

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Psikologi dan Spiritual

1. Sejarah dan Definisi psikologi

Dari segi bahasa psikologi asalnya yakni pada bahasa Yunani. Psikologi terdiri dari 2 kata yakni *psyche* yang definisinya jiwa serta *logos* yang definisinya ilmu, maka secara umum psikologi bisa didefinisikan merupakan ilmu mengenai jiwa atau ilmu yang mempelajari mengenai jiwa. Istilah tersebut dapat dipakai untuk menunjuk pada sesuatu yang bergerak baik pada makhluk hidup maupun benda mati, dan dapat juga menunjuk pada raga pada diri manusia dan dapat dimaknai sebagai produk dan pergerakan atom, proses kognitif maupun interaksi antara stimulus-respons. Namun seiring perkembangan, beberapa ahli yang mereduksi definisi dari psikologi tersebut yang hanya membahas perilaku semata seperti (Glassman et al., 2009), dan Wade (2007); yang pada umumnya mereka membahas psikologi yang didefinisikan sebagai “*the scientific study of behavior*” dan oleh Rahtus di definisikan sebagai “*the scientific study of behaviors and mental process*” sekalipun definisi

tersebut berbeda namun memiliki maksud yang sama.¹² Psikologi spiritual berusaha memahami bagaimana pengalaman keagamaan, keyakinan, nilai-nilai spiritual, dan pencarian makna hidup mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang.

Selain itu, ada juga beberapa ahli yang mendefinisikan psikologi sebagai berikut: Menurut John Broadus Watson, psikologi adalah ilmu yang fokus pada studi perilaku yang dapat diamati secara fisik, dengan menerapkan metode observasi yang objektif.¹³ Dalam pendekatannya, Watson menekankan pentingnya mengamati bagaimana rangsangan (stimulus) mempengaruhi respons (jawaban) seseorang, tanpa memasukkan unsur-unsur subjektif dalam analisis tersebut. Wilhelm Wundt menjabarkan bahwa psikologi adalah ilmu yang bidangnya mempelajari berbagai pengalaman internal yang timbul dari manusia itu sendiri. Ini mencakup perasaan yang dihasilkan oleh panca indera, pikiran, perasaan (*feeling*), serta kehendak.¹⁴ Psikologi berfokus pada memahami bagaimana pengalaman-pengalaman ini membentuk dan mempengaruhi kehidupan mental manusia dan psikologi adalah ilmu yang mempelajari aktivitas individu sepanjang hidupnya dan bagaimana aktivitas tersebut berhubungan dengan lingkungan sekitarnya. Dalam

¹²Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, 2nd ed. (Depok: Rajawaliipers, 2018).1-16.

¹³ Muhammad Dalimunte and Toguan Rambe, *Pengantar Psikologi Perpustakaan* (Medan: Umsu Press, 2023), 1.

¹⁴ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Sulawesi Selatan: Penerbit Aksara Timur, 2018), 5.

pandangan ini, psikologi mencakup analisis menyeluruh tentang bagaimana individu berinteraksi dengan dipengaruhi oleh berbagai aspek lingkungan sepanjang perjalanan hidup mereka.

Jadi, psikologi sebagai ilmu mempelajari perilaku dan pengalaman manusia dari berbagai perspektif. Salah satu pendekatan menekankan pada pengamatan perilaku yang dapat diamati serta bagaimana rangsangan mempengaruhi respons. Pendekatan lain fokus pada kajian pengalaman internal seperti perasaan dan pikiran, sementara pendekatan lainnya menyoroti analisis aktivitas individu sepanjang hidup dan bagaimana aktivitas tersebut berhubungan dengan lingkungan.

Orang Kristen secara aktif terlibat dalam psikologi maupun teologi selama berabad-abad salah satu tokoh yang berhubungan dengan kedua bidang ini yakni VandeKemp (1984). Secara historis orang Kristen yang mula-mula menangani penyakit mental melalui doa, penumpangan tangan, dan kebaikan. Selain itu Benyamin Rush dinyatakan sebagai “bapak psikiatri” dan sangat dipengaruhi oleh pemikiran Kristen begitupun dengan Johan Heniorth yang kontribusinya sangat signifikan bagi psikologi modern, sehingga melalui semuanya itu dua terbitan yang secara aktif terlibat dalam Kekristenan dan Psikologi; *The Journal of Psychology and Theology* di bawah naungan The Rosemed Graduate School of Psychology yang di akui oleh The American Psychology Association

(APA), sedangkan *The Journal of Psychology and Christianity* dibawah naungan the Christian Association of Psychology Studies (CAPS) dan beberapa jurnal dan buku sekuler yang menerbitkan artikel-artikel yang berhubungan dengan isu-isu psikologi dan religi.¹⁵ Kedua bidang ini saling berintegrasi dan dapat dipahami bahwa dalam psikologi Kristen masalah sering dikategorikan sebagai masalah spiritual, psikologis dan jasmani bahkan dengan kata lain dua deskripsi itu sesungguhnya saling mengisi dan melengkapi.

Materi tentang psikologi yang utama serta Rasul Paulus dimuat pada Perjanjian Lama serta Perjanjian Baru, relevan terhadap yang disampaikan dari Brett (1912), adalah “protopsikologi” yaitu merupakan religius yang kuat. Orang Kristen secara khusus memiliki kepercayaan jika Alkitab itu oleh Allah diwahyukan khusus (2 Timotius 3:16), yang mengungkapkan hal mendasar dan penting untuk orang Kristen dalam beradaptasi terhadap pengajaran Alkitab tentang natur manusia yang otoritas unik mengenai bagaimana memandang terkait dengan masalah psikologis.¹⁶ Dengan demikian bahwa secara luas psikologi merupakan penyelidikan mengenai Nature manusia serta bagaimana masalah masalahnya dan untuk mengembangkan kesejahteraannya, secara khusus

¹⁵ Donald E Ratcliff Paul D Meider, Frank B Minirth, Frank B Wichern, “Pengantar Psikologi Dan Konseling Kristen” (Yogyakarta: Andi, 2004).24-25.

¹⁶ Erick L Johnson, *Psychology & Christianity: Five Views* (Malang: LITERATUR SAAT, 2012).9-14.

bagi orang Kristen dan mereka percaya bahwa Allah menciptakan manusia dan mempelajari bahwa Allah menciptakan dunia, jadi bawa orang Kristen mempunyai tradisi yang kaya dan luas untuk mengerti manusia serta menuntaskan persoalan manusia sebelum psikologi modern muncul.

2. Definisi Spiritual

Kata spiritual asalnya yaitu pada bahasa Latin "*spiritus*" dan bahasa Inggris "*Spirit*" artinya Roh yang mempunyai arti hembusan, tiupan, dan aliran angin, hal tersebut dapat memberikan kekuatan dan yang menggerakkan kehidupan.¹⁷ Pertumbuhan spiritual dapat membantu seseorang mencapai kedamaian batin, dan keseimbangan hidup dan mencapai kesejahteraan mental dan pentingnya menjalani kehidupan yang berpusat pada Tuhan.

Perjanjian Lama mencatat secara khusus dalam Kejadian 1:2 bahwa Roh Allah bekerja, Roh disebut *ruah* yang memiliki arti hembusan atau angin.¹⁸ Pusat spiritualitas dalam perjanjian Lama adalah hubungan dengan Tuhan melalui doa dan ibadah misalnya kitab Mazmur berisi doa, pujian dan permohonan, yang mencerminkan aspek spiritual, melalui hukum Taurat yang mencakup berbagai aspek kehidupan baik sosial,

¹⁷ Junardi Saleleubaja et al., "Peran Gembala Dalam Meningkatkan Motivasi Pertumbuhan Spiritual Remaja Akhir Usia 15-18 Tahun," *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 12179–12196.

¹⁸ Donald Guthrie, *Teologi Perjanjian Lama* (Bandung: BPK Gunung Mulia, 2008).191.

moral dan ritual, dalam Perjanjian Lama Nabi memiliki peran penting untuk menjadi juru bicara menyampaikan pesan-pesan Tuhan, menegur dan memanggil umat kembali kepada Tuhan untuk dan terlebih dalam kehidupan mereka.

