



LUXNOS

JURNAL SEKOLAH TINGGI TEOLOGI PELITA DUNIA

Volume 9 Nomor 2, Desember 2023

P-ISSN: 2527-7561

E-ISSN: 2722-3809

Pembentukan Spiritualitas Kristen Melalui Latihan Rohani Personal dalam Konteks Saat Ini

Ottovianus Otto¹

Sekolah Tinggi Teologi Pelita Dunia

otto0919@gmail.com

Sukamto²

Sekolah Tinggi Teologi Pelita Dunia

sukamtotohoran@gmail.com

Abstract: In the current development of the modern world, spirituality is experiencing a decline, because quite a few think that spirituality is an unimportant thing that must be possessed as humans created by God who are in the image and likeness of God. The author describes the formation of spirituality through spiritual practice. Spiritual practice gives people an understanding of how to realize God's unlimited love for themselves in Jesus Christ who atoned for human sins through His death and resurrection from the dead. Spiritual practice is training one's mind, spirit and emotions, so that one becomes closer to God, for example personal prayer, Bible study, fasting, Sunday worship, community cell seminars and service as part of the process of forming spirituality. The research method used for this writing is a qualitative method by observing experiences and reviewing literature. The analysis used is descriptive in nature with a study of practical theology. Through spiritual practice, believers will experience the formation of spirituality. Spirituality is a power that a person has to be able to have strength, goodness, holiness, obedience and sensitivity in Jesus Christ.

Keywords: Formation, Spirituality, Practice, Spirituality

Abstrak: Dalam perkembangan dunia modern saat ini, spiritualitas mengalami kemerosotan. Sebab tidak sedikit menganggap bahwa spiritualitas adalah hal tidak penting yang harus dimiliki sebagai manusia ciptaan Tuhan yang segambar dan serupa dengan Allah. Penulis mendeskripsikan pembentukan spiritualitas melalui latihan rohani. Latihan rohani memberikan pemahaman kepada setiap orang bahwa untuk mewujudkan kasih Allah yang tidak terbatas bagi dirinya sendiri dalam Yesus Kristus yang telah menebus dosa manusia melalui kamatiandi dan kebangkitan-Nya dari antara orang mati. Latihan rohani adalah melatih sebuah pikiran, roh dan emosi, sehingga menjadi lebih dekat dengan Tuhan, misalnya doa pribadi, studi Alkitab, puasa, ibadah minggu, komunitas sel, seminar dan pelayanan sebagai bagian dari proses pembentukan spiritualitas. Metode penelitian yang digunakan untuk penulisan ini ialah metode kualitatif dengan cara pengamatan, pengalaman, dan tinjauan pustaka. Analisa yang digunakan bersifat deskripsi dengan kajian teologi praktik. Melalui latihan rohani orang percaya akan mengalami pembentukan spiritualitas. Spiritualitas adalah

sebuah kekuatan yang dimiliki seseorang untuk bisa memiliki kekuatan, kebaikan, kesucian, ketaatan dan kepekaan di dalam Yesus Kristus.

Kata kunci: Pembentukan, Spiritualitas, Latihan, Rohani.

Pendahuluan

Di zaman modern dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, membuat manusia semakin mudah mendapatkan berbagai informasi dan mempermudah manusia melakukan banyak hal. Hampir semua sektor kehidupan manusia dipengaruhi oleh teknologi, termasuk agama. Dengan adanya teknologi tidak sedikit orang bahkan orang Kristen pun tidak lagi memperhatikan relasinya dengan Tuhan. Tidak lagi menyadari bahwa spiritual adalah hal yang sangat penting sebagai ciptaan Tuhan yang segambar dan serupa dengan Allah. Di bangsa Indonesia, generasi muda Kristen yang berusia 18-35 tahun memiliki 4 (empat) klasifikasi dalam hal ketaatan mengenai spiritual yaitu: Pengikut yang setia (*resilient discipleship*) 20%, sekedar pengunjung ke gereja (*habitual churchgoers*) 64%, generasi yang hilang dalam hal ini Kristen hanya sebatas salah satu identitas diri, bukan sebagai cerminanan perilaku sehari-hari sebagai murid Kristus (*nomads/lapsed Christian*) 15% dan mantan Kristiani (*ex-Christians*) 2%.¹ Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa spiritualitas Kristen di Indonesia mengalami kemerosotan karena hanya 20% yang sungguh-sungguh membuktikan dirinya sebagai pengikut Kristus yang setia.

Spiritualitas tidak lagi dijadikan sebagai hal yang sangat penting sebagai pengikut Kristus. Berdasarkan masalah tersebut, maka penulis mau menjelaskan melalui tulisan ini bahwa latihan rohani adalah sebuah cara yang bisa dilakukan seseorang untuk memiliki spiritualitas yang baik. Melalui latihan rohani dapat menolong dan membimbing setiap orang untuk menemukan jati dirinya sehingga dapat hidup sesuai dengan aturan-aturan dan norma-norma Kristiani.

