tuhan menciptakannya dengan sangat ajaib (Mzm. 139:13) dan Tuhan menginginkan agar kita memeliharanya. Beberapa fakta yang perlu diperhatikan sehubungan dengan tubuh kita.

- a. Tubuh Adalah Persembahan yang Hidup bagi Tuhan

Tubuh kita bukan lagi milik kita sendiri (1Kor. 6:19). Persembahkanlah tubuh kita sebagai persembahan yang hidup dan berkenan kepada Allah (Rm. 12:1-2) sehingga kita memuliakan Tuhan dengan tubuh kita (1Kor. 6:20; Flp. 1:20).

b. Tubuh Adalah Bejana yang Terus-Menerus Dikuduskan

Oleh anugerah Tuhan, tubuh terus-menerus dibersihkan dan diisi dengan harta yang berasal dari Allah (2Kor. 4:7). Oleh karena itu, pakailah tubuh kita untuk menjadi alat bagi kemuliaan nama Tuhan. Pakailah tubuh kita untuk melayani Tuhan dan melayani sesama sehingga Allah disukakan dengan yang dilakukan oleh tubuh ini.

c. Tubuh Harus Dilatih dan Dikuasai

Paulus mengatakan bahwa kita harus dapat melatih tubuh dan menguasainya (1Kor. 9:27). Oleh karena itu, Paulus juga menasihatkan agar berhati-hati dengan tubuh kita supaya dosa tidak lagi berkuasa dalam tubuh kita yang baru (Rm. 6:12).

Akhir Pelajaran (PDR-P04)

Doa

"Tuhan yang baik, Engkau telah memberiku bukan hanya keselamatan kekal, tetapi juga hidup yang berkelimpahan dan berbuah dalam-Mu. Karena itu, ajarlah aku untuk bertanggung jawab dengan apa yang telah Engkau karuniakan kepadaku. Biarlah segala berkat dan kelimpahan itu boleh Engkau pakai untuk menjadi kemuliaan bagi nama-Mu saja. Amin."

#### REFERENSI 4: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (3)

- \_\_\_\_\_. *Sepuluh Prinsip dalam Pelayanan (Yohanes 12:6)*.  
Dalam [https://misi.sabda.org/sepuluh\\_prinsip\\_dalam\\_pelayanan\\_yohanes\\_126](https://misi.sabda.org/sepuluh_prinsip_dalam_pelayanan_yohanes_126).  
Diakses pada 28 Agustus 2021.
- Inrig, Gary. *Tuhan Membicarakan Prinsip-Prinsip Menjadi Murid yang Cerdik*.  
Dalam [https://www.pestas.org/tuhan\\_membicarakan\\_prinsip-prinsip\\_menjadi\\_murid\\_yang\\_cerdik](https://www.pestas.org/tuhan_membicarakan_prinsip-prinsip_menjadi_murid_yang_cerdik). Diakses pada 29 Agustus 2021.
- Tim SABDA. *Artikel Penuntun - IBADAH*.  
Dalam <https://alkitab.sabda.org/article.php?id=8419>. Diakses pada 28 Agustus 2021.

#### **PERTANYAAN 4: MACAM-MACAM DISIPLIN ROHANI (3)**

1. Bagi orang Kristen, yang terpenting adalah ....
2. Melalui ..., Allah memberikan tanggung jawab kepada setiap orang tua untuk mendidik dan membesarkan mereka dalam takut akan Allah dan mencintai firman Tuhan.
3. Dari tinjauan etimologis dan teologis, disiplin rohani dapat diartikan sebagai tindakan latihan rohani untuk taat/patuh pada perintah/ketetapan Allah yang dilakukan secara ....
4. Tidak menaati firman-Nya berarti ....
5. Hidup rohani seorang Kristen dimulai dari ....



## PELAJARAN 5: KEDEWASAAN DAN PENYAKIT ROHANI

Pada pelajaran terakhir ini, kita akan mempelajari dua hal yang sangat penting, yaitu kedewasaan rohani dan penyakit rohani. Menjadi dewasa secara rohani adalah tujuan kita bersama. Namun, untuk menuju ke kedewasaan, sering kali kita harus mengalami tantangan dan kesulitan, bahkan sakit penyakit. Demikian halnya dalam kehidupan rohani.