Ada begitu banyak kisah dalam Perjanjian Lama yang mempertahankan spiritualitasnya salah satunya Yusuf yang mengalami berbagai tantangan kehidupan salah satunya ketika ia dibuang bahkan mengalami fitnahan namun, berhasil menjaga spiritualitasnya di hadapan Allah (Kej. 39:1-23; 40), lalu tokoh Nuh yang mempertahankan spiritualitasnya kepada Tuhan (Kej. 6:9) Nuh taat kepada Tuhan sehingga ia diselamatkan.¹⁹ Kisah-kisah dalam Perjanjian Lama yang dapat menjadi teladan dalam hubungan pribadinya dengan Tuhan dan sesama. Spiritualitas suatu pola yang dapat membuat kita berelasi dengan Tuhan, spiritualitas juga menjadi sarana bagi manusia untuk merespon kasih Allah. Adanya spiritualitas memungkinkan orang percaya untuk bertumbuh secara rohani, dan dengan demikian dapat mencapai kedewasaan penuh di dalam Yesus Kristus.

Spiritualitas terlihat jelas juga pada keturunan Roh Kudus bagi setiap orang percaya (Kis 2:1-13). Roh Kudus sebagai *pneuma* dari bahasa Yunani yang berarti Roh, yang merupakan oknum dari Allah

¹⁹ Marnaek Nainggolan and Happy Fasigita Paradesha, "Teladan Spiritualitas Figur Nuh: Standar Kehidupan Rohani Bagi Pemimpin Kristen Masa Kini," *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership* 3, no. 2 (2022): 191–204.

Tritunggal.²⁰ Pengertian ini memberikan pengertian yang sama dengan Perjanjian Lama. Hal ini menekankan pada hubungan pribadi dengan Allah dan dicapai dalam Yesus Kristus yang merupakan jalan hidup dan kebenaran (Yoh.14:6 dan Tim 2:5), Roh Kudus memberikan bimbingan, kekuatan, dan penghiburan dan memberikan penghiburan. (Gal.5:22-23; Yoh.14:26; Rom.8:26-27). Doa sebagai sarana yang utama untuk berkomunikasi dengan Allah dan Yesus Kristus sendiri yang mengajarkan akan pentingnya doa dalam hidup seorang Kristen baik doa secara pribadi maupun bersama komunitas (Mat. 6:5-13; Fil.4:6-7).

Jadi penulis mendefinisikan spiritualitas sebagai aspek kehidupan rohani atau disiplin spiritual yang melibatkan hubungan pribadi yang konsisten dengan Tuhan. Definisi ini mencakup praktik yang dijalani oleh seseorang yang melayani Tuhan atau merasa terpanggil untuk melayani dalam setiap aspek kehidupan mereka, baik dalam konteks formal maupun informal. Singkatnya, spiritualitas seseorang berhubungan dengan keseluruhan aspek kehidupan rohaninya.

Spiritualitas melibatkan hubungan yang mendalam terhadap sesuatu yang lebih besar jika dibandingkan dengan dirinya sendiri, mencakup emosi, perilaku, dan sikap tertentu seperti keterbukaan, kemurahan hati, dan kasih sayang. Ini juga melibatkan disiplin rohani

²⁰ Jhon Drane, *Memahami Perjanjian Baru* (Bandung: BPK Gunung Mulia, 2001).256.

yang konsisten dengan Tuhan, diterapkan dalam setiap aspek kehidupan baik formal maupun informal. Selain itu, spiritualitas merupakan usaha berkelanjutan untuk hidup bermakna dengan memelihara iman dan mempertimbangkan faktor-faktor individu serta komunitas. Upaya ini membantu seseorang atau kelompok dalam membuat keputusan yang tepat di tengah tantangan dan peluang kehidupan sehari-hari.

Spiritualitas adalah hubungan seseorang dengan Tuhan Serta sesama dan ciptaan lain dengan benar artinya bukan mengenai Apa yang dilakukan namun apa yang dikatakan Alkitab.²¹ Spiritualitas mengarahkan orang percaya kepada Kristus untuk mengalami kehadiran Allah dalam kehidupan manusia dan mengarahkan kehidupan itu kepada kesejahteraan dalam Yesus Kristus dan melalui setiap pergumulan dan ada unsur yang kemudian membentuk spiritualitas seseorang yakni melalui firman-Nya (Alkitab), Doa, dan hubungan secara pribadi.²² Berdasarkan hal tersebut maka sangat penting untuk menjaga spiritualitas dengan benar dan terus bertumbuh untuk mencapai kedewasaan penuh dalam Kristus.

²¹ Rahmiati Tanudjaja, "Anugerah Demi Anugerah Dalam Spiritualitas Kristen Yang Sejati" (2002).

²² Agustina Pasang, "Unsur-Unsur Ibadah Yang Alkitabiah Dan Relevansinya Bagi Ibadah Kristen Masa Kini," *THRONOS: Jurnal Teologi Kristen* 1, no. 1 (2019): 25–32.

B. Integrasi Psikologi Spiritual

1. Definisi Psikospiritual

Psikospiritual adalah istilah yang menggabungkan dua kata: psikologi dan spiritual. Konsep ini menggambarkan sebuah teori yang menyatukan aspek psikologi dan spiritual, di mana pengalaman psikologis memengaruhi dimensi spiritual serta sebaliknya, dimensi spiritual bisa memberikan pengaruh terhadap aspek psikologis seseorang.²³ Awalnya, psikologi merupakan cabang dari teologi dan filsafat. Namun, seiring dengan perkembangannya, banyak ahli yang mulai melakukan penolakan terhadap studi spiritual mengenai bagian pada kajian terhadap manusia serta lebih fokus memilih untuk perilaku serta proses manusia berpikir bahkan terus mengembangkan pendekatan psikospiritual sebut.

Psikospiritual diartikan sebagai berbagai sistem terapeutik yang menggabungkan dimensi spiritual manusia sebagai dasar penting untuk kesehatan psikis dan perkembangan manusia seutuhnya.²⁴ Sistem ini menggunakan metode psikologis dan spiritual, seperti meditasi, yoga, kerja mimpi, dan latihan pernapasan, dalam pendekatan holistik yang terpadu untuk

²³ Ahmadi Munawar, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), 78.

²⁴ Syamsul Bambang, *Psikologi Agama* (Bandung: PT Pustaka Setia, 2008), 32.

penyembuhan dan pertumbuhan spiritual. Psikospiritual adalah sebagai sebuah fenomena mengenai pengalaman yang mencakup transportasi pada diri individu mempunyai potensi dalam membuat kehidupan individu menjadi lebih religius.

Psikologi spiritual sudah mulai memiliki kesadaran mengenai kekuatan dan potensi psikis manusia yang berkaitan terhadap kehidupan spiritual, lalu menganggapnya sebagai aspek penting dalam kehidupan manusia.²⁵ Pendekatan jenis psikospiritual ini adalah sebagai perpaduan dari psikologis serta spiritual dengan tujuan memprediksi rumah memahami serta mengendalikan sikap manusia dengan tujuan meningkatkan mental, spiritual dan bahkan fisik.

Disampaikan Elizabeth Nottingham, seharusnya agama bisa membantu manusia untuk menjalani tugas kehidupan setiap hari, utamanya yaitu untuk menyelesaikan masalahnya supaya bisa hidup lebih baik dan sejahtera.²⁶ Penerapan pendekatan ini menjadi semakin penting di Indonesia, yang dikenal sebagai negara dengan masyarakat yang sangat religius. Mayoritas semua agama besar di dunia ada di negara Indonesia. Pendekatan ini mencakup berbagai sistem terapeutik yang menggunakan metode

²⁵ Bambang, *Psikologi Agama*.op.cit.32.

²⁶J Simanjuntak, "Menolong Dan Menyembuhkan Diri Sendiri Berbasis Psikospiritual," *Master Index*, 2011, 16.

psikologis dan spiritual dalam pendekatan holistik untuk penyembuhan dan pertumbuhan spiritual.

