



P-ISSN: 2527-7561 E-ISSN: 2722-3809

LUXNOS

JURNAL SEKOLAH TINGGI TEOLOGI PELITA DUNIA

Volume 11 Nomor 2, Desember 2025

Mengkritisi Disiplin Spiritual yang Salah Arah dalam Praktik Doa dan Puasa

Murni Hermawaty Sitanggang

Universitas Jember

murni_hermawaty@yahoo.co.id

Abstract: The practice of fasting and prayer has long been a part of Christian worship rituals, believed to promote the spiritual growth of believers. However, even positive spiritual disciplines can become negative when misunderstood. This error dates back to biblical times, when God rebuked Israel's fasting and prayer (Isaiah 58). Jesus also repeatedly touched on the importance of fasting and prayer properly. Therefore, this article aims to examine the various errors in the practice of fasting and prayer that believers need to be aware of. The method used is a qualitative literature review approach. The conclusion reached is that fasting and prayer can be misguided if done without repentance. Fasting and prayer are also not a guarantee of salvation. Therefore, the practice of fasting and prayer truly requires a clear purpose, with a desire to draw closer to God, and as an expression of faith and dependence.

Keywords: *prayer and fasting, ritual, faith, worship*

Abstrak: Praktik doa puasa telah lama menjadi bagian dari ritual ibadah Kristen, yang dipercaya memberikan manfaat positif bagi pertumbuhan spiritual orang percaya. Namun, pelaksanaan disiplin rohani yang positif pun dapat menjadi negatif ketika tidak dikerjakan dengan pemahaman yang benar. Kekeliruan ini bahkan sudah terjadi sejak zaman Alkitab saat Tuhan menghardik doa puasa Israel (Yes. 58). Yesus pun beberapa kali menyinggung soal pentingnya doa puasa dilakukan dengan benar. Oleh sebab itu, penulisan artikel ini bertujuan untuk mengkaji apa saja berbagai kekeliruan dalam praktik doa puasa yang perlu diwaspadai oleh orang percaya. Metode yang dipakai adalah kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Kesimpulan yang didapat adalah doa puasa dapat menjadi salah arah jika dilakukan tanpa pertobatan. Doa puasa juga bukanlah jaminan keselamatan. Oleh sebab itu, pelaksanaan doa puasa sejatinya memerlukan tujuan yang jelas, dengan kerinduan mendekatkan diri kepada Tuhan, dan sebagai ekspresi iman serta ketergantungan.

Kata Kunci: doa puasa, ritual, iman, ibadah

Pendahuluan

Doa disertai puasa merupakan salah satu aktivitas kerohanian Kristen yang dilakukan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Tuhan. Sesuai asal katanya, doa dan puasa sebenarnya terdiri dari dua kata kerja yang berdiri sendiri. Menurut *ATS Bible Dictionary*, doa berarti mempersembahkan emosi dan hasrat jiwa kepada Allah di dalam nama Tuhan Yesus Kristus.¹ Doa juga dapat dipandang sebagai kesatuan (*communion*) hati dengan Allah dengan pertolongan Roh Kudus. Dalam kehidupan orang percaya, doa merupakan aspek penting dalam pertumbuhan rohani.² Maksudnya di sini adalah kesehatan rohani seseorang dapat dilihat dari aktivitas doanya. Orang yang memiliki kerohanian yang sehat otomatis memiliki kehidupan doa yang sehat dan sebaliknya. Doa merupakan ritual ibadah yang dapat dilakukan sendiri tanpa disertai aktivitas lain, seperti puasa.

Sementara itu, puasa menurut *Baker's Evangelical Dictionary of Biblical Theology* adalah berpantang makan dan minum sebagai bagian dari ibadah, yang dilakukan baik secara pribadi maupun bersama.³ Ini berarti ketika melakukannya orang percaya mengkhususkan hari-hari tertentu untuk memeriksa hati di hadapan Tuhan dan memanjatkan doa tanpa diganggu oleh perkara-perkara duniawi.⁴ Aktivitas ini tidak termasuk peraturan yang baku di dalam hukum Taurat. Namun, umat Tuhan di dalam PL dan PB telah mempraktikkannya secara teratur. Dengan demikian, kita dapat mengartikan praktik doa puasa sebagai pelaksanaan doa yang disertai berpantang makan dan minum dalam jangka waktu tertentu. Sebagai bagian dari ibadah, tentunya doa puasa mendatangkan manfaat yang positif bagi umat Tuhan. Selain sebagai sarana yang mendekatkan orang percaya dengan Tuhan, aktivitas ini juga ditengarai ampuh untuk mendapatkan kesembuhan, kelepasan, kemenangan dari masalah dst. Di dalam kehidupan kekristenan kontemporer, doa puasa telah menjadi bagian dari ritual ibadah rutin pada gereja-gereja masa kini. Berbagai kesaksian tentang pengalaman umat yang melakukannya mengindikasikan aktivitas ini dapat menghasilkan mukjizat.⁵ Ada jemaat yang mengalami kesembuhan secara total dari penyakit berat seperti pendarahan, dan ada yang sembuh dari kista tanpa harus melakukan tindakan medis.⁶

¹ "Prayer," *ATS Bible Dictionary*, accessed April 17, 2025, <https://biblehub.com/dictionary/p/prayer.htm#amt>.

² Evans M. Ooga, "Ascertaining Prayer as a Means of Spiritual Growth," *Editon Consortium Journal of Philosophy, Religion and Theological Studies* 2, no. 1 (2022): 114–123, <https://doi.org/10.51317/ecjprts.v2i1.334>.

³ Eugene H. Merrill, "Fast, Fasting," in *Baker's Evangelical Dictionary of Biblical Theology*, ed. Walter A. Elwell (Baker Books, 1996), <https://www.biblestudytools.com/dictionaries/bakers-evangelical-dictionary/fast-fasting.html>.

⁴ Richard Watson, "Entry for 'Fasting,'" *Richard Watson's Biblical & Theological Dictionary*, last modified 1832, accessed July 25, 2025, <https://www.studydrive.org/dictionaries/eng/wtd/f/fasting.html>.

⁵ Ronnie Floyd, *The Power of Prayer and Fasting: God's Gateway to Spiritual Breakthroughs* (Nashville, Tennessee: B & H Publishing Group, 2010), <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=RWB1hti3PqwC&oi=fnd&pg=PP2&dq=prayer+and+fasti>

Namun, selayaknya semua hal di dunia ini memiliki dua sisi kelebihan dan kekurangan, pelaksanaan doa puasa pun demikian. Di dalam Yesaya 58, Allah menegur umat-Nya yang melakukan doa puasa dengan pola pikir yang salah. Di dalam PB, Yesus beberapa kali secara implisit menyatakan melakukan aktivitas ini bukanlah jaminan pembenaran di hadapan Tuhan, seperti perumpamaan tentang orang Farisi dan pemungut cukai (Luk. 18:9-14). Di masa kini, doa seringkali dipandang sebagai sarana untuk mendapatkan sesuatu dari Allah.⁷ Pastor Philip Mantofa meyakini ketika digabungkan dengan puasa maka kuasa doa tersebut menjadi lebih ampuh.⁸ Menurut doa puasa dapat menjadi *booster* rohani, yang menjadikan doa menjadi semakin kuat.⁹

Di masa kini, praktik doa puasa identik dengan kesalehan, kuasa dan urapan.¹⁰ Tentu saja penulis tidak bermaksud menyalahkan ajaran ini sebab memang Alkitab memang mengindikasikan demikian, seperti yang dilakukan oleh Musa, Elia, dan bahkan Yesus. Namun, yang menjadi pertanyaan apakah pemahaman ini sejalan dengan Alkitab? Kita perlu berhati-hati agar tidak jatuh kepada pemahaman yang keliru seperti bangsa Israel dalam Yesaya 58 dan orang Farisi dalam Lukas 18, yang merasa saleh tetapi tidak berkenan di hadapan Tuhan. Oleh sebab itu, tulisan ini hendak menjawab pertanyaan praktik doa puasa seperti apa yang ditegur oleh Tuhan dan bagaimana seharusnya pelaksanaan doa puasa yang sesuai kehendak Tuhan dan relevan saat ini. Sebelumnya, beberapa artikel telah membahas tentang doa puasa. Penulis tidak akan membahas perlukah orang Kristen melakukan doa puasa sebab pertanyaan tersebut sudah dijawab “ya,” oleh I Gede Agus Z.P.¹¹ Dalam tulisan lain, Mustamu dan Sembel juga telah menjelaskan bagaimana intensitas doa puasa dapat meningkatkan spiritualitas orang percaya dalam tulisannya.¹²

ng+and+miracle&ots=j966X9INU7&sig=EBLdpEGKkRS4tI4s5huwDplq2HI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

⁶ “Buku Panduan Doa Dan Puasa,” *GBIKA.Org*, n.d.

