

## SPIRITUALITAS SEMU ATAU SPIRITUALITAS SEJATI

Cathryne B. Nainggolan<sup>1</sup>, Gideon Suparman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Pelita Harapan

[cathryne.nainggolan@uph.edu](mailto:cathryne.nainggolan@uph.edu); [suparman.tc@uph.edu](mailto:suparman.tc@uph.edu)

### Abstrak

Keunikan spiritualitas Kristen terletak pada proses dan tujuan akhirnya. Berbagai bentuk spiritualitas yang dilakukan diarahkan pada hidup batiniah yang semakin menyerupai Tuhan Yesus Kristus sebagai tujuan akhir. Inilah spiritualitas Kristen yang sejati. Maka, spiritualitas Kristen yang sejati tidak pernah tercapai dengan cara yang *instant*. Proses panjang adalah syarat mutlak spiritualitas yang sejati. Yang menjadi tantangan dalam menjalankan spiritualitas Kristen adalah praktik spiritualitas yang tidak diarahkan pada kehidupan batiniah yang semakin menyerupai Tuhan. Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 38 orang, rasa malas untuk melatih hidup batiniah adalah tantangan terbesar sebanyak 63% pemuda-pemudi Kristen daerah Wiladeg-Yogyakarta. Padahal, sebanyak 42% untuk membaca Alkitab dan 76% untuk mengikuti ibadah adalah dua aktifitas rohani yang paling membuat mereka bertumbuh secara spiritualitas. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan adalah seminar dan *group discussion* tentang spiritualitas dengan judul “Spiritualitas bagi Pelayan/ Aktifis Gereja” ditujukan bagi pemuda-pemudi Kristen daerah Wiladeg – Yogyakarta pada bulan Mei 2024. *Group discussion* mengakomodir pengalaman pribadi setiap peserta untuk saling menceritakan kesulitan dan tantangan mengembangkan spiritualitas serta mengambil komitmen bersama dalam menjalankan spiritualitas Kristen yang sejati. Hasil seminar dan *group discussion* ini menyatakan bahwa pemuda-pemudi Kristen gereja Wiladeg mengetahui tujuan spiritualitas mereka yang mendorong mereka lebih berkomitmen dalam pertumbuhan rohani dan memampukan mereka untuk melawan rasa malas.

**Kata Kunci:** spiritualitas, keserupaan dengan Kristus, sejati, semu

### PENDAHULUAN

Kekristenan meyakini bahwa spiritualitas Kristen memiliki kekhasan pada natur dan tujuannya. M. Robert Mulholland Jr. (1993) memberikan definisi spiritualitas Kristen

sebagai proses pembentukan menjadi serupa dengan Kristus demi orang lain. Dallas Willard (2002) juga mengatakan hal senada bahwa spiritualitas adalah suatu proses yang didorong oleh kekuatan Tuhan dalam pembentukan batiniah seseorang sedemikian rupa sehingga

menyerupai batin Kristus. James C. Wilhoit (2008) sepakat dengan menyatakan bahwa spiritual Kristen memiliki cara dan tujuannya adalah mengimitasi Yesus Kristus. Berdasarkan tokoh-tokoh spiritualitas Kristen tersebut, maka kekhasan spiritualitas Kristen terletak pada keharusan suatu proses dan Kristus sebagai sasaran akhir proses tersebut, yaitu menyerupai kualitas batiniah Yesus Kristus.

Demi mencapai tujuan spiritualitas Kristen tersebut, maka diperlukan praktik-praktik spiritualitas yang mendorong proses tersebut. Richard Foster (2009) mengatakan bahwa berbagai aktifitas spiritualitas yang sudah banyak dikenal dalam komunitas Kekristenan adalah meditasi, berdoa, berpuasa, belajar, ketulusan hati dan kesederhanaan, kesendirian, ketundukan, pelayanan, pengakuan kepada sesama, penyembahan, bimbingan dan perayaan. Yang kerap menjadi tantangan adalah tidak memisahkan setiap praktik spiritualitas dari tujuan spiritualitas yang paling utama. Sekedar melakukan praktik spiritualitas bukanlah menjadi titik akhirnya, namun perubahan batiniah yang semakin menyerupai Kristus melalui praktik-praktik tersebutlah yang menjadi tujuan akhir.

