

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Strategi Penerapan

1. Defenisi Strategi Penerapan

Setiap individu atau organisasi menerapkan strategi sebagai rangkaian perencanaan untuk mencapai tujuan yang mereka tetapkan. Mereka mengoptimalkan kemampuan, kreativitas, dan berbagai sumber daya yang tersedia untuk menghasilkan pencapaian yang optimal dan tepat guna dalam memperoleh manfaat yang diharapkan.⁸ Strategi juga dapat dipahami sebagai kemampuan beradaptasi terhadap dinamika atau kondisi di suatu lingkungan, baik dalam menghadapi situasi yang sudah diantisipasi maupun yang terjadi secara mendadak.

Implementasi strategi menjadi fase perwujudan dari perencanaan strategis melalui berbagai program, prosedur dan alokasi anggaran yang telah disusun. Para pelaksana membutuhkan sejumlah aktivitas dan opsi dalam menjalankan perencanaan strategis tersebut. Proses implementasi mengubah strategi dan kebijakan menjadi tindakan nyata dengan mengembangkan program, anggaran dan prosedur yang diperlukan. Meski implementasi umumnya dibahas setelah perumusan

⁸Siti Aminah Chaniago, *Perumusan Manajemen Strategi Pemberdayaan Zakat*, *Jurnal Hukum Islam (JHI)* vol. 12, No. 1 (Juni 2014), 87

strategi selesai, namun keberhasilan manajemen strategi sangat bergantung pada tahap implementasi ini.⁹

Tim manajemen akan melaksanakan pekerjaan implementasi setelah mereka menyelesaikan perumusan strategi. Mereka mewujudkan strategi melalui pengembangan program, prosedur, dan pengalokasian anggaran dalam proses implementasi. Organisasi harus mengintegrasikan formulasi dan implementasi strategi secara tepat untuk memperoleh keunggulan kompetitif dan pendapatan yang melampaui rata-rata industri. Para perencana strategi menyesuaikan perumusan dan penerapan dengan misi serta tujuan strategis organisasi. Tim analisis menggunakan hasil pengamatan terhadap lingkungan eksternal dan internal sebagai dasar penyusunan tujuan dan misi strategis tersebut.¹⁰

Dalam pelaksanaannya, implementasi strategi mencakup berbagai tahapan aktivitas yang dimulai dari analisis kondisi internal dan eksternal perusahaan, dilanjutkan dengan formulasi strategi, penerapan strategi, hingga proses evaluasi dan pengawasan terhadap strategi yang dijalankan. Pada dasarnya, implementasi strategi mengharuskan pengambilan keputusan strategis yang bijak dan

⁹Siti Aminah Chaniago, *Perumusan Manajemen Strategi Pemberdayaan Zakat*, 89

¹⁰Dra. Mimin Yatminiwati, *Manajemen Strategi*, (Jawa Timur: Widya Gama Press, 2019), 3

menerapkannya secara efektif untuk memastikan organisasi atau perusahaan bergerak pada arah yang sesuai dengan tujuannya.

2. Strategi Penerapan Menurut Para Ahli

Para ahli mengembangkan strategi penerapan sebagai perencanaan berkelanjutan yang diikuti dengan serangkaian aksi untuk meraih sasaran yang telah mereka tetapkan melalui hasil pengkajian dan observasi lingkungan. Para ahli memberikan beragam definisi mengenai strategi penerapan, diantaranya: Pertama, J. David Hunger dan Thomas L. Wheelen mendefinisikan implementasi strategi sebagai rangkaian keputusan dan langkah manajerial yang akan menentukan performa jangka panjang dari sebuah organisasi.¹¹ Kedua, Pearch dan Robinson memaparkan bahwa implementasi strategi merupakan gabungan aktivitas yang menghasilkan formulasi dan implementasi dari berbagai rencana yang telah disusun untuk mencapai target-target organisasi.¹²

Ketiga, Fred R. David mengungkapkan bahwa implementasi strategi memadukan seni dan pengetahuan dalam proses formulasi, implementasi, dan evaluasi keputusan lintas fungsi yang memungkinkan organisasi meraih tujuannya.¹³

¹¹Dra. Mimin Yatminiwati, *Manajemen Strategi: Buku Ajar Perkuliahan Bagi Mahasiswa*, (Karangsari: WIDYA GAMA Press, 2019), 4

¹²Ibid,4

¹³ Dra. Mimin Yatminiwati, *Manajemen Strategi: Buku Ajar Perkuliahan Bagi Mahasiswa*, 4

Keempat, Lawrence R. Jach dan William F. Glueck menyampaikan pandangan mereka bahwa implementasi strategi mencakup berbagai keputusan dan tindakan yang mengarahkan pada penyusunan strategi-strategi yang efektif dalam membantu pencapaian target organisasi.¹⁴

Jadi, para pelaku organisasi dapat memahami bahwa implementasi strategi merupakan serangkaian proses pengambilan keputusan yang fundamental dan komprehensif, yang mereka lengkapi dengan metode pelaksanaan dan diterapkan oleh seluruh elemen organisasi untuk mencapai sasaran yang ditetapkan.

Implementasi strategi memainkan peran vital dalam sebuah organisasi karena beberapa alasan berikut:

- a. Organisasi mendapatkan panduan yang jelas dalam proses pencapaian tujuannya
- b. Organisasi dapat mempertimbangkan kepentingan berbagai pemangku kepentingan
- c. Organisasi memiliki kemampuan untuk mengantisipasi setiap perubahan yang terjadi secara merata
- d. Organisasi dapat mengoptimalkan efisiensi dan efektivitas kinerja

3. Tahapan Strategi Penerapan

¹⁴Dra. Mimin Yatminiwati, *Manajemen Strategi: Buku Ajar Perkuliahan Bagi Mahasiswa*, 4-5

Organisasi membagi implementasi strategi ke dalam beberapa fase penting, dimana setiap fase memiliki fungsi yang spesifik dan krusial:¹⁵

- a. Formulasi strategi: Tim manajemen merumuskan misi, menganalisis kekuatan dan kelemahan internal organisasi, mengidentifikasi kesempatan dan ancaman eksternal, serta membuat keputusan-keputusan strategis. Mereka juga mengevaluasi kemungkinan munculnya peluang usaha baru atau kegiatan-kegiatan tertentu.
- b. Analisis lingkungan: Para analis melakukan pengkajian untuk menemukan peluang-peluang yang memerlukan perhatian segera dan mengidentifikasi berbagai ancaman yang harus diantisipasi oleh organisasi.
- c. Perumusan strategi: Tim perencana mengkoordinasikan serangkaian tindakan untuk memanfaatkan kompetensi utama dan membangun keunggulan kompetitif organisasi.
- d. Implementasi strategi: Para pelaksana menetapkan sasaran, mengelola kebijakan, mengatur sumber daya, memotivasi karyawan, dan mengembangkan budaya kerja yang mendukung strategi. Mereka juga menyusun struktur organisasi yang efektif pada tahap ini.

¹⁵Triton, *Marketing Strategic*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2008), 17

- e. Evaluasi strategi: Tim evaluator melakukan analisis faktor internal dan eksternal, mengukur kinerja, dan menentukan langkah-langkah perbaikan. Proses evaluasi ini berperan penting dalam memastikan efektivitas strategi dan kemampuan organisasi beradaptasi terhadap perubahan lingkungan internal maupun eksternal.

Tim manajemen memastikan setiap tahapan proses implementasi strategi memiliki peran vital, tidak hanya dalam perancangan yang matang, tetapi juga dalam implementasi dan evaluasi yang efektif untuk meraih tujuan organisasi.