⁷ Manintiro Uling, “Dapatkan Doa Mengubah Kehendak Allah,” *TE DEUM: Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan* 10, no. 1 (2020): 49–63, <https://ojs.sttsappi.ac.id/index.php/tedeum/article/view/28/21>.

⁸ Philip Mantofa, “PESAN GEMBALA - HAL-HAL YANG DIBUKAKAN LEWAT PUASA (Official Khotbah Philip Mantofa),” *YouTube*, last modified 2021, accessed July 4, 2025, <https://www.youtube.com/watch?v=tkuzEurJODo>.

⁹ Ibid.

¹⁰ Floyd, *The Power of Prayer and Fasting: God's Gateway to Spiritual Breakthroughs*.

¹¹ I Gede Agus Z.P, “Perlukah Doa Dan Puasa Bagi Orang Kristen,” *JURNAL METALOGIA* 1, no. 1 (2021): 19–33, <https://jurnal.stti-palu.ac.id/index.php/home/article/view/2>.

¹² Trisvanti Iswari Mustamu and Dantje Terno Sembel, “Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas Orang Kristen,” *Moriah: Journal of Community Service* 1, no. 1 (2024): 61–74, <https://www.jurnal.moriah.ac.id/index.php/moriah/article/view/249/123>.

Bahwa puasa juga dapat meningkatkan kualitas hidup juga telah dikaji oleh Harianto.¹³ Meski semua tulisan tersebut memberikan perspektif yang cukup biblikal, pembahasan yang diberikan cenderung hanya membahas sisi positif dari doa puasa. Masih ada kesenjangan pengetahuan tentang aspek negatif doa puasa yang belum dibahas. Oleh sebab itu, penelitian ini hendak melengkapi berbagai pemahaman yang telah ada sebelumnya dengan mengkritisi mana saja yang termasuk praktik doa puasa yang keliru. Diharapkan kajian ini dapat memperluas perspektif pembaca tentang doa puasa sebagai bagian dari ritual ibadah orang percaya sehingga dapat melaksanakannya dengan benar.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur yang dikombinasikan dengan analisis hermenetik secara sederhana. Kajian literatur dilakukan dengan mengumpulkan data sebagai upaya menjawab pertanyaan utama riset.¹⁴ Sedangkan analisis hermenetik adalah upaya menafsirkan teks tertentu dalam konteks sosial historis tanpa mengabaikan asumsi pengalaman penulis teks.¹⁵ Penulis mengkaji dan menyortir data yang terkumpul dari berbagai tulisan yang membahas tentang doa dan puasa. Data tersebut kemudian dikombinasikan dengan kajian biblikal terhadap bagian-bagian Alkitab yang membahas tentang doa disertai puasa untuk dianalisis. Berdasarkan hasil analisis tersebut penulis kemudian menyusun pemahaman yang sistematis tentang teologi doa puasa.

Hasil dan Pembahasan

Doa Puasa Secara General

Berbagai penelitian di bidang kesehatan telah membuktikan puasa merupakan aktivitas positif bagi kesehatan tubuh. Puasa secara intermiten diyakini dapat meningkatkan manajemen gula darah, yang dapat mengurangi risiko diabetes. Selain itu, puasa juga dapat menolong tubuh mengatasi inflamasi dengan cara menekan produksi hormon-hormon yang memicu peradangan. Puasa juga ditengarai dapat meningkatkan kerja jantung dengan meningkatkan tekanan darah, trigliserida, dan level

¹³ Harianto, "Teologi 'Puasa' Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup," *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 5, no. 2 (2021): 155-170.

¹⁴ Mary W. George, *The Elements of Library Research, Natural Science*, vol. 6 (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2008).

¹⁵ Anol Bhattacharjee, *Social Science Research - Principles, Methods, and Practices* (LibreTexts Project, 2025), [https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Social_Work_and_Human_Services/Social_Science_Research_-_Principles_Methods_and_Practices_\(Bhattacharjee\)/13:_Qualitative_Analysis/13.03:_Hermeneutic_Analysis](https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Social_Work_and_Human_Services/Social_Science_Research_-_Principles_Methods_and_Practices_(Bhattacharjee)/13:_Qualitative_Analysis/13.03:_Hermeneutic_Analysis).

kolesterol.¹⁶ Hal ini dibuktikan oleh Bloomers et al. yang memakai metode 21 hari puasa Daniel.¹⁷ Puasa ini dilakukan secara parsial berdasarkan Daniel 10:2-3, yang mencatat Daniel tidak makan daging dan minum anggur selama tiga minggu. Selain metode tersebut, puasa yang dilakukan dengan berpantang makan dan minum secara penuh dari fajar hingga senja selama 4 minggu berpotensi sebagai pencegah dan mengobati beberapa penyakit kronis metabolisme dan mengurangi risiko kanker.¹⁸

Secara psikologis, puasa dapat mengurangi emosi-emosi negatif, seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kejenuhan, ketegangan dsb. Puasa juga ditengarai dapat meningkatkan mood positif serta vitalitas sekaligus mengurangi mood negatif.¹⁹ Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa hal ini tidak dapat digeneralisasikan untuk semua orang. Dengan kata lain, efek positif yang dirasakan subjek dalam penelitian tertentu belum tentu juga dialami oleh subjek dalam penelitian lain yang serupa.²⁰ Jadi, secara keseluruhan kita dapat menyimpulkan bahwa doa puasa bermanfaat positif bagi kesehatan fisik dan kejiwaan meskipun efek tersebut tidak dapat digeneralisasikan.

Praktik Doa Puasa di dalam Alkitab

Alkitab tidak menjelaskan secara spesifik awal mula praktik doa puasa diberlakukan. Yang jelas adalah puasa disebut sekitar 78x di dalam Alkitab, lebih dari 30 di antaranya tercatat di PB.²¹ Tokoh-tokoh Alkitab yang tercatat melakukannya, antara lain: Musa, Daud, Elia, Ester, Daniel, Yoel, Ezra, Hana, Yesus, Paulus, dan Barnabas. Praktik tersebut seringkali dihubungkan dengan pertobatan, meratap, merendahkan diri untuk memohon sesuatu. Mereka mengekspresikan pertobatan dan ratapan mereka dengan menangis (Hak. 20:26; Est. 4:3; Mzm. 69:10; Yl. 2:12), mengaku dosa (1Sam. 7:6; Dan. 9:3), dan mengenakan kain kabung (1Raj. 21:27; Neh. 9:1; Dan. 9:3).²²

Ditengarai orang Israel telah melakukan praktik doa puasa sejak zaman Musa. Di dalam Imamat 23:27 Tuhan memerintahkan umat-Nya untuk merendahkan diri. Istilah ini dalam bahasa Yunani disebut *nesteia* dan *asitos*, yang berarti “tidak memakan

¹⁶ Rachael Ajmera, “8 Health Benefits of Fasting, Backed by Science,” last modified 2025, <https://www.healthline.com/nutrition/fasting-benefits>.

¹⁷ Richard J. Bloomer et al., “Effect of a 21 Day Daniel Fast on Metabolic and Cardiovascular Disease Risk Factors in Men and Women,” *Lipids in Health and Disease* 9, no. 1 (2010): 1–9.

