

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Spiritualitas merupakan suatu pengalaman dari seseorang yang mencakup pada aspek kesadaran, dan kehendak seseorang untuk mengarahkan hidupnya pada nilai-nilai tertinggi (*value*).¹ Dengan demikian, spiritualitas tidak dapat diartikan hanya sebatas praktik kesalehan semata. Spiritualitas merupakan bentuk keterarahan yang utuh dari hidup seseorang pada Kristus yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari.

Spiritualitas sebagai salah satu sikap iman yang kemudian mengarahkan seseorang terhadap kepenuhan hidupnya, yang berpusat pada Allah dapat mewujudkan kehadirannya didunia dengan penuh kesadaran sebagai seorang murid. Selain itu, spiritualitas ialah sebuah sikap iman yang dimiliki seseorang yang terus menyerahkan hidupnya kepada Allah Tritunggal. Hal tersebut diwujudkan dalam dunia dan memiliki sebuah kesadaran sebagai seorang murid. Seorang murid yang memiliki kesadaran penuh akan terus mengambil bagian dalam mewujudkan pelayanan dalam dunia ini.

¹Emanuel Gerrit Singgih dan Nindyo Sasongko, "Mati Dan Bangkit Bersama Kristus: Sebuah Spritualitas Kristen Berdasarkan Refleksi Biblis Kolose 2:16-34," *Indonesian Journal of Theology* 5, no. 2(2017): 178-193

Spiritualitas *mindfulness* sendiri merupakan salah satu keterampilan yang membawa seseorang untuk menjalani hidup dengan pilihan atau konsistensi. Hal tersebut membawa seseorang kepada hasil yang memberi dampak bagi diri sendiri maupun orang lain.² Spiritualitas *mindfulness* merupakan satu konsep yang dirancang oleh pengurus pusat Persekutuan Pemuda Gereja Toraja (PPGT) sejak Kongres XV di Tikala tahun 2023, dengan sub tema “*Murid yang Teguh dalam Spiritualitas Mindfulness*.” Hal ini dirancang pada sidang kongres XV dilandasi dengan melihat latar belakang pelayanan PPGT saat ini. Dimana, pemuda diharapkan dapat menyadari bahwa pelayanan PPGT tidak hanya bersoal pada kegiatan-kegiatan rutin, seperti ibadah dan sebagainya. Namun, pemuda saat ini harus sadar bahwa kegiatan PPGT bersifat menyeluruh dari seluruh aspek kehidupan anak-anak muda. Dengan demikian, spiritualitas *mindfulness* menjadi perhatian utama dalam lingkup pelayanan PPGT, yang hendaknya dapat mewarnai segala perjalanan pelayanan PPGT.

Gereja memiliki tiga panggilan utama yang terdiri dari bersekutu, bersaksi, serta melayani. Pelayanan, yang merupakan salah satu dari tri panggilan tersebut, tidak dapat dilaksanakan oleh setiap individu karena berbagai faktor yang melatar belakanginya. Pelayanan adalah bagian dari hidup gereja yang merupakan tugas yang nyata dan harus dikerjakan

² D. Chowmas, “Pengaruh Kesadaran Penuh (*Mindfulness*) terhadap Spritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru”, Jurnal Maitreyawira 2021.29

dengan baik. Pelayanan yang dilakukan oleh Kristus adalah sumber dari pelayanan yang sejati³. Pemuda yang menyadari bahwa tangannya memegang masa depan gereja akan mempertahankan kesetiaannya untuk melayani melalui sebuah persekutuan dengan dasar spiritualitas *mindfulness*.

Di sini, spiritualitas *mindfulness* akan memberikan dampak positif terhadap pelayanan pemuda dengan tujuan membantu pemuda untuk menjadi lebih sadar, fokus, dan memiliki kesadaran terhadap pentingnya sebuah persekutuan. Hal ini bisa tergambar bahwa spiritualitas *mindfulness* memberikan dampak bagi kehidupan pemuda untuk menyadari dirinya dengan baik dan memiliki keterarahan yang jelas dalam hidupnya. Selain itu, spiritualitas *mindfulness* memberikan pilihan terhadap pemuda dalam memilih jalan yang baik untuk terlibat dalam persekutuan dan pelayanan.⁴

Dunia saat ini dengan segala kompleksitasnya menawarkan berbagai tawaran yang sangat menggiurkan bagi kehidupan PPGT saat ini. Dengan demikian maka kongres PPGT yang telah dilaksanakan menegaskan tentang pentingnya spiritualitas *mindfulness* atau spritualitas dengan kesadaran penuh. Spiritualitas sebagai salah satu sikap iman yang kemudian mengarahkan seseorang terhadap kepenuhan hidupnya yang berpusat pada Allah dapat mewujudkan kehadirannya didunia dengan penuh kesadaran sebagai seorang murid.