David F. R, sebagaimana dikutip oleh Imam Qori dalam bukunya, memaparkan bahwa proses implementasi strategi terdiri dari tiga tahapan utama:¹⁶

- a. Formulasi (Perumusan) strategi: Para perencana mengembangkan tiga komponen utama dalam tahap ini, yaitu pengembangan visi dan misi organisasi, pengidentifikasian berbagai peluang dan ancaman dari lingkungan eksternal, penentuan kekuatan dan kelemahan alternatif yang dimiliki organisasi, penetapan sasaran jangka panjang, pengembangan berbagai alternatif strategi, dan pemilihan strategi yang paling sesuai berdasarkan hasil analisis.

¹⁶Imam Qori, *Analaisis Implementasi Manajemen Strategi Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Pondok Pesantren*, Management and Business Review, Vol. 3, No. 2 (2019), 86

- b. Implementasi strategi: Tim pelaksana menerapkan strategi yang telah melewati serangkaian proses identifikasi pada tahap ini.
- c. Evaluasi strategi: Tim evaluator melakukan penilaian terhadap implementasi strategi untuk memastikan apakah pelaksanaannya telah sesuai dengan harapan yang ditetapkan.

Berdasarkan beberapa rumusan mengenai tahapan dalam penyusunan strategi penerapan diatas, dapat disimpulkan bahwa sedikitnya ada lima tahapan umum yang perlu diperhatikan dalam merumuskan suatu strategi, yaitu:

- a. Seleksi yang mendasar dan kritis terhadap permasalahan: tahap ini melibatkan identifikasi dan analisis mendalam terhadap masalah yang dihadapi organisasi. Dengan melakukan seleksi yang kritis, organisasi dapat fokus pada isu-isu utama yang memerlukan perhatian dan sumber daya, sehingga meningkatkan efektivitas dari strategi yang akan diterapkan.
- b. Menetapkan tujuan dasar dan sasaran strategis: penetapan tujuan yang tepat dapat membantu memberikan arah bagi seluruh kegiatan organisasi dan memastikan bahwa semua anggota tim memahami apa yang ingin dicapai.
- c. Menyusun perencanaan tindakan (*action plan*): dengan perencanaan tindakan yang baik, suatu organisasi dapat mengimplementasikan

strategi secara efektif dan memantau kemajuan menuju pencapaian tujuan.

- d. Mempertimbangkan keunggulan: melibatkan identifikasi dan pengembangan sumber daya serta kemampuan unik yang dimiliki suatu organisasi. Hal ini penting untuk memastikan bahwa strategi yang diterapkan dapat memberikan keunggulan kompetitif yang berkelanjutan.
- e. Mempertimbangkan berkelanjutan: merancang strategi yang tidak hanya efektif saat ini, namun juga mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan di masa depan.

Setelah menganalisis berbagai aspek yang berkaitan dengan implementasi strategi, kita dapat menyimpulkan bahwa para pelaku organisasi melaksanakan implementasi strategi sebagai rangkaian tahapan atau proses dalam mengambil keputusan yang mendasar dan menyeluruh. Mereka menyertakan penentuan metode pelaksanaan yang di implementasikan oleh seluruh elemen organisasi untuk meraih sasaran yang telah ditetapkan. Dalam strategi penerapan, pada umumnya mencakup tahapan-tahapan strategi yang perlu diperhatikan, seperti seleksi terhadap suatu permasalahan, penetapan tujuan dan sasaran dari strategi, penyusunan perencanaan atau langkah penerapan strategi, mempertimbangkan keunggulan, serta mempertimbangkan berkelanjutan dari strategi yang akan diterapkan.

Para pelaku organisasi memandang implementasi strategi tidak sekedar sebagai serangkaian proses, tetapi mereka menjadikannya sebagai instrumen kunci yang akan membukakan berbagai kesempatan dan kesuksesan bagi organisasi mereka.

B. Hakekat Spiritualitas *Mindfulness*

1. Spiritualitas

a. Defenisi Spiritualitas

Kata spiritualitas secara etimologi berasal dari akar kata “*spiritus*” yang kemudian terbentuk ke dalam kata benda “*spirit*” yang artinya roh, rohani, nyawa, hati, sikap, perasaan, dan kesadaran diri.¹⁷ Sehingga, dapat dikatakan bahwa spiritualitas berhubungan dengan masalah roh atau kerohanian seseorang. Dalam kehidupan bergereja atau di sekolah teologi, kata spiritualitas seringkali diartikan sebagai bentuk dari kesalehan atau ketidaksalehan, kejujuran atau kecurangan, dan juga hal-hal lainnya yang berkaitan langsung dengan moral atau etika dari seseorang. Spiritualitas memiliki kaitan dengan Sifat, nilai-nilai, serta cara pandang yang dimiliki semua manusia dalam semua inkarnasi dan

¹⁷ Martina Novalina, “*Spiritualitas Orang Kristen Dalam Menghadirkan Kerajaan Allah Di Tengah Tantangan Radikalisme*,” *Jurnal Teologi Kontekstual Indonesia*, Vol.1, no.2 (2020), 33

interaksinya dengan dunia luar sangat erat kaitannya dengan spiritualitas.¹⁸

Kata asli untuk "roh" dalam Alkitab adalah *ruakh* (Ibrani) dan *pneuma* (Yunani), yang masing-masing berarti “nafas” atau “angin” yang artinya memberi kehidupan. Peran pengaruh Roh Kudus sangat penting dalam pemahaman alkitabiah tentang spiritualitas. Jadi, melalui kontak seseorang dengan Tuhan, orang lain, dan diri sendiri, spiritualitas digunakan sebagai sumber inspirasi bagi pertumbuhan dan perkembangan individu dan kolektif diberbagai bidang kehidupan.¹⁹

Sebagai orang percaya, semestinya pribadi yang berlandaskan pada cinta kasih Tuhanlah yang seharusnya menjadi landasan utama dalam kehidupan, bukan terletak pada agama yang dianutnya ataupun pada diri sendiri. Spiritualitas merupakan masalah yang dimana bagaimana seharusnya orang-orang beriman mampu membangun relasi antara pribadi dan cinta kasih Tuhan dalam hidupnya.²⁰ Orang yang mengamalkan spiritualitas sejati

¹⁸Imanuel Gerrit Singgih dan Nindy Sasongko, “Mati dan Bangkit Bersama Kristus: Sebuah Spiritualitas Kristen Berdasarkan Refleksi Biblis Kolose 2:16-3:4,” *Indonesia Journal of Theology*, Vol. 5, no. 2 (Desember 2017), hal.179

¹⁹Yosep Belay, Yanto Paulus Hermanto, dan Rivoso, “Spiritualitas Alkitabiah Sebagai Hakikat Kepemimpinan Kristen Masa Kini,” *Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, Vol. 4, no. 2 (Desember 2021), hal.188-189