¹⁸ Ayse L. Mindikoglu et al., “Dawn-to-Dusk Dry Fasting Induces Anti-Atherosclerotic, Anti-Inflammatory, and Anti-Tumorigenic Proteome in Peripheral Blood Mononuclear Cells in Subjects with Metabolic Syndrome,” *Metabolism Open* 16, no. November (2022), <https://doi.org/10.1016/j.metop.2022.100214>.

¹⁹ Yiren Wang and Ruilin Wu, “The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health,” *Disease Markers* January (2022), <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8754590/#sec3>.

²⁰ Ibid.

²¹ Dan Dozier, “The Discipline of Fasting,” *Leaven* 2, no. 4 (1992), https://digitalcommons.pepperdine.edu/leaven/vol2/iss4/9/?utm_source=digitalcommons.pepperdine.edu%2Fleaven%2Fvol2%2Fiss4%2F9&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages.

²² Merrill, “Fast, Fasting.”

gandum atau sejenisnya.”²³ Di dalam PL praktik ini biasanya dilakukan dengan berpantang makan saja atau berpantang makan dan minum. Namun, tidak ada ketentuan yang baku mengenai pelaksanaannya sehingga kita dapat melihat ada perbedaan antara doa puasa yang dilakukan oleh para tokoh di dalam PL. Musa melakukannya dengan sepenuhnya—disebut juga dengan puasa absolut—tidak makan dan minum sama sekali. Sedangkan Daniel dan teman-temannya berpuasa dengan pantang makanan enak dan hanya makan sayur secukupnya dan minum air. Puasa ini disebut juga dengan puasa parsial.

PL juga mencatat bagaimana puasa merupakan bagian dari ibadah bersama. Di dalam Yeremia 36:9 tercatat bagaimana puasa menjadi bagian dari ritual ibadah bersama sebagai wujud pertobatan nasional. Jika kita melihat Yesaya 58:3-6, terlihat jelas bahwa puasa sudah menjadi kelaziman bagi orang Yahudi pada waktu itu. Yoel 1:14 dan 2:15 juga mencatat puasa sesuatu yang bersifat formal, dilakukan serentak oleh komunitas, melibatkan semua orang di hari dan tempat yang ditentukan. Selain puasa bersama, Alkitab mencatat bagaimana puasa telah menjadi bagian dari ibadah pribadi tokoh-tokoh Alkitab sebagaimana yang akan dijelaskan di bagian selanjutnya.

Doa Puasa Musa dan Elia

Musa tercatat melakukan doa puasa yang bersifat supranatural dengan tidak makan dan minum selama 40 hari 40 malam. Keluaran 34:28 mencatat hal itu secara detail sehingga kita dapat menyimpulkan bahwa doa puasa yang dilakukan Musa bersifat absolut karena ia tidak makan roti dan tidak minum air, *וַיֵּשְׁתָּה לֹא וַיֹּמְרִים אֹכֵל לֹא לֶחֶם, lehem lo achal umayim lo syata*.²⁴ Menurut logika manusia, tidak mungkin hal itu dapat dilakukan karena tubuh manusia hanya dapat bertahan maksimal 7 hari tanpa air.²⁵ Lewat dari waktu itu, dehidrasi dapat menyebabkan kegagalan organ-organ tubuh dalam berfungsi yang berujung kepada kematian.²⁶ Itu sebabnya, sama seperti Yesus, doa puasa Musa digolongkan sebagai doa puasa yang bersifat ajaib. Hal itu dapat terjadi tentunya karena Musa berada dalam hadirat Tuhan sebagaimana tercatat dengan jelas dalam ayat 28 "ada di sana bersama-sama dengan TUHAN," yang hendak memberikan 10 perintah-Nya dalam bentuk loh batu kepada Israel.

Kedua kalinya Musa berdoa puasa tercatat dalam Ulangan 9:18. Sama seperti di dalam Keluaran 34, Ulangan 9:18 juga tidak menuliskan apa yang dilakukan Musa sebagai praktik doa puasa. Frasa yang dipakai di kedua bagian Alkitab ini cukup identik

²³ Dozier, "The Discipline of Fasting."

²⁴ "Exodus 34:28," *Hebrew Interlinear Bible*, accessed July 23, 2025, <https://biblehub.com/interlinear/exodus/34-28.htm>.

²⁵ Kristoffer J. Kolnes et al., "Effects of Seven Days' Fasting on Physical Performance and Metabolic Adaptation during Exercise in Humans," *Nature Communications* 16, no. 1 (2025): 1–14.

²⁶ Ibid.

dengan hanya perbedaan terletak pada akhiran ganti orang. Jika Keluaran 34 mencatat Musa sebagai orang ketiga, maka di Ulangan 9 ia memakai akhiran orang pertama. Ia tercatat bersaksi kepada bangsa Israel bahwa ia tidak makan roti dan minum air, *lehem lo achalti umayim lo syamati* (arti harfiah: roti tidak kumakan air tidak kuminum) לֶחֶם לֹא אֲכָלְתִּי וַיֵּימָר לֹא שָׁמַתִּי.²⁷ Hal ini dilakukannya sebagai permohonan ampun karena bangsa Israel telah berdosa di bawah pimpinan Harun. Mereka membuat patung lembu emas karena tidak sabar menunggu Musa turun dari gunung. Akibatnya, Musa menjadi murka dan memecahkan dua loh batu yang ditulis oleh Tuhan. Oleh sebab itu, Musa kemudian naik kembali ke gunung Sinai untuk memohon ampun kepada Tuhan.

Sama seperti Musa, penulis¹ Raja-raja 19:8 mencatat Elia juga tidak makan dan minum selama 40 hari 40 malam. Meski tidak tercatat istilah "puasa" dalam ayat ini, pada umumnya para ahli menganggap hal ini sama dengan doa puasa supranatural sebagaimana terjadi pada Musa dan Yesus. Elia sanggup melakukannya karena ia dikuatkan oleh makanan dan minuman yang bersifat ilahi.²⁸ Menurut tafsiran Cambridge, perjalanan dari Paran ke gunung Horeb tidaklah sampai memakan waktu 40 hari bahkan jika seseorang berjalan dengan sangat santai.²⁹ Itu sebabnya meski tidak dijelaskan di dalam ayat ini, kemungkinan besar Elia menghabiskan waktu tersebut dengan meditasi dan berdoa. Jarak tersebut sebenarnya dapat ditempuh dalam waktu sekitar 5 hari, tetapi tampaknya Roh Tuhan sengaja menuntunnya melalui jalan berputar untuk mengajarnya bergantung kepada Tuhan sama seperti Musa.³⁰ Dengan demikian jelaslah bahwa doa puasa Elia sama seperti Musa, doa puasa yang dilakukan dengan mukjizat Tuhan sebagai bagian dari tugas pelayanan keduanya.

Doa Puasa Daud

Selain Musa dan Elia, PL mencatat Daud sebagai salah satu tokoh yang menjadikan puasa bagian dari ibadahnya. Kebanyakan di antaranya dilakukan karena adanya pergumulan berat yang harus dihadapi. Salah satu doa puasanya yang dicatat secara khusus adalah saat anak hasil perzinahannya dengan Betsyeba sakit (2Sam. 12:16). Tuhan menulahi anak tersebut sebagai bagian dari teguran-Nya atas dosa Daud. Oleh sebab itu, sebagai ungkapan penyesalan Daud berpuasa sekaligus memohon belas kasihan Tuhan untuk anaknya. Tampaknya Daud berpuasa dengan tidak makan dan berbaring di tanah hingga hari ketujuh. Di dalam ayat ini penulis kitab Samuel dengan

²⁷ "Deuteronomy 9:18," *Greek Interlinear Bible*, accessed July 23, 2025, <https://biblehub.com/interlinear/deuteronomy/9-18.htm>.

²⁸ Alfred Barry, "1 Kings," ed. Charles John Ellicott, *Ellicott's Commentary for English Readers* (London: Cassell and Company, 1905), last modified 1905, accessed June 26, 2025, https://biblehub.com/commentaries/1_kings/19-8.htm.