Allah menciptakan manusia dalam jenis laki-laki dan perempuan sesuai dengan gambar Allah yang tertuang pada Kejadian 1:27, jiwa manusia memiliki kemampuan untuk berpikir, merasakan dan memilih, sehingga manusia berperan serta bersama Allah membentuk kehidupan mereka. Manusia membutuhkan mekanisme pertahanan diri sama dengan apa yang Alkitab tuliskan yakni benteng-benteng yang Paulus tulis dalam surat kedua Korintus.²⁷ Jadi dalam integrasi ini diharapkan bisa membawa hubungan yang lebih dekat terhadap Tuhan. Terapi ini mempunyai hubungan yang lebih intim dengan Tuhan sehingga akan timbul kekuatan internal yang menjadi awal perubahan hukuman manusia terhadap Tuhan

2. Tujuan Pendekatan Psikospiritual

Tujuan pendekatan psikospiritual menurut Walter E. O'Connell adalah:²⁸

- a. Mengembangkan kekuatan batin

²⁷ Neil T Anderson , Terry E Zuelhlke, Julianne, *Chirst Centered Therapy Integrasi Praktis Teologi Dan Psikologi* (Malang: Gandum Mas, 2014).101-104.

²⁸ Walter E. O'Connell, "Spirits in Thanatology," *Death Education* 4, no. 4 (1981): 397-409.

Fokus pada pengembangan harga diri (*self-esteem*) dan minat sosial (*social interest*) sebagai dasar sebelum mengeksplorasi konsep-konsep spiritual atau transpersonal.

b. Menyeimbangkan paradoks

Merangkul paradoks kematian melihatnya sebagai tragis dari perspektif individu, namun juga sebagai peristiwa yang memiliki makna positif dari sudut pandang transpersonal.²⁹

c. Membangun kemandirian

Membantu individu mengembangkan kekuatan dan nilai diri internal, alih-alih bergantung pada validasi eksternal atau mengikuti pemimpin karismatik.

d. Mendorong kerja sama setara

Menekankan hubungan dan kerja sama antar individu yang setara, bukan dinamika hierarkis pemimpin-pengikut.

e. Integrasi holistik

Mengintegrasikan pertumbuhan psikologis, keterampilan interpersonal, dan pengalaman spiritual atau transpersonal secara seimbang.

f. Pendekatan ilmiah

²⁹ O'Connell, "Spirits in Thanatology.", 398.

Mempertahankan pendekatan berbasis bukti dalam tanatologi (studi tentang kematian), alih-alih mempromosikan klaim spiritual yang belum terverifikasi.

g. Menghindari ketergantungan kultus

Mencegah pembentukan kelompok yang terlalu bergantung pada individu tertentu atau keyakinan yang tidak dapat dipertanyakan.

h. Pertumbuhan bertahap

Menekankan proses pertumbuhan psikologis bertahap sebelum melibatkan diri dengan konsep-konsep spiritual yang lebih abstrak.³⁰

i. Memfasilitasi aktualisasi diri

Membantu individu mencapai potensi penuh mereka melalui pengembangan psikologis dan spiritual yang seimbang.

j. Mengatasi ketakutan akan kematian

Membantu individu menghadapi dan mengelola ketakutan akan kematian melalui pemahaman psikologis dan spiritual yang lebih dalam.

Jadi, tujuan pendekatan psikospiritual mencakup pengembangan kekuatan batin, menyeimbangkan paradoks antara kehidupan dan kematian, serta membangun kemandirian dan kerja

³⁰ O'Connell, "Spirits in Thanatology.", 399.

sama yang setara antar individu. Pendekatan ini juga berfokus pada integrasi holistik pertumbuhan psikologis dan spiritual, menghindari ketergantungan kultus, dan memfasilitasi aktualisasi diri. Selain itu, pendekatan ini membantu individu mengatasi ketakutan akan kematian dan menemukan makna serta kekuatan batin dari pengalaman kehilangan.

Spiritualitas Kristen tidak dapat dipisahkan dari kesehatan emosi. Seperti pernyataan sebelumnya di atas bahwa semua perasaan manusia merupakan komponen artinya menjadi gambar dan rupa Allah. Sehingga tujuan utama dari psikologi spiritual adalah melakukan praktik kerohanian kontemplatif yakni: berdiam diri, hening, ibadah harian, meditasi Alkitab, doa dan hari sabat, untuk menyelaraskan diri agar peka terhadap kasih Allah. Waktu tersebut untuk memusatkan, memfokuskan diri pada Allah untuk menyadari kehadiran-Nya di tengah kesibukan.³¹ Kesehatan emosi dan kerohanian kontemplatif memampukan dalam hidup untuk bertumbuh lebih sadar dan menyeimbangkan semua aktivitas yang dilakukan selain itu melalui hal tersebut memampukan seseorang menyesuaikan dan mengarahkan hidup sehari-hari. Salah satu tokoh dalam Alkitab yakni Daud yang dikasihi Allah memberi teladan

³¹ Peter Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality* (Jatim: Perkantas Jatim, 2016).25-69.

pengintegrasian antara emosi dan kehidupan kontemplasi bersama

Allah sehingga Ia menulis, (Mzm. 55:2, 4-5, 16-17);³²

“Berilah telinga, ya Allah, kepada doaku, janganlah bersembunyi terhadap permohonanku! karena teriakan musuh, karena aniaya orang fasik; sebab mereka menimpakan kemalangan kepadaku, dan dengan geramnya mereka memusuhi aku. Hatiku gelisah, kengerian maut telah menimpa aku. Tetapi aku berseru kepada Allah, dan TUHAN akan menyelamatkan aku. Di waktu petang, pagi dan tengah hari aku cemas dan menangis; dan Ia mendengar suaraku.”

Jadi, tujuan psikospiritual merupakan sebuah aktivitas yang dilaksanakan dengan tujuan menumbuhkan kesehatan mental agar bisa mempunyai kualitas spiritual yang relevan terhadap ajaran agama yang dianut dari aspek kepribadian, pengetahuan, emosi serta perilaku untuk beribadah terhadap Tuhannya. Sehingga sebagai seorang Kristen tidak boleh ada pemisahan-pemisahan hidup dalam perilaku “gerejawi” di hari Minggu dengan kehidupan jasmani enam hari lainnya. Integrasi praktek-praktek konseling dengan gereja-gereja lokal sebagai rekan sepelayanan alamiah. Baik gereja maupun pelayan harus berkomitmen seperti Kristus yang menyembuhkan orang sakit, membalut hati yang hancur dan membawa kesatuan dan keutuhan dimana ada perpecahan dan memulihkan pribadi-pribadi untuk menggali keseluruhan potensi yang

³² Scazzero, *Emotionally Healthy Spirituality*. Op.Cit.75.

di berikan Allah.³³ Dengan demikian bahwa pendekatan psikospiritual salah satu pendekatan yang dapat mendukung baik pelayan maupun anggota gereja untuk memperdalam hubungannya dengan Tuhan, serta memampukan mereka untuk membantu setiap umat kembali dipulihkan. Pendekatan ini juga berfokus pada integrasi holistik pertumbuhan psikologis dan spiritual, menghindari ketergantungan kultus, dan memfasilitasi aktualisasi diri.

3. Teknik-Teknik Psikospiritual

Sandra L. Kilpatrick membahas berbagai teknik psikospiritual yang dapat digunakan dalam psikoterapi untuk berbagai gangguan mental. Pendekatan ini juga memadukan spiritualitas dengan metode terapi konvensional, dengan penekanan pada individualisasi treatment sesuai latar belakang dan keyakinan masing-masing klien. Beberapa teknik yang dibahas meliputi.³⁴

a. Meditasi Dan Latihan Kesadaran Penuh (*mindfulness*)

Digunakan untuk meningkatkan fokus, kejernihan pikiran, dan mengatasi kecemasan. Meditasi adalah bagian utama dari ibadah kristiani, persiapan penting dan tambahan bagi pelayanan doa. Alkitab mencatat bahwa meditasi sudah dilakukan oleh

³³ Julianne, *Chirst Centered Therapy Integrasi Praktis Teologi Dan Psikologi*. Op, Cit. 333-340.

³⁴ Sandra L Kilpatrick, "The Psychospiritual Clinician's Handbook: Alternative Methods for Understanding and Treating Mental Disorders," *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry* 8, no. 2 (2006): 108.

tokoh-tokoh Alkitab seperti Daud (Mz 119:7), tentu Allah berbicara bukan karena mereka memiliki kemampuan khusus, tetapi oleh karena bersedia mendengarkan Dia. Jadi meditasi Kristen merupakan upaya untuk mengosongkan pikiran agar dapat di isi oleh Dia.³⁵

Meditasi merupakan salah satu cara bagi orang Kristen untuk mengosongkan pikiran dan memfokuskan diri kepada Allah, merindukan suara-Nya yang akan mengisi hingga dapat berhasil menghadapi hidup.