²⁰Imanuel Gerrit Singgih dan Nindy Sasongko, “Mati dan Bangkit Bersama Kristus: Sebuah Spiritualitas Kristen Berdasarkan Refleksi Biblis Kolose 2:16-3:4,” 180

akan mampu menggunakan pikiran dan perasaannya di dunia ini sesuai dengan kehendak Tuhan.²¹

b. Spiritualitas menurut Para Ahli

Rahmatia mengutip tulisan Sandra M. Scheinders dari *Jesuit School of Theology* memberikan definisi spiritualitas dalam beberapa kata kunci. Pertama, spiritualitas selalu menegaskan pengalaman seseorang dengan Tuhan yang berarti bahwa Tuhan senantiasa menjadi pusat dari pengalaman dan keterarahan hidup seseorang. Kedua, spiritualitas selalu mengarahkan pada keutuhan hidup, yang menggabungkan tubuh, roh, emosi dan pikiran. Ketiga, spiritualitas melibatkan kesadaran dan keinginan seseorang untuk bertindak. Spiritualitas, bagi Scheinders tidak hanya sebatas praktik kesalehan semata, namun spiritualitas selalu mengarahkan hidup seseorang pada nilai-nilai yang tampak, baik itu untuk pribadi, bagi sesama, maupun relasi dengan Tuhan.²²

Lawrence O. Richards juga memberikan beberapa definisi mengenai spiritualitas yang pada dasarnya mengatakan bahwa hubungan seseorang dengan Tuhan merupakan bagian integral dari spiritualitasnya. Dalam hal ini, hubungan seseorang dengan Tuhan

²¹Rahmatia Tanudjaja, *"Spiritualitas Kristen & Apologetika Kristen"* (Malang: Literaur SAAT, 2018), 35

²²Rahmatia Tanudjaja, *"Spiritualitas Kristen & Apologetika Kristen"* (Malang: Literaur SAAT, 2018), 27-28

menjadi landasan bagi semua hubungan lain yang mereka miliki di dunia ini.²³

Menurut Pierre, spiritualitas membantu individu agar dapat menemukan tujuan hidupnya, terinspirasi untuk berpikir dan bertindak secara moral sepanjang waktu, serta memiliki hubungan yang harmonis dengan Tuhan, alam, dan sesama manusia untuk merasakan kedamaian batin dalam hidupnya. Spiritualitas dapat memberikan semangat (*spirit*), pelepasan dari belenggu kesulitan, dan jalan menuju transformasi diri yang lebih dalam dan signifikan.²⁴

Lebih lanjut lagi Myers mengartikan spiritualitas sebagai kesadaran akan kekuatan yang melebihi hal-hal materi dalam kehidupan diluar diri seseorang, dan kesadaran akan hal ini mengarah pada pemahaman tentang kosmos secara keseluruhan dan hubungan seseorang dengannya. Berbeda dengan keegoisan, spiritualitas mewakili transendensi diri dan hubungan satu sama lain.²⁵ Sayyed Hossein Nash menyatakan bahwa spiritualitas mengarah pada hal-hal yang terhubung dengan dimensi spiritual, dekat dengan ilahi, mengandung dimensi batiniah dan kedalaman

²³Rahmatia Tanudjaja, "*Spiritualitas Kristen & Apologetika Kristen*", 28-29

²⁴Syamsudin dan Azlinda Azman, "*Memahami Dimensi Spiritualitas Dalam Praktek Pekerjaan Sosial*," *Jurnal Informasi*, Vol. 17, no. 2 (2012), 113

²⁵Aam Imaduddin, "*Spiritualitas Dalam Konteks Konseling*," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, Vol. 1, no.1 (Januari 2017), 2

yang dianggap sebagai yang sejati.²⁶ Sementara menurut Ibnu Arabi, potensi spiritual seseorang dan memahami seluruh aspek realitas, baik fisik maupun spiritual seseorang yang harus mematuhi ajaran agamanya yang dikenal sebagai spiritualitas.²⁷

c. Aspek-aspek Spiritualitas

Jil Eltha dan Arthur Huwae mengutip pemikiran Piedmont yang telah mengembangkan konsep *Spiritual Transcendence*, dimana konsep ini menjelaskan kemampuan individu untuk mentransendensi pandangan personalnya mengenai dimensi ruang dan waktu, sehingga dapat melihat kehidupan dengan cara yang lebih komprehensif dan objektif.²⁸ Para pemikir memahami perspektif transendensi ini sebagai cara pandang yang menekankan bahwa beragam penilaian tentang alam semesta memiliki fondasi kesatuan yang mendasarinya. Para ahli membagi konsep ini ke dalam tiga aspek utama, yaitu:²⁹

- 1) *Prayer Fulfillment* (pengalaman ibadah), secara khusus sensasi bahagia dan gembira yang ditimbulkan oleh interaksi seseorang dengan melampaui kenyataan.

²⁶ Kurniyatul Faizah, "Spiritualitas dan Landasan Spiritual (Modern and Islamic Values): Defenisi dan Relasinya Dengan Kepemimpinan Pendidikan," *Jurnal Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan dan Hukum Islam*, Vol.19, no. 1 (2021), 74

²⁷Ibid, 74

²⁸Jil Eltha Sopaheluwakan & Arthur Huwae, "Kontribusi Spiritualitas Terhadap Kebermaknaan Hidup Masyarakat Waru Maluku Tengah Yang Menjalankan Ritual Mori Tari Mori Uknu," *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3, no. 3 (Agustus 2022), 5455

²⁹Ibid, 5455-5456

- 2) *Universality* (universalitas), yakni keyakinan yang akan mempertemukan kehidupan alam semesta dengan dirinya sendiri.
- 3) *Connectedness* (keterkaitan), yaitu keyakinan bahwa individu adalah bagian dari realitas kemanusiaan yang lebih luas yang mencakup generasi dan kelas sosial.

Berdasarkan ketiga konsep diatas, dalam tulisan sebelumnya, Piedmont memaparkan secara jelas terkait dengan ketiga komponen tersebut, yakni:³⁰

- a) *A sense of connectedness*, hal ini mengungkapkan keyakinan akan salah satu pencapaian terbesar umat manusia, yang sangat penting dalam penciptaan kehidupan dan pemeliharaan keseimbangan.
- b) *Universality*, mengungkapkan bahwa hidup adalah satu kesatuan yang utuh dengan alam.
- c) *Prayer fulfillment*, mengungkapkan rasa bahagia dan kegembiraan atas hasil pengalaman manusia dengan realitas yang lebih tinggi.

Kedua konsep yang dipaparkan oleh Piedmont memaparkan aspek spiritualitas yang terdiri dari tiga aspek tersebut.

³⁰Jil Eltha Sopaheluwakan & Arthur Huwae, "Kontribusi Spiritualitas Terhadap Kebermaknaan Hidup Masyarakat Waru Maluku Tengah Yang Menjalankan Ritual Mori Tari Mori Uknu," 5456-5457

d. Bentuk-bentuk Spiritualitas

Ada beberapa definisi dan interpretasi luas tentang spiritualitas baik dalam literatur ilmiah maupun bahasa modern. Variasi ini disebabkan oleh kenyataan bahwa spiritualitas mempunyai definisi yang sangat luas dan berbeda-beda antar bangsa, kelompok budaya, dan tradisi agama.³¹ Denny Najoran mengutip tulisan Spilka membagi konsep spiritualitas ke dalam 3 (tiga) bentuk, yaitu: *Pertama*, bentuk spiritualitas yang berfokus pada Tuhan (*God-oriented*), Hal ini menunjukkan bahwa teologi, atau wahyu ilahi, adalah landasan bagi semua keyakinan, gagasan, dan aktivitas spiritual. Hal ini dapat dijumpai pada hampir setiap agama yang terstruktur, termasuk Islam, Kristen, Yudaisme, Hindu, Budha, dan lain-lain.