²⁹ J. R. Lumby, "1 Kings," *Cambridge Bible for Schools and Colleges*, last modified 1886, accessed June 26, 2025, https://biblehub.com/commentaries/1_kings/19-8.htm.

³⁰ Joseph Benson, "1 King 19," *Benson Commentary*, last modified 1857, accessed June 20, 2025, https://biblehub.com/commentaries/benson/1_kings/19.htm.

jelas memakai istilah “puasa” dalam frasa verba-nomina צוֹם דָּוִד וַיֵּצֵא (wayyatsam dawid som, dan berpuasalah Daud).³¹

Doa puasa yang dilakukan Daud di sini belum tentu yang bersifat absolut.³² Yang jelas, ia tidak makan dan minum dari jamuan yang biasa dihidangkan bagi raja. Jadi, masih ada kemungkinan Daud makan ala kadarnya untuk menyambung hidup. Yang ditekankan di sini adalah bagaimana Daud mengasingkan diri agar dapat khushyuk saat melakukan puasa tersebut. Ia mengkhususkan waktunya untuk memohon kepada Tuhan.

Reaksi Daud saat menyadari bahwa anaknya telah meninggal menunjukkan kepada kita makna dari doa puasanya. Ia tidak menunjukkan reaksi negatif, seperti kecewa ataupun marah kepada Tuhan karena tidak mengabulkan permohonannya. Ia tidak berpuasa sebagai ungkapan duka karena anak tersebut sakit. Ia juga tidak berpuasa untuk meminta pengampunan bagi dosanya.³³ Ia berpuasa sebagai ekspresi merendahkan diri kepada Tuhan dan memohon agar anak itu dapat hidup.³⁴ Kematian anak tersebut bagi Daud merupakan jawaban atas doa puasanya sebab ia menyadari apapun keputusan Tuhan adalah yang terbaik. Berbeda dengan doa puasa Musa dan Elia, doa puasa Daud sepertinya tidak bersifat supranatural.

Doa Puasa Yesus

Pada masa PB puasa telah menjadi ritual yang wajib untuk mengasah kesalehan.³⁵ Jika sebelumnya di masa PL puasa diasosiasikan dengan kesukaran, ratapan, penyesalan maka di bawah pengajaran orang Farisi, puasa menjadi bagian dari praktik mendisiplin diri. Oleh sebab itu, mereka melakukannya dua kali seminggu (Luk. 18:12). Namun, praktik ini tidaklah berlaku secara umum karena memang hukum Musa tidak mewajibkan itu.

Alkitab hanya sekali mencatat praktik puasa yang dilakukan Yesus, yakni di dalam Matius 4:1-11. Ia berpuasa secara pribadi selama 40 hari 40 malam seperti Musa dan Elia sebagai persiapan sebelum memulai pelayanan-Nya di bumi. Namun, berbeda dengan sebelumnya, penulis Matius memakai istilah “puasa” (νηστεύσας, nesteusas) di

³¹ “2 Samuel 12:16,” *Greek Interlinear Bible*, accessed July 23, 2025, https://biblehub.com/interlinear/2_samuel/12-16.htm.

³² “Pulpit Commentary on 2 Samuel,” *Bible Hub*, accessed July 7, 2025, https://biblehub.com/commentaries/2_samuel/12-16.htm.

³³ David Lambert, “Fasting as a Penitential Rite: A Biblical Phenomenon?,” *Harvard Theological Review* 96, no. 4 (2003): 477–512.

³⁴ Murni Hermawaty Sitanggang, “Batsyeba: Korban Atau Penggoda? Mengkaji Posisi Batsyeba Di Dalam 2 Samuel 11,” *CHARISTHEO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (2022): 1–15.

³⁵ E. H. Plumptre, “Ellicott’s Commentary for English Readers on Matthew,” *Bible Hub*, accessed July 3, 2025, <https://biblehub.com/commentaries/ellicott/matthew/6.htm>.

dalam ayat 2.³⁶ Kata tersebut berasal dari kata νηστεύω (nesteuo) yang berarti berpantang makan sekaligus berpantang minum jika dilangsungkan selama berpantang makanan tertentu jika berlangsung selama beberapa hari.³⁷ Selama berpuasa tersebut, Yesus dicobai oleh Iblis. Meski mengalami kelemahan fisik, Yesus berhasil mengalahkan semua tipu daya si jahat. Hal ini jugalah yang kemudian menjadikan doa puasa Yesus sebagai disiplin rohani, yang mengajar orang percaya untuk bersandar penuh kepada Allah untuk mengalahkan godaan Iblis.

Ada asumsi bahwa Yesus tidak mewajibkan murid-murid-Nya berpuasa karena Ia tidak pernah memberikan aturan secara khusus tentang kapan dan bagaimana puasa seharusnya dilaksanakan. Menurut Louis Rushmore, Yesus tidak mengimplementasikan puasa sebagai karakteristik kekristenan.³⁸ Ia menerima puasa sebagai bagian dari praktik keagamaan yang dilakukan orang Yahudi pada saat itu. Namun, secara tersirat Yesus menjadikan praktik puasa menjadi bagian dari ibadah pribadi yang bersifat sukarela dari yang sebelumnya adalah bagian praktik ibadah bersama. Jika kita menilik perkataan-Nya di dalam Matius 6:16, “ketika kamu berpuasa” jelaslah bahwa secara tidak langsung Ia menyatakan puasa sudah seharusnya menjadi bagian dari ibadah para murid.³⁹ Kalaupun ia tidak menginstruksikannya adalah karena memang pada saat itu puasa sudah merupakan praktik yang lazim dilakukan oleh orang Yahudi.

Doa Puasa Tokoh-Tokoh Lainnya

Tokoh-tokoh PL lainnya yang berdoa puasa adalah Ezra, Ester, dan Daniel dll. Meski sama-sama berpuasa dengan tujuan meminta campur tangan Tuhan dalam kesulitan yang mereka hadapi, metode yang dipakai berbeda. Ezra dan Ester berpuasa dengan berpantang makan dan minum secara penuh, sedangkan Daniel berpuasa secara parsial. Di dalam Daniel 1:8-14 disinggung bahwa Daniel menetapkan diri untuk tidak makan daging dan hanya makan buah serta sayuran dalam jangka waktu 21 hari.

Ezra dan Ester tidak berpuasa sendirian karena tujuan utamanya menyangkut hidup bangsa. Ezra dan orang Yahudi melakukan ritual ini untuk meminta perlindungan Tuhan dalam perjalanan mereka pulang dari pembuangan ke Yerusalem. Sementara Esther berpuasa bersama bangsanya di pembuangan karena hidup mereka terancam oleh rencana jahat Haman. Jika kita mempelajari doa puasa Ezra di dalam pasal 9-10, kita dapat melihat bahwa puasa tersebut dilakukan sebagai ungkapan dukacita dan

³⁶ “Matthew 4:2,” *Greek Interlinear Bible*, accessed July 23, 2025, <https://biblehub.com/interlinear/matthew/4-2.htm>.

³⁷ Joseph Henry Thayer, “Strong’s #3522 - νηστεύω,” *Thayer’s Expanded Greek Definition*, accessed July 25, 2025, <https://www.studydrive.net/lexicons/eng/greek/3522.html>.

³⁸ Louis Rushmore, “What Relationship Does Fasting Have to Christianity?,” *Gospel Gazette Online*, July 2020, <https://www.gospelgazette.com/gazette/2020/Jul/page2.html>.

³⁹ E. H. Plumptre, “Matthew 6:16,” *Ellicott’s Commentary for English Readers*, last modified 1954, accessed July 23, 2025, <https://biblehub.com/commentaries/matthew/6-16.htm>.

penyesalan atas dosa Israel, yang melakukan nikah campur dengan bangsa kafir. Doa puasa tersebut kemudian diikuti dengan perceraian di mana bangsa Israel memulangkan para istri kafir mereka. Hal ini menunjukkan penyesalan dosa haruslah diikuti dengan tindakan memutuskan hubungan dengan dosa.⁴⁰

Praktik Doa Puasa yang Salah Arah

Pemahaman yang keliru tentang doa puasa telah ada sejak zaman Alkitab ditulis. Meski tidak ada ayat yang mewajibkan ritual ini, umat Tuhan di zaman PL dan PB telah melakukannya sebagai bagian dari ibadah mereka. Kebiasaan tersebut kemudian diteruskan oleh jemaat Tuhan kontemporer. Berikut beberapa pemahaman yang keliru tentang doa puasa, yang tercatat dalam Alkitab, yang kemudian masih dilakukan oleh jemaat masa kini baik secara sadar maupun tidak sadar.