Adapun langkah-langkah meditasi Kristen adalah pertama menyediakan waktu khusus, menjaga diri dari pikiran, doa, cari tempat yang tenang bebas dari gangguan, atau sediakan memang tempat khusus akan hal itu, menempatkan tangan pada lutut, dengan telapak tangan membuka ke atas sebagai isyarat sedia menerima, dan bisa menutup mata untuk menghilangkan gangguan agar benar-benar fokus pada Kristus yang hidup. Jadi tujuan dari itu semua adalah agar memusatkan tubuh, emosi, pikiran, dan roh pada “kemuliaan Allah yang tampak pada wajah Kristus” (2 Kor. 4:6).³⁶ Langkah-langkah tersebut merupakan suatu langkah yang sederhana namun untuk melakukannya berat

³⁵ Richard J Foster, *Tertib Rohani* (Malang: Gandum Mas, 2014).27-30

³⁶ Richard J. Foster, *Tertib Rohani* (Malang: Gandum Mas, 2014).38-42.

karena hal ini harus dipersiapkan terutama masuk ke dalam meditasi untuk mengosongkan pikiran dan memusatkan perhatian kepada suara Tuhan. Namun latihan-latihan tetap dilakukan agar menjadi suatu kebiasaan yang dapat memberi makna yang benar dengan Allah sang pencipta dan penuh kuasa.

b. Pendekatan psikospiritual untuk trauma

Memandang trauma sebagai peluang untuk pertumbuhan kesadaran, membantu klien menemukan makna dan penerimaan.

c. Teknik Sufi untuk depresi

Menggunakan tradisi kebijaksanaan Sufi sebagai landasan teoritis untuk memahami dan mengobati depresi.

d. Integrasi spiritualitas dan seksualitas

Membahas peran agama dalam masalah seksual dan menggunakan spiritualitas untuk meningkatkan pengalaman seksual.

e. Latihan pikiran/tubuh

Terutama dibahas dalam konteks penyakit Alzheimer, termasuk meditasi dan latihan fisik.

f. Pendekatan holistik

Menggabungkan nutrisi, suplementasi, dan latihan kognitif dengan praktik spiritual.

g. Teknik penilaian multifaset

Terutama untuk gangguan perilaku, melibatkan evaluasi aspek fisiologis, lingkungan, akademis, perilaku, sosial, dan spiritual.

h. Integrasi dengan terapi konvensional

Beberapa bab membahas cara memadukan pendekatan psikospiritual dengan metode seperti terapi kognitif dan terapi perilaku dialektis.³⁷

Sedangkan menurut Kathleen Wall et al.,³⁸ teknik yang digunakan untuk melakukan Psikospiritual meliputi:

a. Program Meditasi Passage

Program Meditasi Passage adalah pendekatan holistik untuk pengembangan spiritual yang menggabungkan berbagai praktik meditasi dan kesadaran. Inti dari program ini adalah pengulangan teks spiritual, yang berfungsi sebagai jangkar untuk fokus mental. Praktisi diajak untuk memperlambat ritme kehidupan mereka, mengembangkan kemampuan untuk fokus pada satu hal pada satu waktu, dan secara sadar mengendalikan *input* sensorik mereka. Program ini juga menekankan

³⁷ Sandra L Kilpatrick, "The Psychospiritual Clinician's Handbook: Alternative Methods for Understanding and Treating Mental Disorders," *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry* 8, no. 2 (2006): 108.

³⁸ Kathleen Wall, Fabrice Nye, and Eric FitzMedrud, "Psychospiritual Integrative Practices," *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology* (2013): 544–561.

pengembangan sikap altruistik, mendorong praktisi untuk mengutamakan kebutuhan orang lain di atas keinginan pribadi.

b. *Proses Hoffman Quadrinity*

Proses Hoffman Quadrinity adalah program intensif delapan hari yang dirancang untuk transformasi emosional dan spiritual yang mendalam. Program ini berfokus pada dua aspek utama: memaafkan orang tua dan mengembangkan hubungan dengan diri spiritual. Melalui serangkaian latihan dan teknik yang terstruktur, peserta diajak untuk mengidentifikasi dan melepaskan pola perilaku negatif yang berakar dari pengalaman masa kecil dengan orang tua. Proses ini membantu individu untuk memahami dan memaafkan, bukan hanya orang tua mereka, tetapi juga diri mereka sendiri.

c. *Praktik Transformatif Integral*

Praktik Transformatif Integral adalah pendekatan komprehensif untuk pengembangan diri yang menggabungkan aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual. Program ini mencakup berbagai aktivitas yang dirancang untuk mendorong pertumbuhan holistik. Latihan fisik dan olahraga aerobik diintegrasikan untuk meningkatkan kesehatan dan vitalitas tubuh. Teknik relaksasi dan meditasi digunakan untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran mental.

d. Pengurangan Stres Berbasis *Mindfulness*

Pengurangan Stres Berbasis *Mindfulness* adalah pendekatan yang menggunakan teknik-teknik kesadaran penuh untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan *overall*. Program ini berpusat pada tiga praktik utama: meditasi duduk, pemindaian tubuh, dan yoga *hatha*. Meditasi duduk melibatkan fokus pada napas atau sensasi tubuh untuk mengembangkan konsentrasi dan ketenangan mental.³⁹

e. Doa Berpusat

Doa Berpusat adalah bentuk kontemplasi Kristen yang menekankan keheningan dan kehadiran dalam hubungan dengan Tuhan. Doa yang sesungguhnya adalah menciptakan dan mengubah hidup. Berdoa berarti mengubah dan doa merupakan cara utama yang Allah pakai untuk mengubah. Semakin dekat hati seseorang dengan Allah, semakin melihat kebutuhan dan semakin ingin menjadi seperti Kristus, dalam doa yang sungguh-sungguh kita mulai berpikir seperti Allah berpikir, menginginkan apa yang Allah inginkan, mengasihi apa yang di kasihi-Nya. secara bertahap melalui doa di ajarkan untuk melihat segala hal menurut pandangan-Nya atau otoritas-Nya.⁴⁰ Setiap orang yang

³⁹ Wall, Nye, and FitzMedrud, "Psychospiritual Integrative Practices."

⁴⁰ Foster, *Tertib Rohani*.54-55.

bergaul akrab dengan Allah akan menganggap doa sebagai urusan yang utama dalam kehidupan mereka.

Berdoa sungguh-sungguh juga di perlu untuk di pelajari “Tuhan ajarlah kami berdoa” (Luk. 11:1) adapun hal-hal yang perlu dilakukan adalah ketika berdoa Yesus selalu mengakhiri dengan frasa “jadilah kehendak-Mu”, apa yang didoakan bukan atas dasar kehendak kita, mendoakan orang lain, tidak membuat doa terlalu rumit, doa sekilas dan jangan sekali-kali menunggu sampai waktu kita merasa ingin berdoa sebelum kita berdoa bagi orang lain.⁴¹

f. Terapi Integratif Psikospiritual

Terapi Integratif Psikospiritual adalah pendekatan holistik yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi modern dengan wawasan spiritual untuk membantu individu mencapai tujuan hidup tertinggi mereka. Pendekatan ini mengakui bahwa kesehatan mental dan spiritual saling terkait erat dan bahwa penyembuhan sejati melibatkan kedua aspek ini. Terapi ini menggunakan berbagai teknik, termasuk psikoterapi tradisional, praktik *mindfulness*, eksplorasi nilai-nilai personal, dan teknik-teknik spiritual seperti meditasi atau doa.

⁴¹ Ricchard J. Foster, *Longing for God : Tujuh Jalan Devosi Kristen*, ed. Milhan K Santoso, 1st ed. (Jatim: Perkantas Jatim, 2009).