Kedua, bentuk spiritualitas yang berpusat pada dunia/alam (*world-oriented*), khususnya jenis spiritualitas yang sangat menekankan keselarasan antara ekologi, lingkungan, dan manusia. Karena semua pikiran manusia tunduk pada medan magnet alam, maka sangatlah penting bagi manusia untuk terus-menerus melatih pemikiran positif agar dapat menerima reaksi positif dari kosmos untuk kehidupan batinnya. Beginilah alam dan pikiran manusia

³¹Denny Najoran, "Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial," Jurnal *Educatio Christi*, 1, no. 1 (Januari 2020), 67

hidup berdampingan secara harmonis. *Ketiga*, spiritualitas humanistik, yang landasannya adalah metode spiritual yang memaksimalkan kapasitas manusia untuk berbuat baik dan berkreasi pada puncak pencapaian dalam hal ini prestasi.³²

e. Spiritualitas Dalam Perspektif Kristen

Melalui sudut pandang kekristenan, spiritualitas berarti memiliki kesadaran batin dan keterhubungan dengan Tuhan. Spiritualitas Kristen didasarkan pada prinsip-prinsip alkitabiah serta pengalaman rohani yang tidak menyimpang dari prinsip-prinsip tersebut.³³ Spiritualitas Kristen sejati percaya bahwa Alkitab tidak hanya sekedar menawarkan pemahaman doktrinal, melainkan juga memberikan pengalaman spiritual dalam hidup setiap individu.

Landasan spiritualitas Kristen ada dalam kehidupan dan ajaran Yesus Kristus. Spiritualitas Kristen mewujudkan ciri-ciri spiritualitas yang berdasarkan alkitabiah yang berfungsi dalam masyarakat dan dimotivasi oleh visi tentang Tuhan sebagai tujuan akhir.

Pada konsep spiritualitas Kristen, kepercayaan dasar (*Basic Trust*) dan pengabdian pada Tuhan sangat penting. Spiritualitas

³²Denny Najoran, "Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial," 67

³³Jefry Harimurti, *Spiritualitas Kristen Kaum Injili Berbasis Alkitab*, Jurnal Teologi dan Misi, 2, no. 1 (Juni 2019), 84

Kristen juga memerlukan disiplin rohani dan pengalaman spiritual yang berdasar pada ajaran Alkitab. Berikut ciri-ciri spiritualitas Kristen berdasarkan alkitabiah, yaitu:³⁴

- 1) Spiritualitas kekristenan tidak hanya bertumpu pada pengalaman rohani personal tanpa mempertimbangkan pengajaran yang tertulis dalam Alkitab. Spiritual Kristen yang autentik memiliki fondasi yang bersumber dari Alkitab. Para teolog menegaskan melalui doktrin Kristen yang autentik bahwa Alkitab memberikan pemahaman spiritual dan doktrinal kepada umat (2 Tim 3:16-17).
- 2) Spiritualitas Kristen mencakup aspek dinamis dan aktif, bukan hanya aspek statis dan pasif. Saat Kristen menghadapi kesulitan menjadi pejuang dan terang bagi dunia, spiritualitasnya semakin dalam.
- 3) Lebih jauh lagi, spiritualitas Kristen bersifat *kristosentris* dan bukan *antroposentris*. Spiritualitas *antroposentris* menekankan pada kekuatan pemahaman manusia terhadap realitas yang ditemuinya dan memandang spiritualitas sebagai upaya ritualistik.

³⁴Jefry Harimurti, *Spiritualitas Kristen Kaum Injili Berbasis Alkitab*, 84-85

- 4) Spiritualitas Kristen yang bersifat *kristosentris*, artinya bahwa Kristus sebagai pusat sekaligus tujuan dan sumber dari spiritualitas itu sendiri.
- 5) Meskipun terjadi dalam kehidupan komunal, spiritualitas Kristiani bersifat personal. Perjanjian Baru hanya menganjurkan pertobatan individu daripada pertobatan kelompok. Namun, pertobatan individu mempengaruhi masyarakat.

2. *Mindfulness*

Kata *mindfulness* dapat diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia sebagai “berkesadaran penuh.” Dalam KBBI, *mindfulness* disejajarkan dengan kata meditasi, sehingga *mindfulness* dicirikan sebagai kesadaran yang muncul dan secara sadar, tanpa menghakimi, memperhatikan keadaan saat ini.³⁵ *Mindfulness* (kesadaran penuh) adalah metode yang memerlukan pengenalan, pemahaman, cinta, dan pengindraan terhadap apa yang seharusnya menjadi pusat perhatian. Dengan membawa diri ke dalam keadaan kesadaran akan masa kini. *Mindfulness* atau kesadaran penuh memungkinkan seseorang menjadi lebih toleran dan reseptif terhadap tindakan yang terjadi pada saat itu, membuat emosi yang sulit diungkapkan menjadi lebih dapat diterima atau ditanggung.

³⁵Kamus Besar Bahasa Indonesia

Berikut lebih lanjut akan dijelaskan mengenai pengertian dan perkembangan pemikiran dan praktik *mindfulness*.

a. Defenisi *Mindfulness*

Mindfulness dapat diartikan sebagai ‘kesadaran penuh’. Secara etimologis, *mindfulness* berasal dari bahasa Sansekerta yaitu “*sati*”, *sati* kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris menjadi *mindfulness*. Jon Kabat-Zinn kemudian mengembangkan *mindfulness*, dengan tujuan untuk memungkinkan *mindfulness* dipraktikkan oleh semua orang, tidak hanya oleh umat Buddha. Dengan kata lain, *mindfulness* tidak lagi terikat oleh dogma atau keyakinan agama tertentu.³⁶ Selanjutnya, *mindfulness* adalah keterampilan yang dapat dikembangkan di semua aspek masyarakat, termasuk pendidikan, olahraga, bisnis, bahkan pelatihan pelatihan tentara sekalipun.³⁷ *Mindfulness* membuat emosi yang sulit diungkapkan menjadi lebih mudah dikelola dan diterima serta membantu seseorang menjadi lebih menerima keadaan sehingga mereka dapat menerima tindakan yang dilakukan pada saat itu.

Mindfulness kemudian dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn dan juga Shauna Shipiro. Jon Kabat-Zinn mengatakan bahwa *mindfulness* adalah kesadaran yang muncul dengan memperhatikan

³⁶Iman Setiadi Arif, “Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan,” (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), 136

³⁷Iman Setiadi Arif, “Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan,” 30

secara sengaja mengenai peristiwa yang sedang berlangsung dan tidak menilai sebuah pengalaman yang sedang berlangsung secara terburu-buru.³⁸

Demikian halnya dengan Silarus dalam tulisannya mendefenisikan *mindfulness* sebagai satu bentuk atensi yang kemudian dihadirkan oleh individu dalam dirinya terhadap pengalaman yang disertai dengan penerimaan (*acceptance*) terhadap suatu pengalaman yang dialami.³⁹ Melalui *mindfulness*, maka setiap pengalaman yang dimiliki oleh setiap orang diperhatikan sepenuhnya tanpa berusaha untuk mengubah pikiran, perasaan, atau akibat yang akan terjadi dari pengalaman yang telah dialami.