Metode Penelitian

Untuk membahas dan menyajikan suatu pokok permasalahan yang dikemukakan, maka metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah

¹ SHELA VIVIANI, "Resilient Disciples,"
[Http://Repository.Unika.Ac.Id/28289/2/17.L1.0018-SHELA%20VIVIANI_BAB%20I_a.Pdf](http://Repository.Unika.Ac.Id/28289/2/17.L1.0018-SHELA%20VIVIANI_BAB%20I_a.Pdf).

metode kualitatif deskriptif.² Metode kualitatif deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.³ Adapun jenis pengumpulan data yang digunakan adalah Alkitab, buku, internet, dan artikel-artikel yang sehubungan dengan penulisan karya ilmiah ini. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka yaitu untuk menjelaskan pokok permasalahan mengenai pembentukan spiritualitas melalui latihan rohani. Latihan rohani yang dimaksudkan adalah melatih sebuah pikiran, roh dan emosi seseorang sehingga seseorang menjadi lebih dekat dengan Tuhan. Latihan rohani membantu seseorang melihat kehendak-Nya bagi kehidupan kita. Latihan rohani berarti mengumandang citra hadir dalam pikiran, khususnya citra tentang peristiwa-peristiwa pokok dalam kehidupan Yesus sampai citra-citra itu bekerja seperti rasi di dalam diri pelajar.⁴

Hasil dan Pembahasan

Kata spiritualitas sangat erat kaitannya dengan “*spirit*” atau “roh” yaitu memampukan dan menggerakkan hidup seseorang. Spiritualitas adalah sebuah kekuatan yang dimiliki seseorang untuk bisa memiliki kekuatan, kebaikan, kesucian, ketaatan dan kepekaan di dalam Yesus Kristus.⁵ Secara umum, spiritualitas dapat dipahami dari dua sudut pandang yang berbeda yaitu pengertian spiritualitas secara filsafat (filsafat) dan religiositas (pengabdian terhadap agama). Pengertian spiritualitas secara filsafat adalah didasarkan pada materi dan immaterial (Allah, roh-roh, jiwa, dan hal-hal yang berkaitan dengan kekuatan gaib). Spiritualitas dapat dipahami sebagai kekuatan yang berasal dari kesadaran diri terhadap pengetahuan dan kasih yang bercirikan keberadaan manusia sebagai pribadi. Sebagai dasar, manusia memiliki nilai spiritual untuk membangun relasi dengan orang lain.⁶ Pengertian spiritualitas secara religiositas, didasarkan pada konsep yang sudah ditetapkan dalam mendapatkan hal yang terutama dan tertinggi dari kemampuan manusia untuk kesadaran diri dalam

² Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis Dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 30.

³ Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2011), 186.

⁴ Robert R. Boehlke, *Sejarah Perkembangan Pikirandan Praktek Pendidikan Agama Kristen Dari Plato Sampai Ignatius Loyola* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016). 479-480.

⁵ J.M. Nainggolan, *Strategi Pendidikan Agama Kristen* (Bali: Anggota IKAPI Jabar, 2008).

⁶ Ibid., 480.

sebuah relasi pribadi dengan sesama dan bagi Allah.⁷ Menurut Joann Wolski Conn dalam buku yang berjudul *"Spirituality and Personal Maturity"* sebagaimana dikutip oleh Casthelia Kartika, mengatakan bahwa spritualitas adalah kemampuan diri yang ditetapkan sebagai karunia dari Roh Kudus untuk membangun kembali relasi dengan Allah melalui Yesus Kristus, yang terdapat di dalam komunitas orang percaya. Karena itu spiritualitas Kristen bersifat Trinitas, Kristologi, dan pengalaman religious eklesial.⁸

Spiritualitas orang percaya kepada Tuhan Yesus adalah berbicara tentang hubungan antara Tuhan dan manusia melalui Yesus Kristus. Tidak hanya itu, spiritualitas orang percaya berbicara juga tentang hubungan pribadi orang percaya dengan Tuhan dengan kuasa Roh Kudus.⁹ Spiritualitas orang percaya harus memiliki dasar iman yang mengarah hanya kepada Tuhan Yesus saja. Pada saat orang percaya kepada Yesus adalah Tuhan dan Juruselamat yang telah mati untuk menebus dosa manusia dan percaya bahwa Yesus telah hidup dan bangkit dari kematian maka orang tersebut menerima Roh Kudus dan karunia Roh Kudus yang diam dalam kehidupan orang percaya dan mengubah kehidupan orang percaya dari manusia lama menjadi ciptaan yang baru yang semakin hari semakin menyerupai kehidupan Kristus. Roh Kudus yang diam di dalam kehidupan orang percaya terus menuntun orang percaya kepada kebenaran dan terus memperbaharui orang percaya semakin menyerupai kehidupan Kristus yang terus mempermuliakan Allah (Ef. 4:17-32).¹⁰

Pembentukan Spiritual

Dalam kehidupan orang percaya dalam bidang theologi, proses pembinaan dan pelatihan rohani merupakan hal yang sangat mendasar. Oleh sebab itu, ada 3 (tiga) hal yang sangat penting bagi orang percaya yang mempengaruhi perkembangan spiritualitas Kristen yaitu: Spiritualitas Kristen akan mengalami pembentukan apabila menjadikan firman Tuhan sebagai dasar utama yang harus direnungkan siang dan malam, spiritualitas orang Kristen tidak terlepas dengan pergumulan hal-hal yang

⁷ Casthelia Kartika, "Relasi Perjanjian Sebagai Dasar Pembentukan Kehidupan Spiritualitas Umat Menurut Kitab Ulangan," *Jurnal Amanat Agung* 6 (2010): 7.