Upaya strategis dan disengaja untuk menegaskan natur dari spiritualitas Kristen adalah sesuatu yang sangat penting. Urgensi ini dideskripsikan oleh tiga hasil survey independent berikut ini. *Bilangan Research Centre* (BRC) melakukan survey pada tahun 2021 oleh tentang Indeks Spiritualitas Umat Kristen Indonesia 2021. Survey ini mengelompokkan 4 generasi yaitu generasi Z (15-24 tahun), generasi milenial (25-39 tahun), generasi X (40-59 tahun), dan generasi *baby boomer* (>59 tahun). Khusus untuk kelompok usia generasi Z, hasil survey menunjukkan bahwa indeks spiritualitas pada rentang usia 15-24 tahun ada pada indeks yang paling rendah dibandingkan indeks spiritualitas pada rentang usia lainnya, yaitu 3,5 dari skala 5. Angka

indeks ini termasuk moderat. Lebih mendalam tentang responden generasi Z, responden yang berasal dari pulau Jawa ada pada indeks spiritualitas yang paling rendah, yaitu 3,31, dibandingkan indeks spiritualitas responden generasi Z dari Jabodetabek dan luar pulau Jawa. Hal lain yang dilaporkan oleh survey ini adalah *external practices* (keikutsertaan dalam ibadah Minggu dan pelayanan) dan *personal practices* (saat teduh dan perenungan Alkitab secara pribadi) generasi Z lebih rendah dibandingkan dengan kelompok generasi lainnya. Variabel-variabel tersebut tentu memengaruhi dimensi *experience* (pengalaman hidup rohani yang memberi dampak, perubahan hati dan pertobatan) yang juga ada pada indeks yang paling rendah dibandingkan pada kategori usia lainnya. Hal ini seturut dengan salah satu kesimpulan yang diajukan oleh BRC bahwa spiritualitas generasi Z perlu mendapatkan perhatian khusus.

Pada tahun 2020, Thomas Bergler menuliskan penelitian yang mengaitkan gen Z dengan kedewasaan rohani. Pada tulisannya, ia menyatakan bahwa jumlah kelompok usia gen Z (18-24 tahun) yang percaya pada kehidupan setelah kematian, memiliki disiplin rohani berdoa dan membaca Alkitab telah terus menurun hingga 10-15% dibandingkan kelompok usia Milenial yang mengisi jajak pendapat di usia mereka. Dengan fenomena tersebut, salah satu usulan Bergler adalah memperkenalkan *basic truths* yang membentuk keseharian hidup gen Z.

Pada tahun 2021, Josh Packard dan Kevin Singer mengulas survey yang dilakukan oleh *Springtide Research Institute* kepada 10.274 generasi muda yang masuk kategori usia gen Z (13-25 tahun). Hasil survey menyatakan bahwa spiritualitas, kepercayaan-kepercayaan iman, dan kehadiran orang-orang relijius di dekat gen Z akan menolong mereka menghadapi masa-masa sulit dalam hidup mereka dibandingkan mereka yang mengaku

tidak religius ketika menghadapi masa-masa yang sejenis. *Springtide* juga memotret persepsi gen Z bahwa elemen tujuan dan makna yang mereka dapatkan dari spiritualitas meningkatkan level kebahagiaan dan harapan hidup lebih panjang mereka.

Berdasarkan tiga survey tersebut terlihat bahwa topik spiritualitas semakin tidak populer bagi generasi muda, khususnya gen Z. Nyatanya, spiritualitas memiliki dampak dan efek pada kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, hal ini perlu menjadi perhatian khusus.

Kabupaten Gunung Kidul adalah salah satu wilayah di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan Ibu Kota Wonosari yang terletak 39 km di sebelah tenggara kota. Berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2021, jumlah penduduk Gunung Kidul yang menganut kepercayaan Kristen sebanyak 13.081 orang. Mengingat profil sedemikian, maka diperlukan suatu penegasan makna spiritualitas Kristen bagi umat Kristen di kabupaten Gunung Kidul, terkhusus generasi muda Kristen di gereja-gereja sekitar Gunung Kidul.