Jadi, inti dari *mindfulness* adalah proses seseorang mengembangkan kesadaran dan kemampuan untuk bereaksi secara bijaksana, terhadap setiap pertemuan atau kejadian yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu, melatih *mindfulness* akan membantu seseorang atau individu untuk menyadari secara penuh terhadap apa yang sedang dilakukan dan dirasakan.

b. *Mindfulness* Menurut Para Ahli

Mindfulness bersumber dari tradisi Buddha yang dikenal dengan istilah '*sati*'. Setelah itu, *mindfulness* menyebar ke Barat

³⁸Jon Kabat-Zinn, "*Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*", *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, n0.2 (2003), 145

³⁹Silarus, *Sadar Penuh, Hadir Utuh*, (Jakarta: TransMedia Pustaka, 2015)

dan, mulai tahun 1970-an, digunakan sebagai pengobatan psikologis. Shauna Shapiro memahami *mindfulness* sebagai kesadaran yang dimulai dengan fokus perhatian yang terarah, transparan, penuh kasih sayang, dan selektif.⁴⁰

Selain itu, menurut Dr. Fahrudin Faiz, beliau mendefinisikan *mindfulness* sebagai momen kesadaran saat seseorang menghadirkan kesadaran penuh untuk apa pun yang sedang dilakukan. Misalnya saat makan, maka seseorang akan merasakan tiap suapan, bukan sambil melamun atau menonton televisi.⁴¹ Menurut beliau, *mindfulness* merupakan upaya untuk memberdayakan panca Indera dengan tujuan melatih diri sendiri agar memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dilakukan dan segala sesuatu di sekitarnya.

Tsabary mengemukakan dalam tulisannya bahwa manusia sering melupakan kekuatan ketenangan sebagai salah satu potensi yang dimiliki. Para ahli melihat *mindfulness* sebagai salah satu alternatif dalam mereduksi stres, yang dapat membantu individu keluar dari situasi tidak menyenangkan dan mengembangkan

⁴⁰Silarus, *Sadar Penuh, Hadir Utuh*, 37

⁴¹Dr. Fahrudin Faiz, *Apa Itu Mindfulness dan Bagaimana Agar Bisa Mindful?* https://youtu.be/CdGDLJ_Qxek?si=nT6PubBLPx5HDwbk (1 Mei 2020), menit ke 1:24

ketahanan diri (resiliensi) saat menghadapi keadaan yang tidak diharapkan.⁴²

Para praktisi memahami bahwa esensi dari *mindfulness* terletak pada pemberian perhatian (*atensi*). Mereka menyadari bahwa setiap hal yang mendapatkan perhatian akan selalu berada di pusat kesadaran. Oleh karena itu, para praktisi menekankan pentingnya mengarahkan titik atensi secara bijaksana. Dengan demikian, *mindfulness* menggambarkan kondisi dimana seseorang memiliki kesadaran penuh akan tindakan dan perasaannya. Hal ini memungkinkan individu untuk mencapai fokus dan ketenangan dalam menghadapi momen yang sedang berlangsung.

c. Bentuk-bentuk *Mindfulness*

Berikut beberapa uraian dari bentuk-bentuk *mindfulness* yang dapat menjaga kesehatan mental dan gangguan psikologis. Semuanya dimulai dari diri sendiri:⁴³

- 1) Terima dan akui perasaan/emosi negatif, setiap manusia normal seringkali merasakan berbagai emosi negatif, seperti sedih, kecewa, dan marah. Agar dapat berdamai dengan hal tersebut, maka seseorang harus mengenali dan mengakui perasaan tersebut. Dengan cara itu, maka seseorang akan dapat

⁴²S Tsabary, *The Awakened Family: Revolusi dalam Pola Asuh*, (Jakarta: PT Gramedia, 2017),

⁴³Dhevy Puswiartika, *Mindfulness In Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental*, (E-Book: Pena Kreativa, 2022), 17-19

meredakan rasa negatif itu dengan lebih cepat secara positif. Dengan demikian, emosi dan perasaan negatif tidak akan berlarut-larut dan tidak berdampak buruk bagi kesehatan.

- 2) Seseorang yang aktif membangun relasi positif dengan dirinya sendiri akan membuka kesempatan yang lebih luas dalam mengembangkan hubungan harmonis dengan sesamanya. Para pakar menyatakan bahwa hubungan sosial atau hubungan individu dengan lingkungan sekitar, terbukti mampu menghindari dan mengurangi seseorang dari tekanan hidup (*stres*).

- 3) Hargai diri sendiri

Untuk menjaga kesehatan mental, maka setiap individu dapat melakukannya dengan selalu menghargai diri sendiri. Hal ini penting, dengan tujuan untuk membiasakan memandang dan memperlakukan diri secara positif.

- 4) Sayangi tubuh sendiri

Sangat penting bagi setiap individu untuk memiliki rasa sayang kepada tubuh sendiri. Kesehatan mental sangat bergantung pada cara sendiri dalam merawat dan menyayangi diri sendiri.

5) Rajin membantu orang lain

Pada tingkatan yang lebih tinggi, hubungan baik dengan orang lain sebaiknya dilengkapi dengan sikap yang positif. Salah satunya adalah dengan selalu siap membantu orang lain dalam hal apa pun sesuai dengan kemampuan diri sendiri.

6) *Deep Breathing*

Deep Breathing atau pernapasan dalam, merupakan satu teknik yang bertujuan untuk menenangkan tubuh dan mengelola stress yang dialami oleh diri sendiri. Hal terpenting dilakukan saat menggunakan teknik ini adalah menghembuskan nafas yang seharusnya lebih Panjang daripada menarik nafas.

7) Teknik *Progressive Muscle Relaxtion Training* (PMRT)

PMRT atau latihan relaksasi otot progresif merupakan satu teknik khusus yang digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana otot-otot terasa ketika ditegangkan dan ketika dilenturkan. Hal ini dilakukan untuk mencapai rasa rileks, sehingga mengurangi rasa stress.

8) *Visual/ Guided Imagery*

Visual Imagery atau gambaran imajinasi terbimbing merupakan satu teknik atau bentuk *mindfulness* yang digunakan untuk mengakses keyakinan-keyakinan kunci atau ingatan-ingatan yang sulit pada diri individu.

Dengan menyadari *mindfulness* seperti pada poin-poin sebelumnya, maka kita akan lebih tenang dalam menjalani kehidupan. *Mindfulness* membuat seseorang untuk selalu ingat dan sadar setiap saat mengenai hal-hal yang dialami.

d. Aspek-aspek *Mindfulness*

1) Mengamati (*observing*)⁴⁴

Para praktisi *mindfulness* mengembangkan keterampilan observasi yang baik, dimana mereka mampu mencermati dan menyadari fenomena internal maupun eksternal tanpa memberikan penilaian atau komentar. Mereka menerapkan praktik *mindfulness* dengan mengarahkan fokus dan konsentrasi secara sadar pada objek tertentu, seperti proses pernapasan atau sensasi tubuh, sembari mengamati setiap pemikiran, perasaan, atau sensasi yang hadir dengan penuh kesadaran. Para praktisi melakukan ini untuk melatih kepekaan terhadap momen yang sedang berlangsung tanpa terpengaruh oleh pikiran atau emosi yang dapat mengganggu keseimbangan mental mereka.