⁸ Ibid., 1–2.

⁹ Rahmiati Tanudjaja, *Spiritualitas Kristen Dan Apologetika Kristen* (Malang: Literatur SAAT, 2018). 95.

¹⁰ Sarah Andrianti, "Pendidikan Kristen: Keseimbangan Antara Intelektualitas Dan Spiritualitas," *Jurnal STT Intheos Surakarta* Vol.1 (2012): 15.

duniawi. Pergumulan dapat dilakukan dengan sukacita sebab Allah adalah kasih dan Kristus adalah damai sejahtera (Ef. 2:14), agar spiritualitas orang percaya mengalami pembentukan, maka hal yang mendasar adalah memiliki persekutuan dengan Tuhan melalui berdoa dan membaca firman Tuhan. Akan tetapi, dalam menyampaikan doa kepada Tuhan maka dibutuhkan hati yang terbuka kepada Tuhan dengan mengungkapkan segala persolan kehidupan sehari-hari dan memohon pertolongan kepada Tuhan, maka Roh Kudus akan memimpin, menolong untuk hidup kebenaran Allah.¹¹

Menurut Rick Warren sebagaimana dikutip oleh Alfius Areng Mutak, menjelaskan beberapa definisi agar spiritualitas orang percaya mengalami pembentukan adalah sebagai berikut:

- (1) Harus tekun membangun relasi yang baik dengan Tuhan (Ibr. 5:2), (2) relasi dengan Tuhan harus terus dipelihara setiap saat, (3) membangun relasi dengan Tuhan membutuhkan waktu yang panjang seumur hidup, (4) pembentukan dan pertumbuhan spiritual orang percaya tidak terjadi dengan sendiri, tetapi membutuhkan bantuan orang lain melalui nasihat dan motivasi untuk senantiasa tekun dalam membangun relasi dengan Tuhan.¹²

Dengan demikian, pembentukan dan pertumbuhan spiritual seseorang terjadi apabila orang itu tekun membaca firman Tuhan, berdoa dan memuji Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila orang percaya tersebut sudah memiliki spiritualitas yang baik maka orang tersebut semakin hari semakin memiliki karakter seperti Kristus dalam seluruh aspek kehidupan.

Latihan Rohani

Latihan rohani berasal dari pengalaman Ignasius bagaimana kehidupannya dididik oleh Tuhan dalam hidup yang konkret. Dalam latihan rohani Ignasius menemukan suatu pendidikan rohani yaitu pengalaman pribadinya yang dididik oleh Tuhan.¹³ Latihan rohani adalah retreat yang bertujuan mempersiapkan dan mengajak peserta untuk mencari dan menemukan kehendak Tuhan mengenai hidupnya, dengan kata lain

¹¹ E.G. Singgih, *Pengantar Ke Dalam Ilmu Teologi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007). 29-31.

¹² Alfius Areng Mutak, "Formasi Spiritualitas Sarana Menuju Kedewasaan Spiritualitas," *Jurnal Theologia Aletheia* Vol. 20 No (2018): 4.

¹³ St. Ignatius Loyola, *LATIHAN ROHANI* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1993), 9.

menolongnya untuk mengikuti Kristus lebih dekat. Menemukan kehendak Tuhan adalah pengalaman hidup dasarnya dan menentukan, diperoleh melalui berdoa dan bimbingan rohani.¹⁴

Latihan rohani menurut Ignatius Loyola adalah suatu cara yang mengandung sebuah makna yang dalam untuk masuk dalam suatu hal yang tidak masuk dengan cara menyelami kemahakuasaan Kristus. Itu sebuah alasan bahwa latihan rohani tidak dapat bersifat antroposentris karena menyangkut relasi dengan Tuhan, akan tetapi bersifat kristosentris karena mengarah kepada Tuhan saja. Kedua ciri ini adalah dua sisi dari keeping logam yang sama, karena dalam bingkai iman Kristiani kepenuhan hidup hanya bisa digapai dengan meneladan laku Sang Sabda yaitu Yesus Kristus yang menjelma menjadi manusia.¹⁵ Latihan rohani merupakan proses manusia mengolah dan mengarahkan hidup untuk menjadi seperti Kristus Yesus. Dengan kata lain, latihan rohani tidak hanya membantu orang untuk beriman kepada Yesus Kristus tetapi terlebih menjadi murid Yesus. Adapun contoh-contoh latihan rohani adalah sebagai berikut:

Meditasi

Meditasi berasal dari kata *meditation* yang berarti sebuah usaha seseorang yang terus-menerus melakukan aktivitas berfikir dan berkontemplasi (melakukan perenungan dan mempertimbangkan mengenai agama) dan bermeditasi dapat didefinisikan tentang korelasi antara seseorang yang sedang bersemedi bersama dengan Tuhan.¹⁶ Swami Rama menjelaskan bahwa meditasi adalah bukanlah sesuatu yang baru tetapi istilah meditasi sudah ada dalam Alkitab dan sudah dilakukan oleh gereja dari generasi ke generasi.¹⁷ Meditasi orang percaya mempunyai tujuan yaitu mewujudkan hubungan dengan menghayati kehidupan bersama dengan Tuhan, agar dapat memiliki pengertian, pemahaman, mempercayai bahwa memiliki Tuhan sudah

¹⁴ Ibid, 8.

¹⁵ Angga Indraswara, "Merajut Kisah Insani Dengan Cara Pandang Ilahi: Latihan Rohani Dan Pencarian Manusia Akan Kepenuhan Hidup," *Jurnal Spiritualitas Ignasian* Vol. 19, N (2019): 29.

¹⁶ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi Ter. Kartini. Kartono* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001). 294.

¹⁷ Swami Rama, *Meditation in Christianity* (Pennsylvania: The Himalayan International Institute, 1989). 6-9.

cukup yang lain tidak terlalu penting. Pemahaman seperti ini dapat mempengaruhi sikap batin seseorang untuk dapat melepaskan ego dan memiliki kerohanian yang baik untuk senantiasa memuliakan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana firman Tuhan mengatakan: “Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semua itu akan ditambahkan kepadamu” (Mat. 6:33).¹⁸

Berdasarkan pemahaman orang percaya, meditasi sudah dilakukan dan dikembangkan sejak dari dulu. Di mana dalam Alkitab Perjanjian Lama telah dipraktikkan oleh anak-anak Tuhan yaitu dengan mendengarkan Allah berbicara, membangun komunikasi dengan Allah sebagai Pencipta langit dan bumi, mengalami kasih setia Tuhan yang telah mengasihi dunia.¹⁹ Seperti yang dikatakan dalam kitab Mazmur 63:7 berkata: “Apabila aku ingat kepada-Mu ditempat tidurku, merenungkan Engkau sepanjang malam”. Ayat ini dapat dipahami bahwa Musa hidupnya sangat dengan dengan Allah. Musa merenungkan kasih Tuhan dan kasih setia-Nya sepanjang malam, selalu mengingat-ingat dan menenangkan dirinya ditempat tidurnya dengan memikirkan dan merenungkan Tuhan. Ini sebuah meditasi bagi Tuhan.

Meditasi orang percaya membawanya kepada keutuhan batin untuk seseorang dapat memberikan diri sepenuhnya kepada Tuhan dan memiliki konsep mengenai kerohanian.²⁰ Dengan bermeditasi, maka seseorang sedang mengarahkan hidupnya kepada Allah yang hidup, menjadi moment dimana seseorang mendengarkan Allah berbicara dengan terus menerus dalam kehidupannya. Tuhan Yesus memberikan contoh yang baik bagi orang percaya sebagaimana dikatakan oleh Hughes bahwa: *Jesus was consistently taking time a part to pray and commune with His Father at teble set for Him in a solitary place after a day of intense ministry.*²¹

Berdoa

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan bahwa berdoa merupakan permohonan dengan harapan, permintaan dan pujian kepada Tuhan Yesus.²² Berdoa adalah sarana komunikasi antara Allah dengan manusia, antara Pencipta dengan

¹⁸ Ibid., 19.

¹⁹ Richard Foster, *Tertip Rohani, Sudahkah Anda Menapakinya?* (Malang: Gandum Mas, 2005). 29.

²⁰ Ibid., 31.

²¹ Hughes Kent R., *Discipleship* (Crossway, 2019). 93.

²² Kamus Besar Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*, 2016.

ciptaan-Nya, antara Allah dengan umat-Nya. Berdoa adalah sebuah sikap hati yang terbuka kepada Tuhan dengan pengakuan dosa, pujian, permintaan dan pengharapan kepada Tuhan yang adalah sumber pertolongan dalam segala keadaan. Dalam pengertian sederhana, berdoa artinya melakukan komunikasi dengan Allah.²³

Berdoa merupakan langkah awal yang dilakukan seseorang untuk menghubungkan pengajaran dan praktik kerohanian seorang hamba Tuhan. Banyak orang menyaksikan bahwa melalui berdoa maka kerohanian mengalami pembentukan dan pertumbuhan sampai kepada kedewasaan rohani dalam Kristus. Tujuan kehidupan orang Kristen adalah untuk menikmati persatuan dengan Allah, memuliakan Allah dan menikmati kehidupan bersama Allah untuk selama-lamanya, untuk menggenapi tujuan akhir manusia diciptakan.²⁴ Salah satu prinsip disiplin rohani adalah berdoa yang juga merupakan salah kegiatan rohani yang mempengaruhi semua kegiatan rohani lainnya. Berdoa juga merupakan hubungan pribadi dengan Allah, dapat melihat diri sebagai manusia berdosa, mengakui bahwa Allah yang memegang kendali atas seluruh alam dan kehidupan umat manusia.