### A. Kedewasaan Rohani

Suatu kebahagiaan jika setiap orang percaya dapat bertumbuh dan akhirnya semakin dewasa dalam Kristus. Apa yang dimaksud dengan kedewasaan rohani dan bagaimana ciri-ciri orang yang dewasa secara rohani?

#### 1. Pengertian

Ketika seorang anak bertumbuh menjadi dewasa, dari satu sisi, ia telah mencapai tingkat perkembangan yang penuh, baik secara fisik maupun emosi. Namun, dari sisi lain, seseorang yang bertumbuh dewasa berarti siap untuk bereproduksi. Pun dalam konteks kerohanian, kedewasaan rohani berarti pribadi yang semakin serupa dengan Kristus serta siap untuk "bereproduksi" (memuridkan).

Kapan kita dianggap dewasa secara rohani? Kita memang belum mencapai kedewasaan sempurna. Namun, kita akan berlari-lari mengejar tujuan untuk menjadi sempurna seperti yang dikehendaki Kristus (Flp. 3:10-13).

#### 2. Ciri-Ciri Kedewasaan Rohani

Seorang Kristen yang dewasa adalah seorang yang dibebaskan dari kuasa dosa oleh darah Kristus dan hidup dalam kasih anugerah Allah. Melalui hidupnya yang baru, secara perlahan dan pasti, orang lain dapat melihat perubahan yang nyata, baik dalam tujuan hidupnya maupun cara berpikirnya, dan buah rohani yang dihasilkannya. Berikut ini beberapa ciri orang yang mulai dewasa secara rohani:

- Mencintai firman Tuhan dan menjadikannya otoritas tertinggi bagi iman dan hidupnya.
- Ingin menyenangkan Allah dan memuliakan-Nya dalam setiap kesempatan.
- Selalu menjauhi kejahatan dan tipu daya dosa.
- Ingin mengejar hidup dalam kesucian.
- Selalu menunjukkan kasih dalam setiap perbuatannya.

- Tidak menuntut hak-haknya.
- Tahu kehendak Allah dan bertekad untuk melaksanakannya.
- Hidup bertanggung jawab dalam keluarga, pekerjaan, gereja, dan masyarakat.
- Tidak terikat oleh harta duniawi.
- Tidak takut membela kebenaran dan membenci ketidakadilan.
- Melihat segala sesuatu dengan sudut pandang kepentingan Allah dan sesama.
- Menyerahkan hidup sepenuhnya kepada Allah.
- Tidak malu mengakui dosa-dosanya.
- Menyadari bahwa standar kesucian, kebenaran, dan kekudusan Allah sangat tinggi.
- Mengasihi jiwa-jiwa yang hilang.
- Menyadari ketergantungannya kepada Roh Kudus.
- Rajin membangun hidup beribadah.
- Mau membayar harga untuk hidup benar, kudus, dan taat kepada Tuhan.
- Memiliki kehidupan doa yang tekun.
- Tidak membiarkan diri hidup dalam kenyamanan duniawi.
- Memakai pekerjaannya sebagai sarana pertumbuhan rohani.
- Tidak menuntut balas atas kejahatan yang ditimpakan orang lain kepadanya.
- Hidupnya menjadi terang bagi sekelilingnya.

## B. Penyakit Rohani

Dalam perjalanan menuju ke kedewasaan, seseorang kadang juga mengalami masalah, seperti sakit penyakit. Jika kita sakit, kita perlu mencari penyebabnya dan mengatasi masalahnya sehingga dapat segera kembali sehat. Dalam bagian ini, kita akan membahas dua penyakit umum yang dari waktu ke waktu dialami oleh seorang Kristen yang sedang dalam proses ke kedewasaan.