2) Menggambarkan (*describing*)

⁴⁴Tesya Kirana, Andini Saputri, "Penerapan Mindfulness Training Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Kelompok Aktivis Di Surabaya," *Jurnal Psikologi dan Konseling*, No. 21 Vol. 1 (2023), 4

Para pelaku *mindfulness* memiliki kapasitas untuk mendeskripsikan kondisi yang sedang mereka alami. Mereka mengekspresikan dan mengartikulasikan pengalaman internal maupun eksternal secara tepat tanpa memberikan penilaian subjektif. Para praktisi melaksanakan *mindfulness* dengan cara mengidentifikasi dan menjabarkan pengalaman yang sedang berlangsung, termasuk sensasi, pemikiran, atau pengamatan yang mereka rasakan. Melalui praktik ini, mereka berusaha memperdalam pemahaman tentang momen yang sedang terjadi dan mempertahankan koneksi dengan realitas saat ini.⁴⁵

3) Sadar Secara Penuh (*acting with awareness*)

Para praktisi *mindfulness* melakukan setiap aktivitas dengan penuh kesadaran, tidak membiarkan pikiran atau perasaan yang muncul secara acak mengganggu fokus mereka. Kesadaran penuh dalam bertindak memungkinkan mereka untuk menjalin koneksi yang lebih dalam dengan pengalaman yang sedang berlangsung dan memberikan respons yang bijaksana serta tepat terhadap situasi yang dihadapi. Dalam praktik meditasi kesadaran, "tindakan sadar" dapat dimanifestasikan melalui pemusatan perhatian pada ritme

⁴⁵ Tesya Kirana, Andini Saputri, "Penerapan Mindfulness Training Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Kelompok Aktivis Di Surabaya," 4-5

pernapasan, atau mengamati suara dan sensasi tubuh yang hadir saat itu, serta mengembalikan fokus ke titik tersebut ketika pikiran mulai mengembara.⁴⁶

4) Tidak Bereaksi (*non reactivity*)

Para pelaku *mindfulness* mengembangkan kemampuan untuk tidak merespons secara impulsif terhadap berbagai situasi. Ketika menghadapi kondisi yang menantang, mereka berlatih mempertahankan ketenangan dan memberikan respons yang bijaksana serta tepat, alih-alih bereaksi spontan terhadap pikiran dan emosi yang muncul dalam diri. Para praktisi mengutamakan sikap tenang dan bertindak dengan penuh pertimbangan. Dalam konteks meditasi positif, sikap "non-reaktif" tercermin ketika mereka mengobservasi pikiran dan perasaan yang hadir tanpa terbawa reaksi emosional atau mengembangkan pikiran tersebut lebih lanjut. Sebaliknya, para praktisi belajar menerima pengalaman dengan sikap bijaksana dan terbuka, untuk kemudian mencari solusinya. Dalam aktivitas sehari-hari, pendekatan "non-responsif" ini membantu mereka mengelola stres dan menghadapi konflik.⁴⁷

⁴⁶Tesya Kirana, Andini Saputri, "Penerapan Mindfulness Training Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Kelompok Aktivis Di Surabaya," 5

⁴⁷Dhevy Puswiartika, *Mindfulness In Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental*, 31

5) Tidak Menghakimi (*non judging*)

Para praktisi *mindfulness* mempelajari cara untuk mengamati pengalaman mereka tanpa memberikan penilaian atau evaluasi ketika menjalankan praktik kesadaran penuh.⁴⁸ Mereka mengobservasi pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh dengan sikap terbuka dan bebas dari prasangka. Para pelaku meditasi perhatian penuh memahami bahwa "non-judgemental" berarti memandang pikiran dan perasaan hanya sebagai objek observasi tanpa melabeli atau menggolongkannya sebagai positif maupun negatif. Pendekatan ini membantu mereka mengatasi kecenderungan untuk menghakimi atau mengkritik diri selama bermeditasi. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap "non-judgemental" mendukung para praktisi untuk mengurangi kebiasaan menghakimi dan mengecam orang lain atau situasi tertentu. Melalui pengamatan yang dilakukan dengan penerimaan terbuka dan bebas prasangka, mereka dapat memandang situasi dari perspektif yang beragam dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap orang lain.

⁴⁸Dhevy Puswiartika, *Mindfulness In Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental*, 31

Dari beberapa komponen atau aspek utama *mindfulness* satu sama lain berbeda, namun memiliki arti yang sama dan saling melengkapi. Komponen-komponen tersebut menggambarkan kemampuan seseorang untuk menjadi *mindful*.

e. *Mindfulness* Dalam Perspektif Religius

Mindfulness bukan lagi tergolong ke dalam hal asing dalam tradisi kekristenan.⁴⁹ Para penganut *Christian mindfulness* menerapkan bentuk spiritualitas yang menyeluruh, yang mempertemukan dua tradisi keagamaan berbeda: Buddha dan Kristen. Para praktisi menemukan titik temu kedua tradisi ini dalam aspek kesadaran yang menjadi warisan bernilai dari keduanya. Mereka menjadikan kesadaran sebagai pusat dari seluruh pengalaman hidup untuk membangun hubungan antar-spiritual.⁵⁰ Para praktisi telah mengembangkan *Christian Mindfulness* menjadi salah satu wujud hubungan antar-spiritual di tengah keberagaman masyarakat untuk menciptakan kehidupan yang harmonis. Para penafsir Alkitab menunjukkan bahwa *mindfulness* telah menjadi elemen dalam perjalanan iman melalui "*attentive presence with God*." Pernyataan ini mengandung makna bahwa kehadiran Tuhan yang universal dalam kosmos mewujudkan dalam pengalaman kehidupan

⁴⁹Stefanus Christian, "*Christian Mindfulness: Sebuah Spiritualitas Holistik Keseharian dalam Tradisi Buddha dan Kristen*", *Gema Teologika*, Vol. 9, no. 1 (April 2024), 112 S

⁵⁰Stefanus Christian, "*Christian Mindfulness: Sebuah Spiritualitas Holistik Keseharian dalam Tradisi Buddha dan Kristen*," 117

sehari-hari.⁵¹ Kajian mengenai *mindfulness* dapat kemudian dikembangkan dengan mencari makna *mindfulness* dari sudut pandang berbagai agama, kepercayaan, atau kearifan lokal yang ada. Dengan demikian, *mindfulness* dalam perspektif Kristiani akan menolong seseorang untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam hidupnya.

Tradisi agama Buddha menyebutkan bahwa *mindfulness* dikenal dengan sebutan “*sati*” atau “kesadaran penuh.” *Sati* adalah salah satu bagian dari teknik meditasi yang diajarkan oleh Buddha. Teknik ini melibatkan fokus pada detak jantung, napas, atau sensasi fisik lainnya untuk meningkatkan kesadaran dan konsentrasi. Dalam praktek *mindfulness*, seseorang menghadirkan perhatian penuh pada saat ini, tanpa mengomentari atau mengintervensi, untuk mencapai kebijaksanaan dan mengurangi penderitaan.⁵² Dalam agama Buddha, para biksu melakukan praktik *mindfulness* dengan tujuan untuk memahami *mindfulness* sebagai cara untuk tumbuh menuju kebijaksanaan dalam kehidupan sehari-hari.⁵³

Mindfulness dalam ajaran Hindu merupakan salah satu bagian dari praktik spiritual yang membantu meningkatkan

⁵¹Ibid, 116

⁵²Ayu Rahmawati Tirta & Yohanis Franz La Kahija, “Pengalaman Biksu Dalam Mempraktikkan *Mindfulness* (*Sati/Kesadaran Penuh*),” 129

⁵³Ayu Rahmawati Tirta & Yohanis Franz La Kahija, *Pengalaman Biksu Dalam Mempraktikkan Mindfulness (Sati/Kesadaran Penuh)*, 132

kesadaran dan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi kehidupan secara efektif. Praktik *mindfulness* melibatkan perenungan terhadap tubuh, perasaan, kesadaran, dan bentuk pikiran, serta menghadirkan perhatian penuh pada saat ini tanpa mengomentari atau mengintervensi. Tujuan *mindfulness* dalam ajaran Hindu adalah untuk mencapai kebijaksanaan dan memperoleh pembebasan melalui pengembangan kesadaran dan pengendalian pikiran.⁵⁴