Berdasarkan pengajaran Alkitab mengenai berdoa maka lebih menekankan tentang sikap Allah, relasi dengan Allah dan perjanjian Allah dalam kehidupan orang percaya. Akronimi yang bisa mengingatkan apa yang perlu ada dalam doa-doa ketika seseorang berdoa adalah *praise* (memuji) Allah Mazmur. 95:6, *repent* (mengaku dosa) Mazmur 32:5, *Ask* (meminta, mengucapkan syukur atas segala berkat dan pertolongan Tuhan) yang disebutkan dalam surat Filipi 4:6, dan *Yield* (menyerahkan diri, memohon) dapat dilihat dalam surat Paulus kepada Timotius dalam 1 Timotius 2:1. Dalam berdoa tidak ada unsur dan rumusan yang pasti. Dalam Alkitab tidak mengajarkan mengenai pola yang pasti mengenai doa yang pasti dijawab oleh Tuhan. Doa juga bukan suatu rumusan mantra ketika dipakai maka unsur-unsur doa tersebut pasti Tuhan akan menjawabnya. Doa orang Kristen atau gereja diarahkan kepada Tuhan. Karena itu, doa merupakan sebuah relasi dengan Tuhan dimana dalam doa roh manusia berbicara kepada Allah,

²³ Harison j. Ompusunggu, "Pemahaman Dasar Tentang Doa," *Www.Leutikaprio.Com*. Daikeses 26 September 2020, pukul 22:44.

²⁴ Jermia Djadi, "Disiplin Doa", *Jurnal Jermia Djadi* 6 (2016): 110–117.

dalam bentuk permohonan, permintaan, memuliakan dan mempercayai bahwa Allah adalah Allah yang transenden.²⁵

Beribadah

Kata ibadah merupakan suatu pengabdian. Artinya tidak hanya menyangkut ritual agama saja yang biasa dilakukan oleh banyak orang, tetapi beribadah menyangkut seluruh kehidupan umat manusia.²⁶ Ada beberapa jenis ibadah yang dituliskan dalam Alkitab Perjanjian Lama seperti ibadah pribadi yang terdapat dalam kitab Kejadian 24:26; Keluaran 33:9, akan tetapi dalam penekanannya lebih kepada ibadah jemaat sebagaimana dituliskan dalam kitab Mazmur 42:4; 1 Tawarikh 29:20 yang diadakan dalam kemah pertemuan dan dalam bait suci. Dari keseluruhan bagian ibadah yang terus ditekankan oleh bapa leluhur adalah mengenai bukan upacara-upacara atau ritus-ritus yang biasanya dilakukukan oleh orang Yahudi melainkan relasi seseorang orang dengan Tuhan. Oleh sebab itu, yang menjadi inti dalam beribadah adalah soal pertemuan pribadi dengan Tuhan, membangun hubungan pribadi dengan Tuhan dalam suasana cinta kasih, maka hubungan pribadi Tuhan dengan bercirikan keintiman.²⁷

Sebagai orang yang percaya kepada Tuhan Yesus, sangat penting untuk memahami bahwa ibadah adalah mengenali dan mengakui bahwa ibadah mengalir dari pribadi dan karya Allah. Allah adalah dasar untuk membangun sebuah ibadah. Dengan pemahaman bahwa Allah adalah dasar untuk membangun sebuah ibadah maka seseorang harus menyakini bahwa: (1), Ibadah dimulai dengan refleksi tentang siapa Allah dan bukan refleksi tentang diri sendiri; (2), Ibadah yang mengakar pada Allah mengakui bahwa Allah adalah pribadi yang memulai ibadah. Ibadah adalah suatu undangan, dan bukan temuan sebagaimana dikatakan dalam Yohanes 4:23: "Penyembah-penyembah benar akan menyembah Bapa dalam roh dan kebenaran; sebab Bapa mencari orang-orang yang menyembah Dia secara demikian"; (3), Ibadah adalah perjuangan kekal. Mengapa dikatakan ibadah adalah perjuangan kekal? Karena ibadah merupakan kesukacitaan bagi semua orang Kristen di bumi yang memiliki harapan pada Yesus Kristus yang layak

²⁵ Noposobulung, "Artikel: Defenisi, Arti, Dan Makna Doa Serta Mempersiapkan Doa," [Http://Buletin-Narhasem.Blogspot.Com](http://Buletin-Narhasem.Blogspot.Com). Diakses 20 Agustus 2020, pukul 13:44 WIB.

²⁶ Ensiklopedi, *Alkitab Masa Kini Jilid I* (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 2002). 409.