Berdasarkan jajak pendapat sederhana yang dilakukan kepada 38 pemuda-pemudi Kristen yang terdiri dari pelayan/ aktifis dan jemaat biasa ditemukan bahwa kegiatan ibadah dan aktifitas pelayanan adalah dua kegiatan rohani yang paling mendukung pertumbuhan spiritualitas mereka. Data lain menunjukkan bahwa tantangan dalam diri seperti rasa malas dan sering mengeluh adalah faktor penghambat terbesar untuk menjalani spiritualitas yang lebih baik. Selain itu, tantangan dari luar seperti godaan digital (*handphone*, sosial media dll.) juga menambah kompleksitas spiritualitas pemuda Kristen sekitar Gunung Kidul. Oleh karena kecenderungan tersebut, maka dipandang perlu untuk mengadakan suatu seminar bagi pemuda-pemudi Kristen yang

dapat mengarahkan arah spiritualitas mereka pada praktik dan tujuan yang tepat.

## METODE

Seminar spiritualitas Kristen bagi generasi muda ini diadakan di Gereja Kristen Jawa (GKJ) Gunung Kidul Yogyakarta pada tanggal 12 Mei 2024. Jumlah peserta yang mengikuti seminar ini sebanyak 38 orang. Peserta seminar ini adalah para pelayan dan aktifis muda gereja-gereja sekitar Gunung Kidul. Judul yang diangkat dalam seminar ini adalah “Spiritualitas bagi pelayan/aktifis Gereja.” Tujuan dari seminar ini adalah menolong para pemuda Kristen untuk dapat memahami natur dari spiritualitas Kristen yang menjadi dasar pelayanan dan aktifitas Kristen yang dilakukan di gereja mereka masing-masing. Dengan memahami natur spiritualitas Kristen, diharapkan pemuda-pemuda Kristen dapat melakukan pelayanan yang lebih sejati dan berdampak nyata pada kehidupan mereka.

Seminar diawali dengan mendengarkan paparan materi yang disampaikan dengan *video recorded* dengan tema “Spiritualitas bagi pelayan/ aktifitas Gereja” dengan durasi 30 menit (lih. Gambar 1). Setelah itu, para peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok dan mendiskusikan 4 pertanyaan yang menuntun peserta mengidentifikasi kekuatan dan tantangan untuk spiritualitas mereka selama 20 menit (lih. Gambar 2). Kemudian, hasil diskusi ini dibagikan kepada peserta lainnya (lih. Gambar 3). Selain itu, kelompok diskusi ini juga memetakan hal-hal yang harus ditingkatkan/ diperbaiki agar dapat menunjang spiritualitas yang sejati dalam bentuk poster komitmen berdasarkan video materi dan diskusi kelompok (lih. Gambar 4).

Gambar 4. Poster Komitmen

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pertumbuhan spiritualitas rohani yang sejati adalah sebuah proses komitmen diri yang panjang.

Robert Mulholland Jr. (1993) mengatakan bahwa spiritualitas Kristen adalah sebuah proses yang panjang. Keserupaan dengan Kristus sebagai tujuan akhir spiritualitas tidak akan bisa dicapai dalam waktu yang singkat atau *instant*. Oleh karena itulah dibutuhkan komitmen yang panjang dan konsistensi ketika melakukannya. Komitmen dan konsistensi yang panjang itulah yang kerap menjadi tantangan pertumbuhan spiritualitas.

Perspektif yang sama juga diungkapkan dalam penelitian Igor Mikeskin (2024) pada komunitas Kristen Injili Rusia. Ia menuliskan bahwa pertobatan memiliki dua aspek, yaitu suatu tindakan dan suatu proses. Pertobatan adalah suatu tindakan penolakan atas nilai-nilai dunia, dan proses *unlearning* cara-cara lama disertai dengan *learning* cara-cara baru. Proses menjadi tidak terhindarkan dalam pertobatan karena Mikeskin meyakini bahwa transformasi moral dan perubahan sikap/ tingkah laku/ kebiasaan yang signifikan harus terjadi dalam suatu pertobatan.