### 1. Kejenuhan Rohani (Spiritual Burnout)

Secara harfiah, istilah "burnout" dalam bahasa Inggris berarti 'terbakar habis'. Jika dipakai dalam konteks kerohanian, "burnout" juga mengarah pada keadaan seseorang yang merasa lelah secara mental dan emosi (yang tidak dapat diobati hanya dengan istirahat) sehingga kehilangan gairah rohani dan mulai menjauhkan diri dari aktivitas-aktivitas rohani. Keadaan "burnout" bisa diumpamakan sebagai motor yang tanki bensinnya habis, bannya kempes, atau businya tidak berfungsi. Seseorang yang "burnout" mengalami keadaan yang sangat menekan (stressful) dalam dua hal utama, yaitu kehilangan keseimbangan dan kehilangan kendali ego. Contoh tokoh dalam Alkitab yang

pernah mengalami “burnout” adalah Musa (Kel. 18:13-27), Elia (1 Raj. 19:8), Daud (Mzm. 42:11), Epafroditus (Flp. 2:25-30), dan Paulus (Flp. 2:27).

a. Penyebab

Penyebab keadaan "burnout" adalah tekanan yang terlalu besar yang tidak dapat diatasi dengan seketika, terlalu keras bekerja dan kurang istirahat yang cukup, kehilangan perspektif antara harapan rohani dan kelemahan manusiawi, terlalu banyak menanggung masalah orang lain, tanggung jawab yang tidak sesuai dengan kemampuan, kurang relaks, memiliki sikap negatif dalam menghadapi tugas-tugas, frustrasi, konflik pribadi yang berlarut-larut sehingga melelahkan emosi, dan kelemahan tubuh (penyakit, trauma emosi, ketidakseimbangan cairan kimia).

b. Cara Mengatasi

Cara mengatasi keadaan "burnout" bukan dengan melarikan diri, melainkan menghadapinya dengan berani. Semua orang bisa mengalami keadaan ini, tidak perlu berpura-pura, dan jangan tenggelam dalam rasa penyesalan atau mengasihani diri. Kita perlu berani mengakui keadaan kita dan berusaha lepas dari keadaan ini. Pengampunan dan belas kasih Tuhan merupakan kunci untuk bangkit dari keadaan ini. Selain itu, belajarlah untuk lebih relaks, lakukan aktivitas yang positif, dan singkirkan pikiran-pikiran yang negatif. Yakinlah bahwa Tuhan akan menolong. Jadi, berikan waktu untuk Tuhan bekerja sesuai dengan waktu-Nya.

2. Kekeringan Rohani (Spiritual Dehydration)

Keadaan dehidrasi (dehydration) diartikan sebagai keadaan seseorang yang kehilangan terlalu banyak cairan dalam tubuhnya sehingga menjadi sangat lemah dan sakit. Pengertian "dehydration" dalam konteks rohani adalah keadaan seseorang yang kehabisan atau tidak memiliki kekuatan rohani yang berasal dari firman Tuhan sehingga keadaan rohaninya menjadi lemah dan tidak memiliki kuasa. Orang Kristen yang mengalami keadaan kekeringan ini sering kali merasakan kehampaan yang membuatnya sulit untuk merasakan sukacita dalam persekutuan dengan Tuhan maupun dengan orang lain. Namun, gejala-gejala ini kadang sulit dikenali karena mudah disembunyikan, yaitu dengan berpura-pura dan menganggap masalahnya akan membaik dengan sendirinya jika terus aktif dalam pelayanan.

#### a. Penyebab

Penyebab keadaan kekeringan rohani adalah karena terlalu sibuk sehingga melupakan Tuhan yang menjadi sumber kehidupan rohaninya. Di tengah kesibukannya, firman Tuhan tidak lagi menjadi sumber energi terbesar sehingga kehidupan rohaninya tidak mengalir dengan berlimpah dan segar. Selain itu, mungkin dia tidak lagi menjadikan Tuhan sebagai prioritas sehingga hidupnya hanya berorientasi pada aktivitas dan kehilangan kemampuan untuk menikmati persekutuan dengan Tuhan.

#### b. Cara Mengatasi

Adapun cara mengatasi kekeringan rohani adalah dengan tidak membuang waktu. Cepat-cepatlah mencari pertolongan! Singkirkan rasa malu dan sombong untuk mengakui bahwa keadaan kita perlu ditolong. Pengampunan dan belas kasih Tuhan akan memberi keberanian kepada kita untuk kembali mengevaluasi hidup dan kegiatan kita. Tuhan akan memakai kesempatan ini untuk sekaligus membangun karakter kita.