²⁷ H. Berkhof, *Sejarah Gereja* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2005). 51.

menerima puji-pujian bagi kemuliaan-Nya” (Ef. 1:12), dan bersedia untuk mempersembahkan tubuh sebagai hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah; itu adalah ibadahmu yang sejati (Rm. 12:1).²⁸

Tempat beribadah orang percaya adalah Sinagoge. Sinagoge adalah dasarnya sebagai sarana orang percaya dalam beribadah dimana semua orang percaya kepada Tuhan Yesus mencurahkan semua isi hatinya kepada Tuhan dengan berdoa, memuji Tuhan dan menyelidiki firman Tuhan bersama-sama. Dengan kata lain, orang percaya yang beribadah di tempat yang bernama Sinagoge hanya diarahkan kepada Tuhan bukan kepada diarahkan kepada ritual korban yang dianggap bermanfaat secara otomatis.²⁹ Menurut Brownlee beribadah merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seluruh kehidupan manusia dalam pekerjaan Tuhan untuk mengabdikan dan menyelamatkan dunia demi kemuliaan Tuhan. Hal yang senada dikatakan oleh Abineno mengatakan bahwa beribadah merupakan sebuah kegiatan persekutuan orang-orang percaya dengan Tuhan melalui berdoa, memuji Tuhan dan menyelidiki firman Tuhan. Selanjutnya orang percaya dipanggil oleh Allah tidak hanya mempersembahkan korban tetapi dipanggil untuk memberitakan Injil dengan perkataan, berbuat baik terhadap sesama karena mempercayai bahwa Yesus Kristus sudah berkorban bagi dirinya dan bagi orang lain satu kali untuk selama-lamanya.³⁰

Kontemplasi

Kontemplasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sebuah perenungan dengan melibatkan semua pemikiran dan perhatian penuh.³¹ Dari pengertian kontemplasi tersebut maka dapat disimpulkan suatu perenungan seseorang dengan melibatkan pikiran penuh dan perhatian penuh kepada Tuhan. Tujuan seseorang melakukan kontemplasi adalah agar tercipta sebuah keindahan dalam dirinya. Secara umum kontemplasi merupakan sebuah aktivitas melihat dan menggunakan pikiran dalam mencari sesuatu dibalik yang tampak misalnya seseorang dengan berbagai

²⁸ Constance M. Cherry, *Arsitek Ibadah: Pedoman Merancang Ibadah Yang Alkitabiah, Autentik, Dan Relevan*. (Jakarta, 2019), 27-29.

²⁹ H. Rowley, *Ibadah Israel Kuno* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004). 193.

³⁰ Malcolm Brownlee, *Tugas Manusia Dalam Dunia Milik Tuhan* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004). 19.

³¹ Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*. 2016.

ekspresi yang sedang berkontemplasi dengan bayangan dirinya di depan cermin. Kontemplasi merupakan perenungan kehidupan bersama dengan Tuhan, memiliki pikiran penuh yang mendalam untuk mencari makna, nilai, tujuan dan manfaat dari hasil penciptaan. Kontemplasi juga merupakan perenungan seseorang terhadap sesuatu di luar dirinya. Jadi, kontemplasi merupakan berpikir penuh, merenungkan kehidupan bersama Tuhan dengan penuh perhatian.³²

Pandangan Alkitab Terhadap Latihan Rohani

Dalam Alkitab membahas latihan rohani yang bisa dibaca dalam 1 Timotius 4:8 “Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup maupun untuk hidup yang akan datang”. Selanjutnya latihan rohani dapat dipahami betapa pentingnya untuk kedewasaan rohani dan pertumbuhan iman orang percaya sebagaimana dikatakan oleh Paulus dalam 1 Timotius 4:7b yang berbunyi: “Latilah dirimu beribadah”. Kata latilah merupakan bentuk perintah agar berlatih.³³ Latihan rohani tidak bisa dipisahkan dengan beribadah. Kedua kata ini merupakan suatu kesatuan yang mengacu pada pemahaman yang komplit tentang tujuan dari latihan rohani yaitu menuju kepada kedewasaan rohani dan kesalehan hidup orang percaya.³⁴

Pandangan Pendidikan Agama Kristen Terhadap Latihan Rohani

Pendidikan Agama Kristen adalah proses pembelajaran yang disusun secara terencana dan berkelanjutan untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui bimbingan Roh Kudus sehingga setiap peserta didik dapat memahami dan menghayati kasih Allah di dalam Yesus Kristus yang dinyatakan dalam kehidupan setiap hari. Berdasarkan pengertian Pendidikan Agama Kristen, maka dapat dipahami bahwa setiap orang percaya yang terlibat dalam pelajaran Pendidikan Agama Kristen memiliki panggilan untuk mewujudkan kerajaan Allah dalam kehidupan pribadi dan orang lain.³⁵

³² J.L. Ch. Abineno, *Manusia Dan Sesamanya Dalam Dunia* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004). 15.

³³ Alfius Areng Mutak, "Disiplin Rohani Sebagai Praktek Ibadah Pribadi Gumulya Theologi Aletheia", *Theologi Aletheia* 17, Vol. 7 No. 8 (2015): 17.

³⁴ Ibid., 17.

³⁵ John M. Nainggolan, *Guru Agama Kristen Sebagai Panggilan Dan Profesi* (Bandung: Bina Media Informasi, 2010), 161.