Hal serupa juga terindikasi dalam respon yang diberikan oleh para peserta seminar spiritualitas. Oleh karena pertumbuhan spiritualitas adalah suatu proses, maka terdapat dua tantangan terbesar yang dialami mayoritas peserta seminar dalam menjaga kerohanian pribadi untuk pertumbuhan rohani: kemalasan dan pelanggaran-pelanggaran pribadi. Sebanyak 24 orang (63%) peserta seminar mengakui bahwa tantangan terbesar dalam menjaga komitmen diri dalam pertumbuhan rohani adalah rasa malas. Rasa malas inilah



Gambar 1. Rekaman Video Materi



Gambar 2. Diskusi Kelompok



Gambar 3. Membagikan hasil diskusi



yang menyebabkan konsistensi pertumbuhan kurang/ tidak terjadi. Selain rasa malas, kebiasaan melakukan pelanggaran-pelanggaran (dosa) kerap menjadi penghalang yang menyebabkan pertumbuhan rohani tidak terjadi. Hal ini diungkapkan oleh 13 orang (34%) peserta seminar.

## **2. Keserupaan dengan Kristus sebagai tujuan akhir spiritualitas adalah tentang menyerahkan kendali hidup/ emosi kepada Tuhan.**

Robert Mulholland Jr. (1993) mengatakan bahwa keserupaan dengan Kristus berarti menyerahkan kendali hidup pada Tuhan. Yang dimaksudkan Mulholland dengan kendali adalah tentang berpikir dan bertindak sesuai dengan yang diperintahkan Tuhan lewat Alkitab. Semakin besar dan banyak yang dipikirkan dan dilakukan sesuai dengan Alkitab, maka kendali Tuhan atas hidup seseorang semakin besar. Semakin besar kendali Tuhan atas hidup seseorang, maka semakin mendekati seseorang mencapai tujuan spiritualitasnya, yaitu keserupaan dengan Kristus. Demikian pula sebaliknya.

Latihan pengendalian pikiran dideskripsikan oleh Inbar Graiver (2022) yang melakukan penelitian pada tradisi kebiaraan Timur pada abad kuno. Salah satu tradisi yang secara konsisten dilakukan disebut *mind training* yang meliputi aspek mental dan fisik. Melalui semacam “*ascetism*” kontemplasi, latihan spiritualitas ini dapat menolong seseorang mengalami perubahan dan pertumbuhan spiritualitas. Gravier menjelaskan bahwa pikiran perlu terus menerus dilatih melalui *a voluntary, sustained, and systematic programme of self-discipline and self-denial* agar selaras dengan tujuan spiritualitas yang ditetapkan. Tujuan dari disiplin diri dan penyangkalan diri yang dilakukan bukan hanya sekedar pemutusan dari kebiasaan tubuh yang lama, namun juga memastikan tubuh dapat

selaras memilih apa yang disepakati pada area rasio.

Kualitas pilihan-pilihan yang dilakukan seseorang nyatanya memberikan dampak pada spiritualitasnya. Meskipun pikiran sepakat akan pentingnya memerhatikan spiritualitas, faktanya pikiran itu tidak serta merta selaras dengan apa yang dilakukan tubuh. Hal ini pula yang digambarkan oleh para peserta seminar yang menyatakan bahwa kendali mereka atas keinginan mereka sendiri akan dapat menolong mereka mencapai tujuan spiritualitas. Rasa malas dan enggan melakukan disiplin rohani seharusnya bisa diubah dan diatasi dengan mengambil keputusan-keputusan yang baik. Sebanyak 25 orang (65%) meyakini bahwa keputusan-keputusan baik yang sesuai dengan Alkitab dapat dilakukan untuk makin memberikan kendali Tuhan atas diri sendiri. Keputusan-keputusan itu antara lain semakin melibatkan diri dalam pelayanan, persekutuan dan melayani di Gereja, tidak larut dalam kemalasan, mulai rajin berdoa, dan rajin membaca Alkitab. Pertumbuhan spiritualitas melibatkan keputusan-keputusan baik dan benar yang sesuai dengan Alkitab. Semakin banyak keputusan diri yang sesuai dengan Alkitab, maka semakin mendekati tujuan spiritualitas. Sebaliknya, semakin banyak keputusan diri yang tidak sesuai dengan Alkitab, maka semakin jauh ketercapaian tujuan spiritualitas.