Ekspresi Kesalehan Tanpa Pertobatan (Yesaya 58)

Sebagaimana telah dibahas sebelumnya, Alkitab memang mencatat umat Tuhan seringkali melakukan doa puasa untuk meminta petunjuk Tuhan atau mengharapkan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Hal ini tidaklah salah sepanjang dilakukan dengan khidmat dan kerendahan hati. Namun, Tuhan marah ketika umat-Nya melakukan doa puasa hanya sebagai ritual saja dan tidak dibarengi dengan kekudusan hidup sebagaimana tercatat di dalam Yesaya 58.

Tuhan mengutus Yesaya untuk menegur orang Israel yang berpuasa tanpa ketulusan. Pasal ini cukup kompleks karena mempresentasikan dua hal sekaligus, yakni puasa dan aksi kesalehan.⁴¹ Jadi, ayat-ayat ini tidak hanya berbicara soal puasa saja atau kesalehan saja, tetapi keduanya sekaligus. Di dalam Yesaya 58:1-12, sang nabi menegur umat Tuhan karena mempraktikkan puasa sebagai ekspresi kesalehan tetapi tidak mempedulikan ketidakadilan ekonomi sosial yang terjadi di antara mereka.⁴² Mereka menjadikan doa puasa sebagai bagian dari gaya hidup tetapi tidak menyadari bahwa yang mereka lakukan justru menjauhkan diri dari Tuhan.⁴³ Mereka berlaku seakan-akan mereka berkomitmen kepada Tuhan tetapi hati mereka jauh daripada-Nya.

Umat Israel tampaknya mengira doa puasa yang mereka lakukan dapat menyucikan dan membenarkan semua dosa dan kejahatan yang mereka lakukan. Mereka berpuasa tetapi menindas pekerja mereka, bertengkar dan terlibat dalam

⁴⁰ Lambert, "Fasting as a Penitential Rite: A Biblical Phenomenon?"

⁴¹ O Wesley Allen, "Between Text and Sermon Isaiah 58:1-12," *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 73, no. 2 (2019): 191-193.

⁴² Michael Barram, "Between Text and Sermon Isaiah 58:1-12," *Interpretation (United Kingdom)* 69, no. 4 (2015): 460-462.

⁴³ Murni Hermawaty Sitanggang and Asatinus Laia, "Implementasi Puasa Menurut Yesaya 58:1-12 Di Wadah Wanita Ester GPdI Ekklesia, Jember," *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 4, no. 1 (2021): 16-27.

kekerasan (Yes. 58:3-4). Tuhan menghardik ketidaktulisan mereka lewat nabi Yesaya. Puasa yang seharusnya mendekatkan umat kepada Tuhan malah menjadi alasan putusnya hubungan di antara keduanya.⁴⁴

Doa puasa yang dilakukan oleh orang Israel di dalam pasal ini bukanlah doa puasa yang dikehendaki Allah. Sebagaimana yang telah kita pelajari sebelumnya, doa puasa sejatinya merupakan ungkapan penyerahan diri kepada Tuhan dengan berpantang makan dan minum sehingga umat dapat khushyuk melaksanakan ibadahnya. Namun, bangsa Israel di Yesaya 58 tetap sibuk dengan urusan dunia. Kesalehan yang mereka tunjukkan semu adanya sebab tidak didasari ketulusan. Mereka berlaku munafik karena mereka tidak menyelaraskan perbuatan mereka dalam kehidupan sehari-hari dengan doa puasa mereka. Mereka memakai doa puasa sebagai cara untuk memaksa Tuhan mengabulkan permintaan mereka.

Meski menegur keras bangsa Israel, Tuhan tidak pernah melarang atau meminta umat-Nya berhenti berpuasa. Maka tidak mengherankan jika kemudian mereka tetap melaksanakan praktik ini hingga di masa PB. Yesus sendiri pun tidak pernah memerintahkan atau mewajibkan murid-murid-Nya untuk berpuasa karena memang tidak perlu. Justru Yesus mengingatkan mereka cara berpuasa yang benar di dalam Matius 6:16-18. Puasa yang disinggung di dalam ayat-ayat ini adalah puasa pribadi, bukan puasa bersama. Fokus Yesus bukan untuk menginstruksikan murid-murid-Nya berpuasa, melainkan agar mereka berhati-hati terhadap kemunafikan.⁴⁵ Puasa tanpa menjaga hati dapat menjadikan seseorang sombong secara rohani karena tidak seorang pun kebal dengan godaan kesombongan atau kesalehan yang semu ini. Ketika puasa menjadi rutinitas sehingga tidak jelas lagi tujuannya maka jebakan kemunafikan terbuka lebar bagi orang percaya sebagaimana yang terjadi pada orang Yahudi di masa hidup Yesaya dan Yesus.

Asumsi Puasa dapat Menjamin Keselamatan (Lukas 18:9-14)

Doa puasa saat ini telah menjadi bagian dari kehidupan spiritual orang percaya. Namun, jika tidak dibarengi dengan pemahaman dan motivasi yang benar, jemaat Tuhan dapat terjebak kepada arogansi rohani dengan mengira semakin sering berpuasa maka seseorang menjadi semakin rohani dan diurapi Tuhan. Kekeliruan pemahaman ini terlihat dalam perumpamaan doa pemungut cukai dan orang Farisi dalam Lukas 18:9-14.

Pengajaran Yesus dalam perikop tersebut dibuka dengan keterangan penulis bahwa perumpamaan tersebut ditujukan kepada orang-orang arogan (Luk. 18:9). Oleh

⁴⁴ "Rebuke of Insincere Fasting," *Topical Encyclopedia*, accessed July 3, 2025, https://biblehub.com/topical/r/rebuke_of_insincere_fasting.htm.

⁴⁵ Sigurd Grindheim, "Fasting That Is Pleasing to the Lord: A NT Theology of Fasting," *Journal of the Evangelical Theological Society* 58, no. 4 (2015): 697-707.

sebab itu, meskipun perumpamaan ini bersifat ilustrasi, isinya didasarkan kepada perilaku sosial masyarakat pada waktu itu. Orang Farisi dalam perumpamaan ini bersyukur kepada Tuhan karena merasa dirinya lebih baik dari si pemungut cukai karena berpuasa dan membayar perpuluhan secara rutin. Orang Farisi di zaman PB berpuasa secara pribadi pada hari kedua dan kelima setiap Minggu. Karena sifatnya sukarela maka praktik ini dianggap sebagai kebajikan bagi pelakunya.⁴⁶

Perumpamaan ini sebenarnya tidak dimaksudkan untuk mewajibkan ataupun melarang puasa. Istilah “puasa” hanya disinggung sekali dalam perumpamaan ini di dalam ayat 12. Praktik ini juga ditulis bergandengan dengan praktik perpuluhan. Dalam penjelasannya, Yesus tidak menyalahkan praktik puasa yang dilakukan oleh orang Farisi tersebut secara rutin, tetapi menegur pemahamannya yang keliru.⁴⁷ Dari sini kita dapat belajar bahwa melaksanakan puasa secara rutin dapat membuat seseorang terjebak kepada membenaran diri atau kesombongan spiritual. Menjalankan rutinitas yang saleh bukanlah garansi Tuhan berkenan atas diri seseorang. Orang Farisi tersebut mengira ritual puasa dan perpuluhan yang ia lakukan dapat dijadikan ukuran kesalehan.⁴⁸ Yesus menyatakan dengan jelas dalam kesimpulan perumpamaan bahwa justru si pemungut cukai yang penuh dosa yang pulang ke rumahnya sebagai orang yang dibenarkan Tuhan, bukan orang yang berpuasa dengan rutin. Dengan kata lain, rutin berdoa puasa dan mengembalikan perpuluhan tidak sepatutnya dianggap sebagai cara menjamin keselamatan kita.