Lakukan retreat pribadi untuk meminta Roh Kudus menyegarkan kembali hidup kita. Selain firman Tuhan yang akan menguatkan hidup rohani kita, bacalah juga buku-buku rohani atau simak audio/video rohani Kristen yang menolong kita bangkit dari keterpurukan (Yes. 40:31). Secara digital, sangat banyak sumber yang tersedia, baik melalui aplikasi, situs, bahkan bisa memanfaatkan teknologi Artificial Intelligence (AI). Kurangi juga kegiatan dan mulai mengatur waktu untuk secara disiplin bertemu dengan Tuhan agar hidup kita kembali mengalir dengan segar. Sadari bahwa kekuatan yang kita butuhkan datangnya dari Allah sendiri. Jadi, belajarlah menikmati persekutuan dengan Tuhan dan membangun hubungan yang intim dengan Tuhan. Berhentilah hanya mencari berkat-berkat Tuhan, tetapi carilah Sang Pemberi berkat, maka kita akan menjadi berkat.

### C. Tes Kesehatan Rohani

#### 1. Mengapa Perlu Tes Kesehatan Rohani?

Tidak dapat disangkal bahwa penyakit rohani sering dirasakan ketika keadaan sudah sedikit terlambat. Hal ini terjadi karena sebab-sebab yang tidak disadari dengan cepat. Anda mungkin mengalami keadaan yang belum sampai sakit karena masih bisa aktif melayani, tetapi hidup Anda terasa berat dan kehilangan sukacita. Bagaimana hal ini bisa dicegah? "Mencegah lebih baik

daripada mengobati". Hal ini juga benar secara rohani. Oleh karena itu, sangat baik jika secara rutin kita melakukan cek kesehatan rohani sehingga kita bisa mengetahui sebelum benar-benar menjadi sakit.

## 2. Contoh Tes Kesehatan Rohani

Berikut adalah salah satu cara mengetes kondisi kerohanian kita yang diambil dari buku karya Donald S. Whitney.

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

- Apakah Anda haus dan merindukan Tuhan?
- Apakah Anda makin dikuasai oleh firman Tuhan?
- Apakah Anda makin mudah mengasihi?
- Apakah Anda makin peka terhadap kehadiran Tuhan?
- Apakah Anda makin peduli akan kebutuhan rohani dan jasmani sesama?
- Apakah Anda menaruh kesukaan menjadi mempelai Kristus?
- Apakah Anda merasakan pentingnya melakukan Disiplin Rohani?
- Masihkah Anda berdukacita ketika melakukan dosa?
- Apakah Anda makin cepat mengampuni?
- Apakah Anda merindukan surga dan ingin berjumpa dengan Yesus?

Catatan:

### a. Banyak Jawaban "Ya"

Apabila sebagian besar jawaban kita adalah "Ya", puji Tuhan, karena kita telah memberi diri untuk dibentuk oleh Roh Kudus dan sedang menuju pertumbuhan rohani yang akan membuat kita semakin dewasa. Teruslah berjuang bersama Dia yang memberi kekuatan kepada kita.

### b. Banyak Jawaban "Tidak"

Jika sebagian besar jawaban kita adalah "Tidak", berhati-hatilah karena setan sedang bergembira menunggu kita untuk jatuh ke jurang keputusan. Cepatlah sadar bahwa kita telah lengah dan mintalah pertolongan Tuhan untuk membangkitkan kembali kegairahan hidup rohani kita.

c. Banyak jawaban "Mungkin" atau "Tidak Tahu"

Apabila sebagian besar jawaban adalah "Mungkin" atau "Tidak tahu", atau jumlah jawaban "Ya" dan "Tidak" sama banyaknya, jangan menunggu lebih lama lagi untuk kembali memperhatikan kehidupan rohani kita. Setan akan menggoda kita untuk meragukan kasih Tuhan dan akan membuat kita mulai mengandalkan pengertian dan kekuatan sendiri. Mendekatlah kepada Tuhan karena Dia sedang menunggu kita.