## **3. Spiritualitas yang sejati akan membawa dampak pada diri sendiri dan pada sesama.**

Robert Mulholland Jr. (1993) mengatakan bahwa spiritualitas tidak hanya tentang aspek personal dan privat. Nyatanya spiritualitas memiliki dampak sosial. Mulholland mengatakan bahwa ketika seseorang sedemikian rupa memerhatikan spiritualitasnya dengan baik sehingga semakin mampu menyerahkan kendali hidup kepada Allah,

maka hal tersebut akan memengaruhi orang di sekitarnya.

J. Beyers (2021) juga menegaskan peranan transformasi spiritualitas dalam kehidupan sosial. Beyers dengan tegas mengaitkan antara transformasi spiritualitas dengan kehidupan sosial yang lebih baik. Lebih jauh, ia menegaskan bahwa dimensi spiritualitas juga memiliki tanggung-jawab sosial. Dengan melihat spiritualitas adalah suatu fenomena sosial, ia menyatakan bahwa *“religion can impact positively on society; prevent violence; be viewed as the ethical and moral fibre of society, and mitigate social transformation.”*

Hal ini juga diungkapkan oleh beberapa responden. Mereka menyatakan bahwa sesi seminar ini menolong mereka memahami spiritualitas seorang pelayan akan memengaruhi orang lain di sekitar mereka.

#### 4. Evaluasi Keseluruhan Seminar

Para responden memberikan evaluasi pada akhir sesi. Sebanyak 35 orang (92%) menyatakan mendapatkan pemahaman baru tentang pelayanan dan spiritualitas dari sesi ini. Mereka menyatakan bahwa topik ini menolong responden untuk memahami makna spiritualitas mereka sebagai aktifis pelayanan di dalam Gereja. Para responden dapat memahami bahwa pelayanan yang dilakukan sejatinya mendorong pertumbuhan rohani para pelayannya. Beberapa responden menyatakan sebagai berikut:

“jadi, tahu saya termasuk pelayan semu atau pelayan sejati dan lebih tahu apa itu makna berpelayanan sehingga bersedia untuk berproses menjadi lebih mirip dengan Kristus”,

“menjadi pelayan Kristus yang sejati, dan mau berproses dalam pelayanan supaya dapat disalurkan kembali kepada orang lain.”,

“pelayan sejati itu benar-benar panggilan Tuhan dan bukan panggilan diri sendiri”,

“menjadi pelayan yang sejati. Tuhan memanggil anaknya untuk menjadi manusia yang lebih mirip dengan Dia, proses menjadi pribadi yang baik dapat dilakukan melalui berpelayanan, dll, dan melayani Tuhan. Janganlah memandang besar/kecilnya pelayanan dan jangan mencari pujian dari orang lain.”

“dapat membedakan antara pelayan semu dan pelayan sejati. Jadi tau makna berpelayanan sehingga bersedia untuk berproses menjadi lebih mirip dengan Kristus.”

#### KESIMPULAN

Para pelayan dan aktifis gereja-gereja di sekitar daerah Wiladeg – Yogyakarta telah melakukan pelayanan rohani untuk jangka waktu tertentu. Selain kegiatan pelayanan, para pelayan mengakui sangat dekat dengan rutinitas membaca Alkitab. Meskipun demikian, aktifitas rutinitas pelayanan kerohanian dan aktifitas membaca Alkitab tidak serta merta membuat pertumbuhan rohani setiap para pelayan terjadi. Rasa malas menjadi faktor dominan yang menghambat pertumbuhan rohani secara batiniah meskipun mereka kerap melakukan pembacaan Alkitab dan melakukan berbagai pelayanan di gereja.