Berdasarkan perspektif ajaran Islam, *mindfulness* memiliki definisi yang terkait dengan istilah “dzikrullah” atau “mengingat Allah.” Itu berarti memiliki makna kesadaran penuh terhadap Allah Swt. Islam sangat menekankan kewaspadaan, menekankan perlunya mengingat Allah dan mengungkapkan rasa syukur karena telah menjadi hamba-Nya. Dalam Islam, kesadaran tidak hanya mencakup menjaga ketenangan dan konsentrasi tetapi juga memiliki rasa optimisme yang lebih besar, semua berkat Allah SWT.⁵⁵ Praktik *mindfulness* dalam Islam melibatkan beberapa teknik, seperti meditasi, yoga, jalan kaki, fokus pada satu hal disatu

⁵⁴Ni Gusti Ayu Putu Suryani, “Pengaruh Meditasi Mindfulness Dalam Menekan Kenakalan Remaja,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Budaya*, 18, no. 1 (2023), 34-35

⁵⁵Anis Irmala Sandy, Qurotul Uyun, “Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarter Life Crisis,” *Journal Psychology Series*, 2, no. 3 (2022), 892-898

waktu, serta latihan ibadah seperti shalat dan dzikir.⁵⁶ Dengan mengingat Allah, maka pikiran seseorang akan terhindar dari bayangan masa lalu yang terkadang bisa mendatangkan kesedihan dan kekecewaan, atau ke masa depan, yang bisa mendatangkan kekhawatiran dan ketakutan. Dengan demikian, *mindfulness* dalam Islam membantu individu dalam mengurangi stres, membantu untuk lebih hidup pada saat ini. *Mindfulness* dalam Islam juga berarti melembutkan hati dengan mengingat-Nya.⁵⁷

3. Spiritualitas *Mindfulness*

a. Defenisi Spiritualitas *Mindfulness*

Setelah menelisik satu persatu mengenai defenisi spiritualitas dan *mindfulness*, maka penulis menarik sebuah kesimpulan bahwa spiritualitas *mindfulness* merupakan salah satu sikap yang menolong seseorang untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam hidupnya. Dalam pemahaman Gereja Toraja, spiritualitas *mindfulness* merupakan salah satu sikap hidup yang mengantar seseorang untuk memiliki keterarahan hidup yang utuh kepada Sang Pemberi Hidup, yakni Tuhan sendiri.⁵⁸ Dengan menghidupi spiritualitas *mindfulness* dalam kehidupan umat percaya, maka

⁵⁶Galuh Andina Putri, "Konsep *Mindfulness* dalam Bimbingan dan Konseling Islam," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1, no. 1 (2021), 85-94

⁵⁷Galuh Andina Putri, "Konsep *Mindfulness* dalam Bimbingan dan Konseling Islam," 105

⁵⁸Himpunan Keputusan KONGRES PPGT XV, "Bertambah Teguh dalam Iman dan Pelayanan Bagi Sesama" (2023), 155-156

seseorang akan mampu memiliki kepenuhan hidup yang seutuhnya terarah kepada Tuhan. Spiritualitas *mindfulness* juga 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.⁵⁹ Disini spiritualitas *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap pelayanan pemuda dengan tujuan membantu pemuda untuk menjadi lebih sadar, fokus, dan bersifat empatik juga memiliki kesadaran terhadap pentingnya persekutuan. Hal ini bisa tergambar bahwa spiritualitas *mindfulness* memberikan dampak bagi kehidupan pemuda untuk menyadari dirinya. Selain itu, spiritualitas *mindfulness* memberikan pilihan terhadap pemuda dalam memilih jalan yang baik untuk terlibat dalam persekutuan dan pelayanan.⁶⁰

Spiritualitas sebagai sikap iman yang mengarahkan keutuhan hidupnya pada Allah Tritunggal dapat mewujudkan kehadirannya di dunia dengan penuh kesadaran (*mindfulness*). Dengan sikap iman semacam ini, maka relasi intim antara Guru dan murid akan terus terjalin di dunia. Lebih daripada itu, murid yang

⁵⁹D. Chowmas, "Pengaruh Kesadaran Penuh (*Mindfulness*) terhadap Spritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru", Jurnal Maitreyawira 2021.29

⁶⁰ Himpunan Keputusan KONGRES PPGT XV, "Bertambah Teguh dalam Iman dan Pelayanan Bagi Sesama" (2023), 155

mindfull akan terus mengambil bagian dalam mewujudkan Kerajaan Allah di dunia.

b. Bentuk-bentuk Spiritualitas *Mindfulness*

Berdasarkan beberapa teori yang dipaparkan sebelumnya mengenai bentuk-bentuk *mindfulness*, maka dapat disimpulkan bahwa dalam kaitan dengan spiritualitas kekristenan pemuda, spiritualitas *mindfulness* memiliki bentuk sebagai berikut:⁶¹

- 1) Kesadaran dalam ibadah, praktik *mindfulness* dapat diterapkan dalam ibadah dengan meningkatkan kesadaran saat berdoa dan beribadah. Fokus pada momen saat berdoa dapat membawa ketenangan dan kedamaian, membantu individu untuk merasa lebih terhubung dengan Tuhan.
- 2) Pengasuhan *mindfulness*, dalam konteks spiritual pengasuhan *mindfulness* mengajarkan individu untuk lebih hadir secara penuh dalam interaksi dengan lingkungan dan nilai-nilai keagamaan.
- 3) *Mindful* dalam kehidupan sehari-hari, praktik seperti *mindful eating* dan *mindful walking* dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian, memungkinkan individu untuk menghargai

⁶¹Dhevy Puswiartika, *Mindfulness In Everyday Life: Teknik Praktis Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental*, 17-22

setiap momen dan memiliki rasa syukur atas pengalaman hidup, yang merupakan suatu nilai penting dalam banyak tradisi agama.

- 4) *Christian Mindfulness*, merupakan spiritualitas holistik yang integratif dan interdisipliner. Ini melibatkan pengamatan tanpa kritik, tindakan berbelas kasih pada diri sendiri, dan mengamati pola-pola pikiran negatif dengan rasa ingin tahu yang ramah.
- 5) Kehadiran dalam setiap momen, artinya mengadopsi sikap hadir sepenuhnya dalam setiap aktivitas, dimana menjadikan setiap tindakan sebagai bentuk ibadah kepada Tuhan.
- 6) Kesadaran terhadap kehadiran Tuhan, mengembangkan kesadaran akan kehadiran Tuhan di setiap momen, baik dalam situasi yang menyenangkan maupun sulit dan bersyukur atas intervensi-Nya dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, bentuk spiritualitas dalam *mindfulness* mencakup tentang kesadaran penuh setiap individu dalam hubungannya dengan Tuhan (*transenden*). Pada saat beribadah, secara otomatis individu akan melakukan *self talk* atau berbicara kepada diri sendiri. Sesungguhnya, berbicara kepada diri sendiri adalah bentuk dari berbicara kepada Allah. Hal ini akan menolong individu untuk memiliki spiritualitas dengan kesadaran penuh yang dapat

menghindarkan seseorang dari masalah kesehatan mental dan gangguan psikologis.

c. Aspek-spek Spiritualitas *Mindfulness*

Dengan melihat aspek-aspek *mindfulness* dan spiritualitas yang telah dipaparkan sebelumnya, maka spiritualitas *mindfulness* memiliki beberapa aspek-aspek yang cukup penting. Beberapa aspek spiritualitas *mindfulness* antara lain:

- 1) Kesadaran penuh, *mindfulness* melibatkan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi saat ini, tanpa penilaian atau reaksi berlebihan. Kesadaran ini akan memungkinkan individu untuk menerima pengalaman apa adanya dan bertumbuh secara spiritual.
- 2) Transendensi, aspek ini melibatkan pengalaman yang melampaui batas-batas fisik dan mental. Memberikan individu rasa kedamaian dan kejelasan dalam hidup mereka.
- 3) Keterhubungan, aspek ini menekankan akan pentingnya merasa terhubung dengan diri sendiri, orang lain, dan alam semesta. Keterhubungan ini dapat meningkatkan rasa empati dan solidaritas sosial.
- 4) Makna dan tujuan, spiritualitas *mindfulness* membantu setiap individu untuk menemukan makna dalam hidup mereka, yang

dapat memperkuat motivasi dan arah dalam kehidupan sehari-hari.