Menarik untuk dicatat bahwa doa orang Farisi dalam perumpamaan ini bersifat monolog di mana ia menyampaikan hal-hal baik yang telah ia lakukan sehingga ia merasa hidupnya sudah benar.⁴⁹ Ia tidak merasa perlu mengakui dosa atau kesalahan apapun sebab ia mengerjakan lebih dari standar yang ditetapkan oleh hukum Taurat.⁵⁰ Hal inilah yang kemudian menjerumuskannya. Semua praktik ibadahnya, termasuk puasa, menjadi tidak berarti karena ia terjebak pada arogansi rohani. Ia merasa dirinya adalah orang benar karena melakukan ritual kesalehan. Inilah yang kemudian ditegur Yesus, yang secara tegas menyatakan orang yang meninggikan diri akan direndahkan. Peringatan ini juga berlaku bagi orang percaya masa kini agar tidak terjebak pada

⁴⁶ Albert Barnes, “Commentary on Luke 18,” *Barnes’ Notes on the Whole Bible*, last modified 1870, accessed July 24, 2025, <https://www.studylight.org/commentaries/eng/bnb/luke-18.html>.

⁴⁷ Steven H. Mathews and Ernest van Eck, “Fasting, Justification, and Self-Righteousness in Luke 18:9–14: A Social-Scientific Interpretation as Response to Friedrichson,” *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 69, no. 1 (2013): 9–14.

⁴⁸ *Ibid.*

⁴⁹ James Burton Coffman, “Commentary on Luke 18,” *Coffman’s Commentaries on the Bible*, last modified 1983, accessed July 24, 2025, <https://www.studylight.org/commentaries/eng/bcc/luke-18.html>.

⁵⁰ John Calvin, “Commentary on Luke 18,” *Calvin’s Commentary on the Bible*, last modified 1840, accessed July 24, 2025, <https://www.studylight.org/commentaries/eng/cal/luke-18.html>.

perasaan kesalehan yang palsu dengan merasa dirinya lebih baik dari orang lain karena rutin berdoa puasa.

Relevansi dan Aplikasi Doa dan Puasa di Masa Kini

Perlunya Tujuan

Jika menilik Matius 9:14-17, yang paralel dengan Markus 2:18-22 dan Lukas 5:33-39, jelaslah bahwa puasa biasanya dilakukan sebagai ekspresi dukacita sehingga tidak heran jika kemudian murid-murid Yohanes mempertanyakan mengapa murid-murid Yesus tidak ikut berpuasa. Kemungkinan mereka saat itu berpuasa karena guru mereka, Yohanes, berada di dalam penjara. Dengan pemahaman ini maka kita dapat mengerti jawaban Yesus yang menyatakan karena Ia masih bersama dengan murid-murid-Nya, tak ada alasan bagi mereka untuk berpuasa. Jadi, Yesus tidak menyatakan bahwa puasa itu tidak perlu tetapi Ia secara tidak langsung Ia menegaskan bahwa puasa harus disertai tujuan yang jelas. Kita perlu menghindari menjadikan doa puasa sebagai rutinitas atau ritual semata seperti yang dilakukan oleh ahli Taurat dan orang Farisi.⁵¹ Oleh sebab itu, praktik ini tidak perlu dijadikan keharusan atau kewajiban. Perkataan Yesus ini juga merupakan kritik terhadap Yudaisme, yang terpaku pada ritual-ritual keagamaan sehingga diumpamakan sebagai kantung kulit yang tua.⁵² Puasa seharusnya dilandasi oleh kerinduan akan sesuatu yang mendesak, bukan dilakukan sebagai pembuktian kesalehan.⁵³ Tidak adanya aturan baku soal puasa adalah mengindikasikan Yesus tidak ingin kekristenan menjadi Yudaisme baru.⁵⁴ Jadi, dapat disimpulkan bahwa menjadikan doa puasa sebagai rutinitas justru berpotensi menghilangkan makna puasa itu sendiri.

Salah satu contoh di dalam PB bagaimana puasa dilakukan dengan tujuan tertentu terdapat dalam Kisah Para Rasul 13:2-3. Jemaat Tuhan di Antiokhia saat itu mendapat mandat dari Roh Kudus saat mereka beribadah dan berpuasa untuk mengutus Barnabas dan Saulus. Maka mereka pun berdoa puasa sebelum mengurapi keduanya dan melepaskan mereka pergi. Beberapa gereja masih memelihara tradisi ini di mana doa puasa dilaksanakan sebagai bagian dari pengurapan ketika akan memulai pelayanan yang baru.

⁵¹ Joel Prange, "A Study of Fasting in the Scriptures and the Life of the Church," *California Pastoral Conference of the WELS* (San Diego, 1977).

⁵² Charles Ward Smith, "Commentary on Matthew 9:14," *Smith's Bible Commentary*, last modified 2014, accessed July 25, 2025, <https://www.studylight.org/commentaries/csc/matthew-9.html>.

⁵³ Charles Baily, "Commentary on Matthew 9:14," *Contending for the Faith*, last modified 1993, accessed July 24, 2025, <https://www.studylight.org/commentaries/ctf/matthew-9.html>.

⁵⁴ James Orr, "Entry for 'Abstinence,'" *International Standard Bible Encyclopedia*, last modified 1915, accessed July 25, 2025, <https://www.studylight.org/encyclopedias/eng/isb/a/abstinence.html>.

Keintiman dan Ketulusan—Bersifat Pribadi

Di dalam Matius 6:5-18 Yesus mengajar doa dan puasa sebagai dua aktivitas yang berbeda tetapi serangkai. Ia memulai pengajaran-Nya tentang doa terlebih dahulu (ay. 5-15) yang dilanjutkan dengan puasa (ay. 16-18). Ketika memanjatkan doa, kerendahan hati dan ketulusan adalah esensial.⁵⁵ Doa bukanlah pertunjukan kesalehan, melainkan waktu pribadi dengan Tuhan. Doa juga bukanlah alat untuk memaksa Tuhan untuk menuruti keinginan kita. Hakikat doa adalah relasi, bagaimana kita membangun kepercayaan dan kebergantungan kepada-Nya.⁵⁶ Dalam kemahakuasaan-Nya, Allah sudah mengetahui apa yang kita perlukan sehingga kita tak perlu memanjatkan permohonan yang panjang dan bertele-tele, seperti yang biasa dilakukan oleh baik orang Yahudi maupun non-Yahudi pada waktu itu. Setelah berbicara soal doa Yesus kemudian memberi petunjuk tentang puasa pribadi. Puasa ditempatkan terakhir karena pada dasarnya aktivitas ini melengkapi aktivitas yang sebelumnya disebut (persembahan dan doa).⁵⁷ Doa ditempatkan di tengah persembahan/sedekah dan puasa sebagai kehidupan dan jiwa keduanya.⁵⁸ Kesenambungan ini terlihat jelas dalam bahasa aslinya προσευχόμενοι δέ yang menggunakan postpositive *de*, yang diartikan “but” (The Revised Version).⁵⁹ Yesus tidak memberikan rumusan baku tentang puasa dan juga tidak melarangnya. Namun, ia menegaskan untuk tidak memamerkannya seperti orang Farisi dalam Lukas 18. Jika fokus puasa orang Yahudi saat itu lebih kepada jasmaniah—dengan berpantang makan, minum dan kenyamanan hidup lainnya—maka penekanan Yesus lebih kepada mengakui dosa dan mendekatkan diri kepada Tuhan.⁶⁰

Ekspresi Iman dan Ketergantungan

Meski orang percaya saat ini hidup di zaman digital di mana hidup menjadi lebih mudah dengan kemajuan teknologi, praktik doa puasa tetaplah relevan sebab sebab alat-alat canggih yang kita punya tak dapat menentramkan kegalauan hati, meredam godaan dosa ataupun menghalau rasa bersalah karena dosa.⁶¹ Praktik doa puasa dapat menarik perhatian kita menjauh dari dunia untuk fokus kepada Tuhan dengan

⁵⁵ Wennar and Yunita Sardo Manalu, “Doa Yang Berkenan Di Hadapan Allah: Studi Hermeneutik Terhadap Matius 6:6-7 Dalam Konteks Kehidupan Kristen Kontemporer,” *Lampo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2025): 96–115.