Seminar dan *group discussion* diadakan pada tanggal 12 Mei 2024 dengan tema “Spiritualitas bagi para Pelayan/ Aktifis Gereja.” Tujuan dari sesi seminar dan *group discussion* ini adalah mendorong peserta seminar untuk lebih berkomitmen dalam pertumbuhan rohani dengan mengingatkan tujuan spiritualitas Kristen berdasarkan Robert Mulholland Jr.

Robert Mulholland Jr. memaparkan bahwa natur dari suatu pertumbuhan rohani

adalah proses panjang. Hal ini menghilangkan ekspektasi diri bahwa perubahan batiniah yang sejati dapat terjadi secara cepat atau instan. Maka dengan itu, komitmen jangka panjang dan konsistensi adalah syarat mutlak dalam melakukan proses pertumbuhan rohani ini. Bentuk komitmen dan konsistensi juga dapat terlihat dari bentuk pilihan-pilihan yang diambil sebagai bentuk kendali Allah atas diri sendiri. Semakin besar kendali Allah atas diri yang ditunjukkan dari pilihan-pilihan baik, semakin besar pula dampak sosial yang akan terjadi berkat pertumbuhan spiritualitas seseorang. Nyatanya, spiritualitas mengandung dampak sosial. Komunitas sekitar orang tersebut akan mengalami dan merasakan langsung dampak pertumbuhan rohani seseorang.

Tindakan lanjutan yang dibutuhkan adalah melakukan pertemuan dalam kelompok-kelompok dengan jumlah anggota yang kecil. Kelompok-kelompok kecil ini dapat melakukan pertemuan berkala dan konsisten. Wadah ini dapat menjadi *support-system* bagi setiap peserta seminar yang sedang menjalani proses pertumbuhan spiritualitas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada beberapa pihak yang memfasilitasi terjadinya seminar ini yaitu Kemitraan SDAR UPH dan Yayasan Bisat Nusantara. Terimakasih juga disampaikan kepada Universitas Pelita Harapan yang telah mendukung seluruh tim secara dana sejak keberangkatan ke Yogyakarta, seluruh kegiatan yang dilakukan, hingga kepulangan seluruh tim kembali ke Karawaci.

## REFERENSI

Bergler, T. E. (2020). Generation Z and Spiritual Maturity. *Christian Education*

*Journal: Research on Educational Ministry*, 17(1), 75–91.

<https://doi.org/10.1177/0739891320903058>

Beyer, J. (2021). The role of religion and spirituality in transforming society. *Supplementum 32: Transforming Theology And Religion With A Special Section On The Psalms* (pp. 52–69). University of the Free State.

<https://journals.ufs.ac.za/index.php/at/article/view/5837/4228>

Bilangan Research Centre (2021). *Spiritualitas Umat Kristen Indonesia 2021*. Unpublished.

<https://drive.google.com/file/d/11V-WUV7betvnwfP3uz7HeztcBrtq49z0/view>

Foster, R. J. (2009). *Celebration of Discipline*. USA:Harper Collins.

Graiver, I. (2021). Training the mind: The ascetic path to self-transformation in late antique Christian monasticism. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1–19.

<https://doi.org/10.1080/19349637.2021.1894528>

Lu, J. I. (2021). Educational models of spiritual formation in theological education: Introspection-based spiritual formation. *Teaching Theology & Religion*.

<https://doi.org/10.1111/teth.12560>

Mikeshin, I. (2024). “I used to be a traitor.” *Approaching Religion*, 14(2), 210–223.

<https://doi.org/10.30664/ar.131508>

Mulholland Jr., M. Robert. (1993). *Invitation to a Journey*. USA:IVP.

Springtide. (2021). In the News: Spirituality is Helping Gen Z Get Through the Pandemic. *Springtide Research Institute*.

<https://springtideresearch.org/post/news/in-the-news-christianity-today-spirituality>

Wilhoit, J. (2008). *Spiritual formation as if the church mattered: Growing in christ through community*. USA:Baker Academic.

Willard, Dallas. (2002). *Renovation of the Heart*. USA: NavPress.