Pendidikan Agama Kristen adalah pendidikan yang pengajarannya bersumber dari Alkitab untuk diajarkan dan dikembangkan menjadi pusat proses pendidikan. Alkitab menjadi tujuan utama dalam kerangka pendidikan Agama Kristen.³⁶ Pendidikan Agama Kristen merupakan sebuah disiplin pengajaran Agama Kristen yang bersumber dari Alkitab yang digunakan untuk mendidik, mengajar setiap orang percaya agar bisa mengenal dan mengetahui pekerjaan Tuhan dalam kehidupan umat manusia melalui pengorbanan Yesus Kristus di kayu salib untuk menyelamatkan umat manusia dari murka Allah. Peristiwa kematian dan kebangkitan Yesus Kristus ini harus diajarkan dan dijelaskan kepada semua manusia dengan tujuan supaya manusia percaya dan mengakui bahwa Yesus Kristus adalah Tuhan dan Juruselamat manusia dan bertobat dari kehidupan yang lama menjadi ciptaan baru dalam Yesus Kristus.³⁷

Pendidikan Agama Kristen berfungsi menumbuhkan sikap dan perilaku manusia berdasarkan iman Kristen dalam kehidupan sehari-hari serta pengetahuan tentang pendidikan Kristen dengan tujuan untuk meningkatkan keyakinan, pemahaman, penghayatan agar manusia dapat mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak baik. Tujuan utama Pendidikan Agama Kristen ialah membawa setiap orang untuk mengalami perjumpaan dengan Kristus, mengasihi Allah dengan sungguh-sungguh, hidup dalam ketaatan, serta mampu mempraktekkan imannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Agama Kristen harusnya bertujuan untuk pembentukan spiritualitas orang percaya (murid Kristus). Tanpa spiritualitas iman orang percaya tidak akan bersinar, lemah tanpa kekuatan dan tidak menjadi ciptaan baru. Melalui Pendidikan Agama Kristen diperolehnya orang percaya mengalami pembentukan rohani yang sungguh-sungguh.³⁸

Model Latihan Rohani Masa Kini

1. Saat teduh pribadi, seperti: doa pribadi, studi Alkitab, puasa, dan pelayanan sebagai bagian dari proses pembentukan spiritualitas. Seperti yang dikatakan dalam Alkitab seorang tokoh yang bernama Daud (1 Sam. 16:13, 18, 23), Hanok (Kej. 5:22).

³⁶ Harianto GP, *Pendidikan Agama Kristen Dalam Alkitab & Dunia Pendidikan* (Yogyakarta: ANDI, 2012).

³⁷ J.M. Nainggolan, *Guru Agama Kristen Sebagai Panggilan Dan Profesi* (Bandung: Bina Media Informasi, 2010). 94.

³⁸ Winatasahirin, *Indentitas dan Gaya Hidup Pendidikan Agama Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003). 19.

2. Kebaktian Minggu di gereja, tujuannya untuk memuji Tuhan dan belajar firman Tuhan (Kej. 2:1-3; Kis. 13:14; 17:2; 18:4).
3. Kelompok sel seperti pendalaman Alkitab, ibadah di rumah jemaat adalah gaya hidup manusia baru sebagaimana dilakukan oleh jemaat mula-mula (Kis. 2:46-47; Ef. 2:19-20).
4. *Retreat* biasanya dilakukan gereja dengan tujuannya refresing dan sekaligus mengadakan ibadah. Hal ini juga dilakukan Yesus yaitu mengundurkan diri dari keramaian untuk berdoa (Luk.5:16;22, 41).
5. Seminar, tujuannya untuk pencerahan, contohnya seperti materi ini yang membahas tentang “Pembentukan Spiritualitas Melalui Latihan Rohani”. Dasar firman Tuhan (1 Tim. 4:8).³⁹

Kesimpulan

Pembentukan spiritualitas seseorang tidak terjadi dengan sendirinya, diperlukan latihan rohani. Latihan rohani adalah memberikan suatu pemahaman kepada setiap orang agar menyadari kasih Allah yang tidak terbatas bagi dirinya dalam diri Yesus Kristus sebagai Tuhan Tuhan dan Juruselamat. Latihan rohani adalah melatih sebuah pikiran, roh dan emosi sehingga menjadi lebih dekat dengan Tuhan. Melalui latihan rohani, orang percaya akan terus memelihara iman yang dianugerahkan oleh Yesus Kristus, serta memiliki buah Roh yaitu kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan dan kelemahlembutan (Gal. 5:22-23). Latihan rohani dapat dilakukan dengan doa pribadi, studi Alkitab, puasa, ibadah minggu, komunitas sel, seminar dan pelayanan sebagai bagian dari proses pembentukan spiritualitas. Spiritualitas adalah sebuah kekuatan yang dimiliki seseorang untuk bisa memiliki kekuatan, kebaikan, kesucian, ketaatan dan kepekaan di dalam Yesus Kristus. Dengan demikian, spiritualitas merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan setiap orang percaya karena spiritualitas dapat memampukan dan menggerakkan hidup seseorang untuk bertahan, sabar, kuat, berbuat baik, hidup suci, hidup taat, dan peka di dalam mengikut Tuhan Yesus.