Terapi bekerja dengan klien untuk mengidentifikasi dan mengatasi hambatan psikologis, sambil juga membantu mereka menghubungkan dengan sumber makna dan tujuan yang lebih dalam. Proses ini sering melibatkan eksplorasi pertanyaan eksistensial, pengembangan sistem nilai personal yang kuat, dan kultivasi rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Tujuan akhirnya adalah untuk membantu individu tidak hanya mengatasi tantangan psikologis mereka, tetapi juga untuk tumbuh secara spiritual, mencapai pemahaman diri yang lebih dalam, dan hidup dengan lebih otentik sesuai dengan tujuan hidup tertinggi mereka.

g. *Qigong*

Qigong adalah praktik spiritual kuno yang berasal dari Tiongkok, menggabungkan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi untuk memobilisasi dan menyeimbangkan energi kehidupan yang dikenal sebagai "*qi*". Praktik ini didasarkan pada pemahaman bahwa kesehatan dan kesejahteraan optimal dicapai ketika energi kehidupan mengalir bebas dan seimbang melalui tubuh.

h. Meditasi Transendental

Meditasi Transendental (MT) adalah teknik meditasi yang melibatkan pengulangan mental mantra sederhana untuk

mencapai keadaan kesadaran yang mendalam dan tenang. Praktik ini biasanya dilakukan dua kali sehari selama 15-20 menit, dengan praktisi duduk nyaman dengan mata tertutup.

i. Yoga

Yoga adalah sistem filosofis dan praktis kuno yang berasal dari India, bertujuan untuk menyatukan tubuh, pikiran, dan spirit. Meskipun di Barat sering diasosiasikan terutama dengan postur fisik (*asana*), yoga sebenarnya adalah disiplin komprehensif yang mencakup praktik fisik, pernapasan (*pranayama*), meditasi, dan prinsip-prinsip etis.⁴²

Jadi, berbagai teknik psikospiritual dapat digunakan dalam psikoterapi untuk membantu mengatasi gangguan mental dengan memadukan spiritualitas dan metode terapi konvensional. Teknik-teknik ini meliputi meditasi dan latihan kesadaran penuh, pendekatan psikospiritual untuk trauma, dan teknik Sufi untuk depresi. Selain itu, ada juga integrasi spiritualitas dan seksualitas, latihan pikiran/tubuh, pendekatan holistik, teknik penilaian multifaset, dan integrasi dengan terapi konvensional, semuanya dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik klien.

⁴² Wall, Nye, and FitzMedrud, "Psychospiritual Integrative Practices."

C. Penggunaan *Gadget*

1. Sejarah dan Definisi *Gadget*

a. Sejarah *Gadget*

Dalam karya Vivian Drake berjudul *Above the Battle*, yang pada tahun 1918 diterbitkan, istilah "*Gadget*" sering muncul. Buku tersebut mencantumkan kutipan yang menyebut, "Kebosanan kami kadang-kadang terobati oleh *Gadget* baru. *Gadget* merupakan istilah slang untuk penemuan. Berbagai *Gadget* bermanfaat, beberapa lucu, serta beberapa luar biasa." Sekarang ini, Kata "*Gadget*" lebih sering diartikan sebagai perangkat yang mengutamakan mobilitas serta kekompakan.⁴³ *Gadget* merupakan perangkat elektronik yang bentuknya kecil dan memiliki fungsi yang khusus, mencakup berbagai jenis seperti diantaranya yaitu *smartphone*, *laptop*, *video game*, dan *tablet PC*. Fokus pembahasan kali ini adalah pada *smartphone*. Diciptakan pertama kali oleh IBM di Amerika Serikat pada tahun 1992, *smartphone* awalnya menawarkan fitur seperti kalender, buku telepon, jam dunia, catatan, email, dan game. Meskipun tidak dilengkapi tombol fisik, model pertama ini sudah menyertakan layar sentuh yang dioperasikan dengan *stylus*. Saat ini, banyak perusahaan

⁴³ Feren Paulus Tan, "Pengaruh *Gadget* Dalam Perkembangan Interaksi Sosial Anak Usia Dini," *Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora: Universitas Bunda Mulia*, n.d., 7.

seperti Nokia, Samsung, dan Blackberry telah mengembangkan dan mempopulerkan smartphone secara luas.⁴⁴

Jadi, istilah "*Gadget*" pertama kali muncul dalam buku *Above the Battle* (1918) untuk merujuk pada berbagai penemuan yang mengatasi kebosanan, dengan *Gadget* dianggap berguna, lucu, atau luar biasa. Saat ini, *Gadget* umumnya merujuk pada perangkat kecil yang menonjol dalam hal kekompakan dan mobilitas. Smartphone, sebagai salah satu jenis *Gadget*, diperkenalkan oleh IBM pada tahun 1992 dengan fitur-fitur dasar seperti kalender dan email, dan kini telah dikembangkan dan dipopulerkan oleh banyak perusahaan seperti Nokia, Samsung, dan Blackberry.

b. Definisi *Gadget*

Gadget, atau pada bahasa Indonesia lebih familiar dinamakan dengan gawai, merupakan perangkat elektronik yang bentuknya kecil dan dirancang dengan fungsi khusus untuk tujuan praktis tertentu. Istilah ini berasal dari bahasa Inggris dan biasanya diterapkan pada teknologi baru yang menawarkan fitur-fitur canggih dibandingkan dengan perangkat sebelumnya. Contoh *Gadget* meliputi laptop, iPad,

⁴⁴ Derry Iswidharmanjaya, *Bila Si Kecil Bermain Gadget: Panduan Bagi Orang Tua Untuk Memahami Factor-Faktor Penyebab Anak Kecanduan Gadget*, vol. 1 (Bisakimia, 2014), 8–9.

tablet, dan smartphone, yang mengintegrasikan berbagai aplikasi serta informasi tentang berbagai aspek kehidupan.⁴⁵

Dalam konteks umum, *Gadget* merujuk pada perangkat elektronik yang dirancang dengan fungsi spesifik, seperti komputer, telepon seluler, dan perangkat game. *Gadget* sering kali dianggap sebagai alat praktis yang memberikan kemudahan dan inovasi dalam kehidupan sehari-hari.⁴⁶

Jadi, *Gadget* adalah perangkat kecil dan canggih yang dirancang untuk tujuan praktis dan sering kali melibatkan teknologi terbaru untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan fungsi dalam kehidupan modern.

2. Manfaat Gadget

Fungsi dan manfaat *Gadget* menurut Syerif Nurhakim mencakup beberapa aspek penting dalam kehidupan modern yaitu:⁴⁷

a. Komunikasi

Gadget, khususnya handphone, memungkinkan komunikasi yang cepat, praktis, dan efisien di era globalisasi. Berbeda dari cara berkomunikasi tradisional seperti melalui batin atau tulisan yang

⁴⁵ Jarot Wijanarko, *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital* (Jakarta Selatan: Keluarga Indonesia Bahagia, 2016), 3.

⁴⁶ Puji Asmaul Chusna, "Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak," *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan* 17, no. 2 (2017): 138.

⁴⁷ Syerif Nurhakim, *Dunia Komunikai Dan Gadget* (Jakarta: Bestari Buana Murni, 2005), 41.

dikirim lewat pos, *gadget* mempermudah interaksi antar individu dengan teknologi modern.

b. Sosial

Gadget dilengkapi dengan aplikasi dan fitur yang bisa membuat pengguna dalam mengakses kabar, berita serta cerita, dan menjalin hubungan sosial. Fitur-fitur ini mempermudah penambahan teman serta merawat komunikasi pada saudara yang jauh tanpa membutuhkan waktu yang begitu lama.⁴⁸ Seperti WhatsApp, Facebook, Titkok, Instagram dll.

c. Pendidikan

Dengan *gadget*, proses pembelajaran menjadi lebih fleksibel. Pengguna bisa mengakses melalui berbagai ilmu pengetahuan dan internet tanpa harus jauh-jauh pergi menuju perpustakaan fisik, termasuk informasi tentang pendidikan, politik, ekonomi, dan agama.

d. Hiburan

Gadget juga berfungsi sebagai sumber hiburan dengan menawarkan berbagai jenis konten diantaranya permainan musik, *software* multimedia dan video. Ini membantu menghilangkan kepenatan dan memberikan berbagai pilihan hiburan.

e. Mengakses Informasi

⁴⁸ Nurhakim, *Dunia Komunikasi Dan Gadget.*, 41.

Gadget menyediakan akses informasi yang mempermudah pengguna dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Misalnya, mahasiswa dapat memperoleh update berita mengenai perkembangan terkini dan program kampus.

f. Wawasan Bertambah

Gadget meningkatkan ilmu pengetahuan melalui komunikasi yang lancar dan akses informasi yang mudah. Keduanya merupakan unsur penting yang membantu dalam memperluas pengetahuan dan pemahaman seseorang.⁴⁹ *Gadget* memiliki fungsi dan manfaat yang berbeda tergantung pada penggunaannya.