3. Partner Rohani

Pertumbuhan menuju kedewasaan rohani tentu saja membutuhkan waktu, sebab pertumbuhan hingga menjadi dewasa adalah sebuah proses yang panjang. Seperti seorang bayi yang membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk menjadi manusia yang dewasa, kehidupan rohani kita pun merupakan proses yang tidak terjadi dalam sekejap mata. Untuk mencapai kedewasaan rohani, kita dituntut untuk dapat menghasilkan buah. Buah yang dihasilkan adalah buah yang dapat terlihat keluar sehingga orang lain akan dapat menyaksikan dan merasakannya. Mintalah kepada Roh Kudus agar Anda memiliki partner-partner rohani yang bisa dengan jujur memberikan penilaian akan keadaan Anda, dan sebaliknya. Allah menempatkan kita dalam keluarga, gereja, dan komunitas orang percaya supaya kita dapat hidup dalam "partnership" rohani untuk saling menolong agar kita memiliki kehidupan rohani yang selalu terjaga. Kita juga dapat menjaga partner rohani yang sudah ada dengan komunikasi yang intens mengingat platform-platform digital sekarang dapat dengan mudah digunakan.

Akhir Pelajaran (PDR-P05)

Doa

"Bapa, kasih-Mu sungguh luar biasa. Engkau bukan saja menyediakan setiap keperluanku, tetapi Engkau juga menyediakan diri-Mu untuk terus mengobatiku ketika sakit. Terima kasih Tuhan. Ajarkan kepadaku untuk senantiasa menyadari bahwa pusat kekuatanku hanya dalam Tuhan, demikian juga pertolongan yang kubutuhkan. Sekali lagi, terima kasih Tuhan untuk kasih setia-Mu yang memelihara hidupku. Amin."

## REFERENSI 5: KEDEWASAAN DAN PENYAKIT ROHANI

- Abraham, Ken. *Spiritual Dehydration (Kekeringan Rohani)*.  
Dalam [https://www.pestas.org/spiritual\\_dehydration](https://www.pestas.org/spiritual_dehydration). Diakses pada 28 Agustus 2021.
- Owen, John. *Bagaimana Orang Kristen Dapat Beroleh Anugerah Baru untuk Memperbarui Kehidupan Rohani Mereka (2)*.  
Dalam [https://www.pestas.org/bagaimana\\_orang\\_kristen\\_dapat\\_beroleh\\_anugerah\\_baru\\_untuk\\_memperbarui\\_kehidupan\\_rohani\\_mereka\\_2](https://www.pestas.org/bagaimana_orang_kristen_dapat_beroleh_anugerah_baru_untuk_memperbarui_kehidupan_rohani_mereka_2). Diakses pada 27 Agustus 2021.
- Packer, J.I.. *Bertumbuh Menuju Kedewasaan Rohani*.  
Dalam [https://www.pestas.org/bertumbuh\\_menuju\\_kedewasaan\\_rohani](https://www.pestas.org/bertumbuh_menuju_kedewasaan_rohani). Diakses pada 25 Agustus 2021.

## **PERTANYAAN 5: KEDEWASAAN DAN PENYAKIT ROHANI**

1. ... dan ... Tuhan merupakan kunci untuk bangkit dari keadaan burnout.
2. Pengertian "dehydration" dalam konteks rohani adalah keadaan seseorang yang kehabisan atau tidak memiliki kekuatan rohani yang berasal ....
3. Allah menempatkan kita dalam keluarga, gereja, dan komunitas orang percaya supaya kita dapat hidup dalam ... untuk saling menolong agar kita memiliki kehidupan rohani yang selalu terjaga.
4. Burnout mengarah pada keadaan seseorang yang merasa lelah secara mental dan emosi (yang tidak dapat diobati hanya dengan istirahat) sehingga kehilangan ... dan mulai menjauhkan diri dari aktivitas-aktivitas rohani.
5. Seorang Kristen yang dewasa adalah seorang yang telah mengalami pembebasan dari kuasa dosa oleh darah Kristus dan ....