Referensi

- Abineno, J.L. Ch. *Manusia Dan Sesamanya Dalam Dunia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004.
- Alfius Areng Mutak. “Disiplin Rohani Sebagai Praktek Ibadah Pribadi Gumulya Theologi Aletheia.” *Theologi Aletheia* 17, no. 8 (2015): 17.

³⁹ Michael J. Anthony, *Introducing Cristian Education, Fondasi Pendidikan Abad 21* (U.S.A, 2017). 396.

- . "Formasi Spiritualitas Sarana Menuju Kedewasaan Spiritualitas." *Jurnal Theologia Aletheia* Vol. 20 No (2018): 4.
- Andrianti, Sarah. "Pendidikan Kristen: Keseimbangan Antara Intelektualitas Dan Spiritualitas." *Jurnal STT Intheos Surakarta* Vol.1 (2012): 15.
- Anthony, Michael J. *Introducing Cristian Education, Fondasi Pendidikan Abad 21*. U.S.A, 2017.
- Bahasa, Kamus Besar. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*, 2016.
- Berkhof, H. *Sejarah Gereja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2005.
- Boehlke, Robert R. *Sejarah Perkembangan Pikirandan Praktek Pendidikan Agama Kristen Dari Plato Sampai Ignatius Loyola*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016.
- Brownlee, Malcolm. *Tugas Manusia Dalam Dunia Milik Tuhan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004.
- Casthelia Kartika. "Relasi Perjanjian Sebagai Dasar Pembentukan Kehidupan Spiritualitas Umat Menurut Kitab Ulangan." *Jurnal Amanat Agung* 6 (2010): 7.
- Casthelia, and Kartika. "RELASI PERJANJIAN SEBAGAI DASAR PEMBENTUKAN KEHIDUPAN SPIRITUALITAS UMAT MENURUT KITAB ULANGAN." *Jurnal Amanat Agung* Vol. 13 No (2017): 1–2.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi Ter. Kartini. Kartono*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Constance M. Cherry. *Arsitek Ibadah: Pedoman Merancang Ibadah Yang Alkitabiah, Autentik, Dan Relevan*. Jakarta, 2019.
- Djadi, Jermia. "Disiplin Doa." *Jurnal Jermia Djadi* 6 6 (2016): 110–117.
- Ensiklopedi. *Alkitab Masa Kini Jilid I*. Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 2002.
- Foster, Richard. *Tertip Rohani, Sudahkah Anda Menapaknya?* Malang: Gandum Mas, 2005.
- Harianto GP. *Pendidikan Agama Kristen Dalam Alkitab & Dunia Pendidikan*. Yogyakarta: ANDI, 2012.
- Hughes, R. Kent. *Disciplines of a Godly Man*. Crossway, 2019.
- Indraswara, Angga. "Merajut Kisah Insani Dengan Cara Pandang Ilahi: Latihan Rohani Dan Pencarian Manusia Akan Kepenuhan Hidup." *Jurnal Spiritualitas Ignasian* Vol. 19, N (2019): 29.
- J.M. Nainggolan. *Guru Agama Kristen Sebagai Panggilan Dan Profesi*. Bandung: Bina Media Informasi, 2010.
- Loyola, St. Ignatius. *LATIHAN ROHANI*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1993.
- Nainggolan, J.M. *Strategi Pendidikan Agama Kristen*. Bali: Anggota IKAPI Jabar, 2008.
- Nainggolan, John M. *Guru Agama Kristen Sebagai Panggilan Dan Profesi*. Bandung: Bina Media Informasi, 2010.
- Nazir. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2011.
- Noposobulung. "Artikel: Defenisi, Arti, Dan Makna Doa Serta Mempersiapkan Doa." [Http://Buletin-Narhasem.Blogspot.Com](http://Buletin-Narhasem.Blogspot.Com).
- Ompusunggu, Harison j. "Pemahaman Dasar Tentang Doa." Www.Leutikaprio.Com.
- Rama, Swami. *Meditation in Christianity*. Pennsylvania: The Himalayan International Institute, 1989.
- Rowley, H. *Ibadah Israel Kuno*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004.
- SHELA VIVIANI. "Resilient Disciples." [Http://Repository.Unika.Ac.Id/28289/2/17.L1.0018-SHELA%20VIVIANI_BAB%20I_a.Pdf](http://Repository.Unika.Ac.Id/28289/2/17.L1.0018-SHELA%20VIVIANI_BAB%20I_a.Pdf).
- Singgih, E.G. *Pengantar Ke Dalam Ilmu Teologi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007.

- Sugiyono. *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis Dan Disertasi*,. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Tanudjaja, Rahmiati. *Spiritualitas Kristen Dan Apologetika Kristen*. Malang: Literatur SAAT, 2018.
- Winatasahirin. *Indentitas Dan Ciri Khas Pendidikan Kristen*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2003.