Hampir sama dengan Chusna, bahwa beberapa manfaat utama *gadget*, adalah:⁵⁰

a. Komunikasi

Teknologi komunikasi telah berkembang pesat dari lukisan dan tulisan hingga telepon dan internet. *Gadget*, seperti handphone, mempermudah komunikasi dengan cara yang cepat, praktis, dan efisien, serta memungkinkan akses informasi dan hiburan dengan mudah. Saat ini, *gadget* digunakan secara luas oleh semua kalangan, termasuk anak-anak, dengan

⁴⁹ Nurhakim., 41.

⁵⁰ Chusna, "Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak."

perhatian khusus diperlukan untuk menghindari dampak negatifnya.

b. Sosial

Gadget memungkinkan interaksi sosial yang lebih mudah dengan berbagai fitur dan aplikasi dengan tujuan berbagi kabar, berita serta cerita. Ini membantu memperbanyak teman serta menjalin silaturahmi pada kerabat yang posisinya jauh serta memperluas jaringan sosial untuk berbagai kepentingan seperti bisnis, pendidikan, dan kesehatan.

c. Pendidikan

Gadget mendukung pembelajaran yang fleksibel dan aksesibel di luar kelas, memungkinkan kegiatan pembelajaran online dan mempermudah guru serta siswa dalam proses belajar. Dalam era digital, guru perlu memanfaatkan *gadget* untuk mengembangkan kreativitas mengajar dan mendampingi siswa dalam menggunakan teknologi secara bijak.⁵¹

Jadi, *gadget* menawarkan berbagai manfaat penting dalam kehidupan modern, meliputi komunikasi, sosial, pendidikan, hiburan, akses informasi, dan peningkatan wawasan. *Gadget*, seperti handphone, memungkinkan komunikasi cepat dan efisien, serta memperluas interaksi sosial

⁵¹ Chusna.

dengan fitur-fitur canggih. Selain itu, *Gadget* mendukung pembelajaran fleksibel dan akses informasi yang mempermudah proses belajar di era digital.

3. Dampak *Gadget*

a. Dampak Psikologis

Menurut Kamaruddin et al., pemanfaatan *gadget* yang terlalu berlebihan mempunyai dampak negatif signifikan terhadap remaja dan anak-anak.⁵² (1) Terlalu sering menggunakan *gadget* dapat mengganggu perkembangan psikologis dan sosial mereka. (2) Pengaruh negatif ini meliputi peningkatan resiko seperti depresi dan kecemasan yang masuk pada kategori gangguan kesehatan mental, yang dapat muncul akibat paparan *gadget* yang berlebihan. (3) Selain itu, *gadget* dapat menjadi sumber distraksi yang mengganggu proses belajar. Ketergantungan pada *gadget* sering kali mengurangi motivasi belajar anak-anak dan remaja, karena mereka mungkin lebih tertarik pada hiburan yang ditawarkan oleh *gadget* daripada fokus pada studi mereka. Dengan kata lain, *gadget* dapat mengalihkan perhatian dari kegiatan belajar dan mengurangi minat siswa dalam pendidikan mereka.

⁵² Ilham Kamaruddin et al., "Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah," *Journal on Education* 6, no. 1 (2023): 307.

Lestari et al., juga berpendapat bahwa *gadget* dapat memberikan manfaat positif bagi anak-anak jika digunakan secara bijaksana, seperti untuk mencari informasi tambahan dan mendukung proses belajar.⁵³ Namun, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif ini meliputi (1) penurunan minat anak untuk menjalankan aktivitas fisik, (2) peningkatan kemarahan dan sikap membangkang, (3) peniruan perilaku dari permainan di *gadget*, (4) kecenderungan berbicara sendiri, serta (5) masalah kesehatan mata akibat penggunaan *gadget* yang terlalu lama.

Jadi, penggunaan *gadget* yang berlebihan bisa mengganggu perkembangan sosial dan psikologi anak-anak dan remaja, menambah kemungkinan timbulnya depresi dan kecemasan yang merupakan gangguan kesehatan pada mental, serta mengurangi motivasi belajar karena distraksi dari *gadget*. Di sisi lain, meskipun *gadget* bisa bermanfaat untuk mencari informasi tambahan dan mendukung proses belajar, dampak negatifnya meliputi berkurangnya minat untuk melakukan aktivitas fisik, peningkatan kemarahan dan sikap membangkang, peniruan perilaku dari

⁵³ Utik Lestari et al., "Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar," 2023, 6.

permainan, kecenderungan berbicara sendiri, dan masalah kesehatan mata akibat penggunaan yang terlalu lama.

b. Dampak Bagi Spiritual

Menurut Kasingku et al., *gadget* memiliki manfaat penting untuk memberikan fasilitas komunikasi, mempermudah untuk mengakses materi tentang rohani serta membantu membuat jadwal untuk aktivitas rohani. (1) *Gadget* memungkinkan umat untuk terhubung secara efisien dan cepat, yang mendukung pelaksanaan aktivitas rohani dengan lebih terencana dan teratur.⁵⁴ Tetapi pemanfaatan *gadget* yang terlalu berlebihan serta tidak bijaksana bisa memiliki dampak negatif terhadap kualitas dan kehidupan spiritual seseorang. (2) Penggunaan *gadget* yang tidak terkendali dapat mengganggu fokus selama beribadah, meminimalisir perhatian pada firman Tuhan, serta membuat rusak keseimbangan pada kehidupan di aspek rohani, karena individu mungkin lebih banyak teralihkan oleh konten dan aktivitas di *gadget* daripada memperhatikan aspek-aspek spiritual mereka. maka dari itu, penggunaan *gadget* perlu dikelola dengan bijak agar manfaatnya dalam konteks rohani dapat optimal tanpa mengorbankan kualitas ibadah dan keseimbangan spiritual.

⁵⁴ Kasingku and Sanger, "Dunia Digital vs Dunia Rohani: Dilema Dalam Pertumbuhan Anak."

Menurut Gulo et al., penggunaan *gadget* dapat memiliki dampak signifikan terhadap aspek spiritual seseorang.⁵⁵ (1) Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat mengganggu kualitas ibadah, mengurangi waktu yang dihabiskan untuk berdoa atau beribadah secara mendalam, sehingga mengurangi pengalaman spiritual yang intens. (2) *Gadget* juga bisa menurunkan perhatian mengenai firman Tuhan dan kegiatan keagamaan lainnya, karena sering kali perhatian teralihkan oleh konten non-spiritual yang tersedia di perangkat tersebut. (3) Selain itu, penggunaan *gadget* yang tidak bijak dapat merusak keseimbangan dalam kehidupan rohani, membuat seseorang cenderung lebih fokus pada aktivitas digital daripada pengembangan spiritual yang seharusnya menjadi prioritas. Maka dari itu, begitu krusial untuk melakukan pengelolaan pada pemanfaatan *gadget* yang bijak untuk menjaga keseimbangan kegiatan duniawi dan spiritual.

Jadi, dampak spiritual penggunaan *gadget* menurut Kasingku et al. dan Gulo et al. menunjukkan bahwa *gadget* dapat membantu memfasilitasi kegiatan rohani dan mengatur jadwal dengan lebih efisien. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu

⁵⁵ Yenti Krisdayanti Gulo, Nervin Zalukhu, and Silsi Nadiati Saogo, "Sosialisasi Dampak Negatif Gadget Terhadap Kehidupan Rohani Anak Dusun Payok Desa Lamoanak Kecamatan Menjalin," *Jurnal PKM Setiadharm* 3, no. 3 (2022): 147, <https://doi.org/10.47457/jps.v3i3.297>.

kualitas ibadah, menurunkan perhatian mengenai aspek spiritual serta merusak keseimbangan pada kehidupan rohani seseorang. Penting untuk mengelola penggunaan *gadget* secara bijak agar tidak mengorbankan kualitas ibadah dan keseimbangan spiritual.