³ Setiawan Jimmy Mc, *Ini Aku Utuslah Aku* (Bandung: Bina Media Informasi, 2007). 64

⁴ Himpunan Keputusan KONGRES PPGT XV, "*Bertambah Teguh dalam Iman dan Pelayanan Bagi Sesama*" (2023), 155

Berdasarkan pra-penelitian, realita yang terjadi di kalangan pemuda Gereja Toraja saat ini ialah mereka tidak mampu menyadari dirinya sebagai murid siap utus. Hal tersebut dapat dilihat dari masih banyaknya pemuda yang kurang aktif dalam persekutuan dan enggan untuk memberikan dirinya bagi pengembangan kerohanian. Realita lain yang juga terjadi dalam kehidupan persekutuan pemuda ialah banyak dari mereka yang hanya menganggap PPGT hanya sebagai wadah berorganisasi sebagaimana organisasi lainnya (bukan organisasi pemuridan). Bukti nyatanya bahwa banyak yang tidak mau memberikan dirinya dalam dunia pelayanan. Di sisi lain, dalam hal kepengurusan dalam organisasi PPGT, masih banyak juga dari setiap pengurus PPGT yang tidak menyadari akan pentingnya pelayanan dengan spiritualitas yang sehat dan juga didukung dengan jiwa yang sehat. Oleh karena itu, maka banyak dari pemuda seringkali beranggapan bahwa gereja kurang memberikan perhatian kepada mereka. Seringkali mereka merasa bahwa dirinya kurang berdampak bagi gereja, tanpa mereka sadari bahwa mereka yang menjadi aset dari gereja tersebut.⁵

Adapun penelitian terdahulu mengenai *mindfulness*, yang pertama oleh Farisa Prasetyaning (2022) dengan judul “Peran *Mindfulness* untuk mengatasi *Fear Of Missing Out* (FOMO) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur.” Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana peran *mindfulness* bagi remaja sebagai generasi Z dalam menghadapi FOMO.

⁵ Hendra Datuwali, wawancara oleh penulis, Toraja Utara, Indonesia, 19 April 2024.

Berdasarkan kajian yang dilakukan, hasil yang didapatkan adalah bahwa terdapat dua praktik *mindfulness* yakni formal dan informal, yang jika kedua praktik tersebut diterapkan akan memberikan perubahan pada tiga aspek yakni perhatian, niat, dan sikap remaja.⁶

Yelinda Sri Silvia dan Norpi yang berjudul “Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan *Mindfulness* Terhadap Remaja dengan Gangguan Kecemasan.” Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pendekatan *mindfulness* yang kemudian diterapkan dalam ranah pastoral untuk mengatasi kecemasan pada usia remaja. Remaja yang mengalami kecemasan dapat memperoleh manfaat dari metode *mindfulness* yang menggunakan teknik *deep breathing* dan *visual imagery* yang dilalui dengan fase konseling pastoral.⁷

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tentang topik *mindfulness* yang telah dipaparkan diatas, belum ada penelitian yang mengkaji secara khusus keterkaitan antara *mindfulness* dengan pelayanan pemuda dalam lingkup gereja. Berangkat dari hal tersebut, maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian dengan menganalisis bagaimana strategi penerapan spiritualitas *mindfulness* yang diterapkan bagi pelayanan pemuda di Gereja Toraja.

⁶Ferisa Prasetyaning Utami, “Peran *Mindfulness* untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4, no.2 (2022), hal.51-61

⁷Yelinda Sri Silvia dan Norpi, “Analisis Tahapan Konseling Pastoral Dengan Pendekatan *Mindfulness* Terhadap Remaja Dengan Gangguan Kecemasan”, , *Jurnal Konseling Indonesia*, 9, no.1 (2023), 14-28

B. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang diatas maka perumusan masalah dari penelitian ini adalah: Bagaimana strategi penerapan spiritualitas *mindfulness* bagi pelayanan pemuda di Gereja Toraja Klasis Madandan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang strategi penerapan spiritualitas *mindfulness* bagi pelayanan pemuda di Gereja Toraja Klasis Madandan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang berkecimpung di bidang Teologi agar dapat menambah wawasan ilmu mengenai spritualitas *mindfulness* yang dikembangkan di tengah pelayanan pemuda saat ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran tentang strategi penerapan spritualitas *mindfulness* bagi Sinode dan Klasis di Gereja Toraja.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para pengurus PPGT dan anggota PPGT untuk melihat bagaimana strategi penerapan

dari spiritualitas *mindfulness* yang dapat diterapkan dalam ranah pelayanan pemuda.

E. Sistematika Penulisan

Adapun yang menjadi sistematika penulisan dalam kajian ini ialah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN: Pada bab ini, berisi penjelasan mengenai latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI: Bagian ini menguraikan landasan teori, kerangka berpikir, dan definisi atau pemaparan mengenai spiritualitas *mindfulness*.

BAB III METODOLOGI: Bagian ini berisi uraian metodologi penelitian, waktu penelitian, instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis pengumpulan data yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini.

BAB IV PEMAPARAN DAN ANALISIS PENELITIAN: Hasil analisis dan Pembahasan

BAB V PENUTUP: Kesimpulan dan saran.