⁵⁶ Ibid.

⁵⁷ Matthew Henry, “Complete Commentary on Matthew 6,” *Henry’s Complete Commentary on the Whole Bible*, last modified 1706, accessed July 25, 2025, <https://www.studylight.org/commentaries/eng/mhm/matthew-6.html>.

⁵⁸ Ibid.

⁵⁹ Joseph S Exell and Henry Donald Maurice Spence-Jones, “Commentary on Matthew 6,” *The Pulpit Commentary*, last modified 1897, accessed July 25, 2025, <https://www.studylight.org/commentaries/eng/tpc/matthew-6.html>.

⁶⁰ John Gill, “Commentary on Matthew 6,” *Gill’s Exposition of the Entire Bible*, last modified 1999, accessed July 25, 2025, <https://www.studylight.org/commentaries/eng/geb/matthew-6.html>.

⁶¹ Dozier, “The Discipline of Fasting.”

menggunakan waktu untuk makan menjadi waktu berdoa. Di kehidupan saat ini waktu sebagian besar orang dihabiskan untuk menyiapkan makanan sehingga waktu untuk kegiatan pribadi dan ibadah berkurang. Memang dalam praktiknya, memasak tidak memakan waktu lama. Tetapi untuk membeli bahan makanan, seseorang harus bekerja keras. Itu sebabnya, alangkah sayangnya jika puasa dimaknai hanya sebagai soal makan saja.⁶²

Dengan berpuasa, seseorang berjuang memfokuskan hidupnya kepada Tuhan setelah sekian banyak waktu dihabiskan untuk duniawi (bekerja dll).⁶³ Namun ini bukan berarti dengan melakukan puasa seseorang menjadi lebih baik. Dengan memisahkan diri dari hal-hal duniawi, orang yang berpuasa dapat mendekatkan dirinya kepada Tuhan. Tetapi ini bukan berarti iman haruslah diekspresikan dengan puasa. Penulis tidak menafikan konsep keterkaitan antara keduanya, namun menolak menjadikan puasa sebagai bagian dari iman. Maksudnya di sini adalah puasa sepatutnya bukanlah kewajiban sebagaimana sudah dijelaskan sebelumnya. Puasa yang sejati seharusnya dipandang sebagai penolakan kita untuk menolak dunia dalam konteks keselamatan.

Kesimpulan

Doa puasa telah menjadi bagian dari ibadah umat Tuhan sejak zaman PL hingga sekarang. Namun, meskipun aktivitas sebenarnya bersifat positif dan alkitabiah, umat Tuhan perlu berhati-hati untuk tidak terjebak kepada disiplin rohani yang salah arah seperti orang Israel dalam PL dan orang Farisi dalam PB. Doa puasa sepatutnya dilakukan dengan tujuan yang jelas agar tidak mengarah kepada legalisme. Ketika umat Tuhan berdoa puasa, hal itu sepatutnya didasari oleh kerinduan untuk membangun keintiman dengan Tuhan, bukan sekadar rutinitas. Dengan berdoa puasa, orang percaya mengekspresikan iman dan ketergantungannya kepada Tuhan, bukan sebagai ajang unjuk kemampuan menahan lapar dan haus semata.

Referensi

- Ajmera, Rachael. "8 Health Benefits of Fasting, Backed by Science." Last modified 2025. <https://www.healthline.com/nutrition/fasting-benefits>.
- Allen, O Wesley. "Between Text and Sermon Isaiah 58:1–12." *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 73, no. 2 (2019): 191–193.
- Baily, Charles. "Commentary on Matthew 9:14." *Contending for the Faith*. Last modified 1993. Accessed July 24, 2025. <https://www.studylight.org/commentaries/ctf/>

⁶² Rastko Jovic, "The Importance of Fasting and Its Observance for Tomorrow," *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Theologia Orthodoxa* 62, no. 1 (2017): 103–114.

⁶³ Daniel J. Lattier, "Newman's Theology and Practice of Fasting as an Anglican," *Newman Studies Journal* 5, no. 2 (2008): 56–68.

matthew-9.html.

Barnes, Albert. "Commentary on Luke 18." *Barnes' Notes on the Whole Bible*. Last modified 1870. Accessed July 24, 2025.

<https://www.studylight.org/commentaries/eng/bnb/luke-18.html>.

Barram, Michael. "Between Text and Sermon Isaiah 58:1-12." *Interpretation (United Kingdom)* 69, no. 4 (2015): 460–462.

Barry, Alfred. "1 Kings." Edited by Charles John Ellicott. *Ellicott's Commentary for English Readers*. London: Cassell and Company, 1905. Last modified 1905. Accessed June 26, 2025. https://biblehub.com/commentaries/1_kings/19-8.htm.

Benson, Joseph. "1 King 19." *Benson Commentary*. Last modified 1857. Accessed June 20, 2025. https://biblehub.com/commentaries/benson/1_kings/19.htm.

Bhattacharjee, Anol. *Social Science Research - Principles, Methods, and Practices*.

LibreTexts Project, 2025.

[https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Social_Work_and_Human_Services/Social_Science_Research_-_Principles_Methods_and_Practices_\(Bhattacharjee\)/13:_Qualitative_Analysis/13.03:_Hermeneutic_Analysis](https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Social_Work_and_Human_Services/Social_Science_Research_-_Principles_Methods_and_Practices_(Bhattacharjee)/13:_Qualitative_Analysis/13.03:_Hermeneutic_Analysis).

Bloomer, Richard J., Mohammad M. Kabir, Robert E. Canale, John F. Trepanowski, Kate E. Marshall, Tyler M. Farney, and Kelley G. Hammond. "Effect of a 21 Day Daniel Fast on Metabolic and Cardiovascular Disease Risk Factors in Men and Women." *Lipids in Health and Disease* 9, no. 1 (2010): 1–9.

Calvin, John. "Commentary on Luke 18." *Calvin's Commentary on the Bible*. Last modified 1840. Accessed July 24, 2025.

<https://www.studylight.org/commentaries/eng/cal/luke-18.html>.

Coffman, James Burton. "Commentary on Luke 18." *Coffman's Commentaries on the Bible*. Last modified 1983. Accessed July 24, 2025.

<https://www.studylight.org/commentaries/eng/bcc/luke-18.html>.

Dozier, Dan. "The Discipline of Fasting." *Leaven* 2, no. 4 (1992).

https://digitalcommons.pepperdine.edu/leaven/vol2/iss4/9/?utm_source=digitalcommons.pepperdine.edu%2Fleaven%2Fvol2%2Fiss4%2F9&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages.

Exell, Joseph S, and Henry Donald Maurice Spence-Jones. "Commentary on Matthew 6." *The Pulpit Commentary*. Last modified 1897. Accessed July 25, 2025.

<https://www.studylight.org/commentaries/eng/tpc/matthew-6.html>.

Floyd, Ronnie. *The Power of Prayer and Fasting: God's Gateway to Spiritual Breakthroughs*. Nashville, Tennessee: B & H Publishing Group, 2010.