D. Pertumbuhan Spiritual

1. Definisi Pertumbuhan Spiritual

M. Scott Peck, seorang psikiater dan penulis Kristen, mengembangkan teori perkembangan spiritual yang diuraikan pada bukunya *"The Different Drum: Community Making and Peace"* (1987). Peck mengusulkan empat tahap perkembangan spiritual yang mencerminkan perjalanan seseorang menuju kedewasaan spiritual dalam konteks Kristen.⁵⁶ Tahap pertama adalah *"Chaotic, Antisocial"* di mana individu belum memiliki moralitas yang jelas dan cenderung egois. Tahap kedua, *"Formal, Institutional,"* ditandai dengan penerimaan aturan dan dogma agama tanpa pertanyaan kritis. Tahap ketiga, *"Skeptic, Individual,"* melibatkan periode keraguan dan pertanyaan terhadap keyakinan yang diterima sebelumnya. Tahap terakhir, *"Mystical, Communal,"* dicirikan oleh pemahaman spiritual yang lebih dalam dan pengalaman komunitas yang lebih kaya. Peck menekankan bahwa tahapan-tahapan ini tidak selalu linear dan seseorang dapat kembali ke tahap sebelumnya atau

⁵⁶ M Scott Peck, *The Road Less Traveled and beyond: Spiritual Growth in an Age of Anxiety* (Simon and Schuster, 1998).

mengalami beberapa tahap secara bersamaan.⁵⁷ Ia juga berpendapat bahwa banyak orang tidak mencapai tahap terakhir dalam hidup mereka. Teori Peck memberikan wawasan tentang bagaimana individu dapat berkembang secara spiritual dalam tradisi Kristen, meskipun beberapa kritikus menganggap modelnya terlalu disederhanakan untuk menangkap kompleksitas penuh dari pengalaman spiritual.

Pertumbuhan merupakan sebagai salah satu aspek penting pada kehidupan manusia, baik jasmani maupun kehidupan spiritual. Secara khusus orang percaya kepada Kristus, pertumbuhan spiritual menjadi hal yang penting pada setiap waktu. Para orang Kristen menumbuhkan persekutuan terhadap Allah memanfaatkan Alkitab dengan melakukan perenungan melukis pada diri orang lain bahkan melalui perenungan diri mereka yang membimbing pada kehidupan rohani.⁵⁸

Pada umumnya hal tersebut diberi istilah *"spiritual formation"* yang berorientasi pada tingkah laku agamawi yakni disiplin dalam (*prayer, Bible reading, fasting*). The Council For Christian Colleges And Universities (CCU) menyebutkan bahwa, *"Spiritual Formation is a process rooted in the Bible, where individuals are shaped into Christ's likeness by the Holy Spirit's power within a faith community, enabling them to love and serve*

⁵⁷ Peck, *The Road Less Traveled and beyond: Spiritual Growth in an Age of Anxiety*.

⁵⁸ Foster, *Longing for God : Tujuh Jalan Devosi Kristen*.

both God and others."⁵⁹ Artinya pembinaan rohani adalah proses yang dipandu secara Alkitabiah untuk menjadi serupa dengan Kristus melalui kuasa Roh Kudus dalam suatu komunitas untuk mencintai dan memelihara hubungannya dengan Tuhan dan sesama.

Simon Chan berpendapat bahwa kehidupan Kristen dari awal sampai akhir adalah karya anugerah Allah, namun kemajuan yang nyata dalam kehidupan muncul ketika pemanfaatan sarana kasih karunia dengan tekun dilakukan, melalui tindakan-tindakan kecil dan seiring berjalannya waktu akan membentuk karakter Kristen yakni dilakukan melalui latihan-latihan rohani.⁶⁰ Kehidupan Kristen tidak selalu lurus dan mulus banyak tantangan yang bisa saja merusak dan menghalangi setiap orang untuk mengetahui kehendak Allah serta bertumbuh, sehingga setiap orang perlu bimbingan dan perlu pembimbing.

Andrew Brake juga mengatakan bahwa sama seperti seorang bayi apabila ia berhenti makan dan minum ia akan mati. Sehingga bagi orang dewasa pun pertumbuhan itu sangat penting baik jasmani maupun rohani.⁶¹ Jadi, melalui disiplin rohani seseorang dimungkinkan untuk terus bertumbuh sekalipun pada prosesnya tidak mudah.

⁵⁹ Ester Susabda, *Spiritual Formation*, 1st ed. (Surabaya: Perkantas Jatim, 2023).11.

⁶⁰ Simon Chan, *Spiritual Theology*, ed. Johny The (Yogyakarta: Andi, 2002).4.

⁶¹ Brake, *Spiritual Formation*.10.

Disiplin rohani merupakan kebiasaan setiap hari yang wajib dilaksanakan semua orang jika orang itu memiliki keinginan supaya lebih dekat terhadap Tuhan. Disiplin sendiri adalah kebiasaan rohani yang dilakukan untuk memelihara hubungan lebih intim dengan Tuhan dan memelihara hubungan dengan alam semesta. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan menyenangkan Tuhan saat manusia menjalani kehidupan agar damai dan senang.⁶² Definisi tersebut dapat dikatakan bahwa seseorang yang mengikuti disiplin tersebut menunjukkan adanya hubungan yang serius dengan Kristus, sehingga dari kesemuanya menjadi sarana untuk setiap orang dalam bertumbuh pada hubungan terhadap Yesus.

2. Langkah-langkah Pertumbuhan Spiritual

Patrick memberikan beberapa langkah disiplin seseorang bertumbuh secara spiritual yakni;⁶³

a. Membaca Alkitab

Alkitab adalah Firman Allah dinyatakan lebih dari 3.800 kali, penulis-penulis Alkitab memperkenalkan melalui kata-kata “Berfirmanlah Tuhan” atau “Berfirmanlah Allah” dan salah satu kesaksian Alkitab jelas bahwa tulisan-tulisan didalamnya berasal dari Allah dan tanpa kesalahan. 2 Timotius 3:16-17;

⁶² Patric Morley, *A Guide To Spiritual Disciplines*, ed. David Herlambang (Malang: Gandum Mas, 2009).13-14.

⁶³ Morley.35-45

“Segala tulisan yang diilhamkan Allah memang bermanfaat untuk mengajar, untuk menyatakan kesalahan, untuk memperbaiki kelakuan dan untuk mendidik orang dalam kebenaran. Dengan demikian tiap-tiap manusia kepunyaan Allah diperlengkapi untuk setiap perbuatan baik.”

Amsal 30:5-6

“Semua firman Allah adalah murni. Ia adalah perisai bagi orang-orang yang berlindung pada-Nya.

Jangan menambahi firman-Nya, supaya engkau tidak ditegur-Nya dan dianggap pendusta.”

Pendalaman Alkitab sangat penting dalam kehidupan secara

khusus membaca dan membedah supaya dapat dilakukan dalam kehidupan sesuai kehendak Tuhan karena kepercayaan melahirkan kehidupan, artinya Alkitab ada agar kita sampai kepada iman (pembenaran dan keselamatan) juga menolong seseorang untuk menyerupai Kristus serta mendalami Alkitab membantu kita mengerti dan mengikuti rencana Allah.

Beberapa saran praktis dalam mempelajari Alkitab secara teratur yakni, memiliki Alkitab kecil yang dapat disimpan di saku dan secara khusus di era teknologi milikilah Alkitab elektronik, sehingga dapat dibaca dimana saja. Berikutnya adalah milikilah Alkitab satu Tuhan yang mengikuti kalender dan menyediakan bacaan setiap hari dan dapat diakses secara online. Membuat Komitmen pribadi untuk membaca dan mempelajari Alkitab setiap hari, dan bersekutu dengan sesama orang Kristen untuk mempelajari Alkitab.

Yesus yang sempurna dicobai oleh Iblis namun Yesus memfokuskan diriNya dengan berpegang teguh pada Firman Allah Matius 4:1-11, Yesus berhasil melalui pencobaan tersebut.⁶⁴ Melalui kisah Yesus ini Firman Allah salah satu kebutuhan yang begitu vital pada kehidupan orang yang beriman disebabkan firman Allah sebagai sumber dari semua kebenaran lainnya, sehingga sangat penting untuk memberikan perhatian terhadap firman Allah dan dapat di lakukan dalam berbagai cara baik itu melalui bacaan sendiri maupun bacaan dengan seksama dalam persekutuan. Orang Percaya membutuhkan stamina rohani agar tetap bertahan dalam berbagai tantangan dan godaan kehidupan, baik itu melalui perenungan pribadi maupun pendengaran. Roma 10:17.⁶⁵

“Iman timbul dari pendengaran, dan pendengaran oleh Firman Kristus.”