<https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=RWb1hti3PqwC&oi=fnd&pg=PP2&dq=prayer+and+fasting+and+miracle&ots=j966X9lNU7&sig=EBLdpEGKkRS4tI4s>

5huwDplq2HI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

- George, Mary W. *The Elements of Library Research. Natural Science*. Vol. 6. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2008.
- Gill, John. "Commentary on Matthew 6." *Gill's Exposition of the Entire Bible*. Last modified 1999. Accessed July 25, 2025.
<https://www.studylight.org/commentaries/eng/geb/matthew-6.html>.
- Grindheim, Sigurd. "Fasting That Is Pleasing to the Lord: A NT Theology of Fasting." *Journal of the Evangelical Theological Society* 58, no. 4 (2015): 697–707.
- Harianto. "Teologi 'Puasa' Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan* 5, no. 2 (2021): 155–170.
- Henry, Matthew. "Complete Commentary on Matthew 6." *Henry's Complete Commentary on the Whole Bible*. Last modified 1706. Accessed July 25, 2025.
<https://www.studylight.org/commentaries/eng/mhm/matthew-6.html>.
- Jovic, Rastko. "The Importance of Fasting and Its Observance for Tomorrow." *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Theologia Orthodoxa* 62, no. 1 (2017): 103–114.
- Kolnes, Kristoffer J., Emelie T.F. Nilsen, Steffen Brufladt, Allison M. Meadows, Per B. Jeppesen, Øyvind Skattebo, Egil I. Johansen, et al. "Effects of Seven Days' Fasting on Physical Performance and Metabolic Adaptation during Exercise in Humans." *Nature Communications* 16, no. 1 (2025): 1–14.
- Lambert, David. "Fasting as a Penitential Rite: A Biblical Phenomenon?" *Harvard Theological Review* 96, no. 4 (2003): 477–512.
- Lattier, Daniel J. "Newman's Theology and Practice of Fasting as an Anglican." *Newman Studies Journal* 5, no. 2 (2008): 56–68.
- Lumby, J. R. "1 Kings." *Cambridge Bible for Schools and Colleges*. Last modified 1886. Accessed June 26, 2025. https://biblehub.com/commentaries/1_kings/19-8.htm.
- Mantofa, Philip. "PESAN GEMBALA - HAL-HAL YANG DIBUKAKAN LEWAT PUASA (Official Khotbah Philip Mantofa)." *YouTube*. Last modified 2021. Accessed July 4, 2025. <https://www.youtube.com/watch?v=tkuzEurJODo>.
- Mathews, Steven H., and Ernest van Eck. "Fasting, Justification, and Self-Righteousness in Luke 18:9–14: A Social-Scientific Interpretation as Response to Friedrichson." *HTS Theologiese Studies / Theological Studies* 69, no. 1 (2013): 9–14.
- Merrill, Eugene H. "Fast, Fasting." In *Baker's Evangelical Dictionary of Biblical Theology*, edited by Walter A. Elwell. Baker Books, 1996.
<https://www.biblestudytools.com/dictionaries/bakers-evangelical-dictionary/fast-fasting.html>.
- Mindikoglu, Ayse L., Jihwan Park, Antone R. Opekun, Mustafa M. Abdulsada, Zoe R. Wilhelm, Prasun K. Jalal, Sridevi Devaraj, and Sung Yun Jung. "Dawn-to-Dusk Dry

- Fasting Induces Anti-Atherosclerotic, Anti-Inflammatory, and Anti-Tumorigenic Proteome in Peripheral Blood Mononuclear Cells in Subjects with Metabolic Syndrome." *Metabolism Open* 16, no. November (2022).
<https://doi.org/10.1016/j.metop.2022.100214>.
- Mustamu, Trisvanti Iswari, and Dantje Terno Sembel. "Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas Orang Kristen." *Moriah: Journal of Community Service* 1, no. 1 (2024): 61–74.
<https://www.jurnal.moriah.ac.id/index.php/moriah/article/view/249/123>.
- Ooga, Evans M. "Ascertaining Prayer as a Means of Spiritual Growth." *Editon Consortium Journal of Philosophy, Religion and Theological Studies* 2, no. 1 (2022): 114–123.
<https://doi.org/10.51317/ecjprts.v2i1.334>.
- Orr, James. "Entry for 'Abstinence.'" *International Standard Bible Encyclopedia*. Last modified 1915. Accessed July 25, 2025. <https://www.studylight.org/encyclopedias/eng/isb/a/abstinence.html>.
- Plumptre, E. H. "Ellicott's Commentary for English Readers on Matthew." *Bible Hubb*. Accessed July 3, 2025.
<https://biblehub.com/commentaries/ellicott/matthew/6.htm>.
- . "Matthew 6:16." *Ellicott's Commentary for English Readers*. Last modified 1954. Accessed July 23, 2025. <https://biblehub.com/commentaries/matthew/6-16.htm>.
- Prange, Joel. "A Study of Fasting in the Scriptures and the Life of the Church." *California Pastoral Conference of the WELS*. San Diego, 1977.
- Rushmore, Louis. "What Relationship Does Fasting Have to Christianity?" *Gospel Gazette Online*, July 2020. <https://www.gospelgazette.com/gazette/2020/Jul/page2.html>.
- Sitanggang, Murni Hermawaty. "Batsyeba: Korban Atau Penggoda? Mengkaji Posisi Batsyeba Di Dalam 2 Samuel 11." *CHARISTHEO: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 2, no. 1 (2022): 1–15.
- Sitanggang, Murni Hermawaty, and Asatinus Laia. "Implementasi Puasa Menurut Yesaya 58:1-12 Di Wadah Wanita Ester GPdI Ekklesia, Jember." *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta* 4, no. 1 (2021): 16–27.
- Smith, Charles Ward. "Commentary on Matthew 9:14." *Smith's Bible Commentary*. Last modified 2014. Accessed July 25, 2025. <https://www.studylight.org/commentaries/csc/matthew-9.html>.
- Thayer, Joseph Henry. "Strong's #3522 - Νηστεύω." *Thayer's Expanded Greek Definition*. Accessed July 25, 2025.
<https://www.studylight.org/lexicons/eng/greek/3522.html>.
- Uling, Manintiro. "Dapatkah Doa Mengubah Kehendak Allah." *TE DEUM: Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan* 10, no. 1 (2020): 49–63.
<https://ojs.sttsappi.ac.id/index.php/tedeum/article/view/28/21>.

- Wang, Yiren, and Ruilin Wu. "The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health." *Disease Markers* January (2022).
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8754590/#sec3>.
- Watson, Richard. "Entry for 'Fasting.'" *Richard Watson's Biblical & Theological Dictionary*. Last modified 1832. Accessed July 25, 2025.
<https://www.studydrive.org/dictionaries/eng/wtd/f/fasting.html>.
- Wennar, and Yunita Sardo Manalu. "Doa Yang Berkenan Di Hadapan Allah: Studi Hermeneutik Terhadap Matius 6:6-7 Dalam Konteks Kehidupan Kristen Kontemporer." *Lampo: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2025): 96-115.
- Z.P, I Gede Agus. "Perlukah Doa Dan Puasa Bagi Orang Kristen." *JURNAL METALOGIA* 1, no. 1 (2021): 19-33. <https://jurnal.sttii-palu.ac.id/index.php/home/article/view/2>.
- "2 Samuel 12:16." *Greek Interlinear Bible*. Accessed July 23, 2025.
https://biblehub.com/interlinear/2_samuel/12-16.htm.
- "Buku Panduan Doa Dan Puasa." *GBIKA.Org*, n.d.
- "Deuteronomy 9:18." *Greek Interlinear Bible*. Accessed July 23, 2025.
<https://biblehub.com/interlinear/deuteronomy/9-18.htm>.
- "Exodus 34:28." *Hebrew Interlinear Bible*. Accessed July 23, 2025.
<https://biblehub.com/interlinear/exodus/34-28.htm>.
- "Matthew 4:2." *Greek Interlinear Bible*. Accessed July 23, 2025.
<https://biblehub.com/interlinear/matthew/4-2.htm>.
- "Prayer." *ATS Bible Dictionary*. Accessed April 17, 2025.
<https://biblehub.com/dictionary/p/prayer.htm#amt>.
- "Pulpit Commentary on 2 Samuel." *Bible Hub*. Accessed July 7, 2025.
https://biblehub.com/commentaries/2_samuel/12-16.htm.
- "Rebuke of Insincere Fasting." *Topical Encyclopedia*. Accessed July 3, 2025.
https://biblehub.com/topical/r/rebuke_of_insincere_fasting.htm.