Pentingnya kehidupan spiritual di bangun atas dasar Firman Tuhan dan menyadari bahwa untuk kuat menghadapi setiap tantangan dan godaan maka firman Tuhan sebagai pegangan yang kuat yang menuntun dan menutrisi setiap kehidupan anak-anak Tuhan.

b. Doa

Patric mengutip Tulisan dari Jonatan Edwards bahwa:⁶⁶

⁶⁴ Brake, *Spiritual Formation*.12-13

⁶⁵ Jhon G. Lake, *How To Be Fieilded With Spiritual Power* (Yogyakarta: Andi, 2010).63-

⁶⁶ Morley, *A Guide To Spiritual Disciplines*.52-63

“inti dari agama adalah persekutuan dengan Tuhan yang dilakukan secara sadar”

Dalam Buku *Celebration of Discipline* Richard Foster juga mengemukakan:

“dari semua disiplin rohani, doa adalah hal yang paling utama karena doa mengantarkan kita bersekutu dengan Tuhan”

Jadi, kesimpulannya bahwa kepercayaan seseorang ditandai dengan persekutuan yang terus menerus dengan Allah Bapa dan doa adalah sarana dan kesempatan terbaik untuk bersekutu dengan Bapa kita yakni Yesus Kristus.

Berdoa itu artinya adalah cara utama yang Allah pakai dalam mengubah manusia dan harus disertai dengan kesediaan diubah, disebabkan jika hati semakin dekat terhadap Allah maka manusia akan semakin dekat melihat keperluan kata ingin jadi seperti Kristus. Doa yang serius akan melahirkan pemikiran seperti yang Allah pikirkan, Menginginkan Apa yang kau inginkan serta mengasihi seperti yang Allah kasihi. Doa dianggap sebagai hal utama dan ini menjadi pemikiran utama pada setiap orang yang bergaul dengan Allah diantaranya yaitu Yesus yang memberikan keteladanan itu pada Markus 1:35 “pagi-pagi benar waktu hari masih gelap Ia bangun dan pergi ke tempat yang sunyi dan berdoa di sana.” Selain

itu Daud juga merindukan Allah (Mz 63:2), para murid pada Kisah Para Rasul 6:4 mereka memilih untuk memusatkan pikiran dalam pelayanan firman dan doa serta Martin Luther berkata, “urusan saya begitu banyak sehingga setiap hari saya harus berdoa selama tiga jam.”⁶⁷

Jadi, orang yang memiliki relasi doa yang baik tentu sudah belajar dengan baik sehingga berdoa dengan sungguh-sungguh merupakan hal yang harus dipelajari dan dilakukan untuk terus terhubung dengan Bapa.

c. Ibadah

J.I. Packer mengatakan dalam *A Quest for Godliness* “apakah penyembahan itu” dan pada dasarnya penyembahan adalah pujian kepada Allah, memberikan kemuliaan, pujian, hormat dan kesetiaan kepada Tuhan. Kamus Webster memberikan pengertian ibadah/penyembahan adalah penghormatan yang luar biasa atau kekaguman atau kebaktian kepada obyek yang mulia.” Sebagai orang Kristen obyek penyembahan adalah Tuhan. Packer juga sepakat bahwa seluruh penyembahan merupakan persekutuan langsung terhadap tuhan baik itu secara; seruan, meditasi, iman, pujian, doa serta menerima petunjuk dari Firman-Nya baik dalam jemaat

⁶⁷ Richard J. Foster, *Tertib Rohani* (Malang: Gandum Mas, 2014).54-55.

maupun personal.⁶⁸Penyembahan adalah dasar bagi seseorang untuk memfokuskan diri kepada Tuhan sebagai obyek dari penyembahan tersebut. Namun tidak dapat dipungkiri banyak yang menyembah di luar Tuhan sehingga Tuhan memperingatkan pada hukum Taurat yang pertama “jangan ada padamu allah lain dihadapan-Ku” (Kel.20:3).

Doug Coupland menulis *Generation X* dan mempopulerkan *Gen X* dan juga penulis buku *Life After God* mengatakan:

“Hidup di dunia penuh dengan hiburan, dan hiburan itu menyenangkan dan banyak yang bagus sehingga butuh selingan, tetapi pada akhirnya menyadari bahwa ada satu kebutuhan yang sangat kuat dalam jiwa dan itu tidak dapat di puaskan hanya dengan hiburan karena hiburan tidak mengerti apa itu, siapa yang diinginkan. Sehingga secara sadar bahwa kerinduannya adalah kepada Tuhan.”⁶⁹

Salah satu kebutuhan orang percaya yang harus terpenuhi adalah kerinduan kepada Allah dan hal itu tidak dapat dipuaskan oleh apa pun. Menyembah berarti mengalami realitas hidup artinya mengenal, merasakan, serta mengalami kehadiran Kristus yang telah mengalahkan kuasa maut. Allah secara aktif mencari orang yang mengakibatkan Allah pada roh serta kebenaran (Yoh.4:23). Allah yang mencari, menarik dan meyakinkan.⁷⁰ Penyembahan merupakan tanggapan manusia atas segala hal yang dilakukan Allah dan Yesus

⁶⁸ Morley, *A Guide To Spiritual Disciplines*.68-80

⁶⁹ Morley. 69-71.

⁷⁰ Foster, *Tertib Rohani*.231.

sendiri yang menarik terhadap semua orang yang datang kepada-Nya (Yoh. 12:32). Allah memulihkan dan memelihara persekutuan dengan anak-anak-Nya. Menyanyi, berdoa dan memuji semuanya dapat menuntun kepada penyembahan namun jauh melebihi semuanya itu.

Pusat ibadah gereja-gereja Protestan dengan sadar jemaat berkumpul di gereja untuk bersama-sama mendengarkan firman Allah, di dalam ibadah itu Tuhan memberikan diriNya dan jemaat menjawab pemberian Tuhannya melalui firman-Nya dan dijawab dalam kehidupan sehari-hari.⁷¹ Jemaat sadar bahwa hidup menurut firman bukan menurut suara hatinya, pelayan tentu menyadari bahwa pemberitaan Firman adalah hal yang sangat penting dan didalamnya para pemberita tetap mengandalkan tuntunan kuasa Roh Kudus.

Namun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan spiritual generasi muda yakni faktor internal serta eksternal yang sumbernya adalah pada faktor berasal dari dalam diri serta luar diri mereka seperti: keluarga, pertemanan, sosial dan secara khusus di era baru yakni teknologi. David Keinnaman mengatakan dalam bukunya bahwa generasi saat ini terlihat namun seolah-olah

⁷¹ Liem Khiem Yang, *Bertumbuh Bersama Dalam Iman* (Jakarta: Bpk Gunung Mulia, 2012).31-42.

telah hilang, meskipun berada dalam lingkungan gereja, seringkali mereka terasing dan tidak merasa dalam gereja dan salah satu pengaruh yang kuat adalah dengan banyaknya informasi tanpa penyaringan sehingga mengakibatkan ketidaknyambungan lembaga gereja dengan pembinaan yang seharusnya ada.⁷² Sehingga sangat penting untuk menyesuaikan setiap pembinaan dengan tantangan yang ada dan setiap tugas pendekatan harus dilakukan, karena merupakan tanggung jawab setiap pengurus dan pelayan dalam jemaat secara khusus bagi pemuda untuk mendukung pertumbuhan spiritual yang berlanjutan dan berkesinambungan.

Beberapa tantangan yang muncul termasuk eksplorasi identitas, tekanan sosial, godaan dunia yang semakin kompleks, dan ketidakpastian tentang masa depan sehingga dalam menghadapi tantangan tersebut sangat penting bagi pemuda untuk memperkuat hubungan pribadi dengan Tuhan, serta mengembangkan pemahaman iman secara mendalam dan hal itu di dukung oleh komunitas gereja serta membangun disiplin spiritual yang konsisten.

Pertumbuhan spiritual adalah proses seseorang mencari makna,

⁷² Nelson Hasibuan Saleleubaja, Junardi, Riowardana Samaloisa, Dedjidja Lasarus Bamae, "Peran Gembala Jemaat Dalam Meningkatkan Motivasi Pertumbuhan Spiritual Remaja Akhir Usia 15-18 Tahun," *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2 No 4 (2024): 12179-96.

tujuan, dan nilai-nilai-nilai kehidupan yang mendalam dan hal ini melibatkan aspek-aspek spiritual.