- 5) Pertumbuhan spiritual, *mindfulness* dapat berfungsi sebagai alat untuk pertumbuhan spiritual seseorang. Dimana, memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dan memperdalam praktik spiritual baik melalui meditasi maupun refleksi.

Melalui praktik spiritualitas *mindfulness*, individu dapat mengembangkan aspek-aspek tersebut secara bersamaan, dimana hal ini juga yang berkontribusi langsung pada Kesehatan mental dan emosional setiap individu.

C. Pelayanan Pemuda Dalam Alkitab

1. Samuel

Samuel adalah seorang pemuda yang menurut tradisi perjanjian lama berumur 12 tahun ketika ia dipanggil oleh Tuhan. Ia bertugas di Bait Allah, menjaga tabut dan memelihara lampu. Meskipun hidup di tengah kondisi bangsa Israel yang bobrok, Samuel mendengarkan dan menanggapi panggilan Tuhan dengan ketaatan menjadi nabi dan hakim yang bijaksana. Pelayanan Samuel mengajarkan tentang pentingnya mendengar suara Tuhan dan menggunakan bakat untuk melayani. Samuel mampu mendengar panggilan Tuhan pada usia muda karena

beberapa faktor, yaitu pertama, ia dipersembahkan kepada Tuhan oleh ibunya sendiri, Hana sejak kecil dan dibesarkan dalam lingkungan yang penuh iman di Rumah Tuhan di bawah bimbingan Imam Eli. Kedua, Samuel memiliki ketulusan hati dan ketaatan yang tinggi, membantunya mengenali suara Tuhan setelah tiga kali dipanggil. Ketiga, pendidikan spiritualnya dari orangtua yang setia dan pelayanannya di Bait Allah membentuk karakternya untuk mendengar dan merespons panggilan Tuhan dengan baik.

2. Yeremia

Nabi Yeremia dipanggil oleh Allah untuk melayani sebagai sebagai nabi di Yehuda sejak usia muda. Ia diutus dengan tujuan untuk memperingatkan bangsa Yehuda tentang penyembahan berhala dan ketidakadilan sosial. Meskipun merasa tidak mampu untuk berbicara, Allah kemudian menjanjikan dukungan-Nya kepada Yeremia, dan Yeremia tetap setia untuk menyampaikan firman Tuhan meski menghadapi berbagai penganiayaan dan penolakan. Pelayanan Yeremia berlangsung selama 40 tahun, dimana ia menentang nabi-nabi palsu dan menyerukan pertobatan kepada orang-orang Yehuda.

3. Yosua

Yosua, sebagai pemimpin Israel setelah Musa, menunjukkan pelayanan pemuda yang luar biasa. Dia dipilih oleh Tuhan untuk memimpin bangsa Israel memasuki Tanah Kanaan, menghadapi

tantangan seperti kota Yerikho yang berkubu kuat. Dengan iman dan kepatuhan kepada perintah Tuhan, Yosua memimpin bangsa Israel untuk mengelilingi kota tersebut hingga temboknya runtuh (Ulangan 34:1-9; Yosua 1:1-4). Yosua juga menjadi contoh bagi generasi muda untuk meningkatkan mereka akan kekuatan iman dan keberanian dalam menghadapi tantangan dengan penuh keyakinan (Yosua 1:9). Kisah Yosua dalam memimpin bangsa Israel memasuki Tanah Perjanjian menegaskan akan pentingnya peran pemuda dalam kepemimpinan (Yosua 1).

4. Yesus

Dalam Perjanjian Baru, Yesus tampil sebagai teladan yang paling utama bagi kalangan pemuda Kristen. Dalam Injil Lukas dikatakan bahwa Yesus sendiri memulai pekerjaannya pada umur 30 tahun (bnd. Luk 3:23). Melaksanakan karya keselamatan di dunia Yesus mengawalinya dengan mengambil dengan membimbing sekelompok orang dari berbagai latar belakang yang berbeda satu dengan yang lain, yang kemudian menjadi Muridnya. Yesus sendiri dalam melaksanakan tugas dan pelayanannya dilakukan dengan melayani atas dasar kasih, dimana Ia mengasihi semua orang, melayani dengan ketulusan tanpa memandang latar belakang orang-orang yang Ia layani.

Karya-Nya ditunjukkan melalui kasih dan keprihatinanNya terhadap orang-orang yang tertindas dan menjadi pengajar bagi orang

banyak. Bahkan Ia sendiri begitu tegar dalam menghadapi orang-orang yang menentang diri-Nya dari kalangan Yahudi dan Farisi bahkan Ia rela memberikan dirinya untuk membuktikan kasihnya yang tak terbatas.⁶²

5. Timotius

Tuhan memanggil Timotius untuk mengemban misi pelayanan di usia mudanya. Dalam perjalanan pelayanan Timotius, Paulus berdoa agar Tuhan senantiasa menyertainya. Timotius, yang merupakan anak rohani Rasul Paulus, menerima pengutusan untuk memimpin jemaat senior di Efesus. Paulus memiliki kerinduan agar jemaat Efesus tidak meremehkan atau merendahkan Timotius yang dikasihinya, meskipun usianya masih sangat muda. Untuk mencegah jemaat Efesus meremehkan Timotius karena usianya yang muda, Paulus mendorongnya untuk menunjukkan teladan dalam karakternya. Para pemuda sering menginginkan penghargaan, namun mereka tidak menampilkan kedewasaan sikap yang membuat mereka layak menerima penghargaan tersebut.⁶³

⁶² Ensiklopedia *Alkitab Masa Kini 2*, (Jakarta:Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, 2005,) 601-602

⁶³ Harls Evan R, Siahaan Desti Samarennna, "*Memahami dan Menerapkan Prinsip Kepemimpinan Orang Muda Menurut I Timotius 4:12 Bagi Mahasiswa Teologi*," Teologi dan Pendidikan Kristen Kontekstual, vol 2 No 1 (2019)

D. Persekutuan Pemuda Gereja Toraja (PPGT)

1. Defenisi Pelayanan Pemuda Gereja Toraja

Para pemuda Gereja Toraja membentuk komunitas yang tidak terpisahkan dari Gereja Toraja, suatu persekutuan yang terdiri dari orang-orang yang menerima panggilan dan memiliki iman kepada Yesus Kristus, serta menyatakan pengakuan mereka bahwa "Yesus Kristus adalah Tuhan dan Juruselamat".⁶⁴ Dalam pelayanannya, PPGT adalah mereka yang telah dipanggil dengan tugas untuk melayani dan membangun karakter Kristus dalam dirinya sebagai pemuda yang benar-benar terpanggil jiwa dan raganya untuk melayani Tuhan.

Seperti visi dan misi PPGT yaitu visi "disukai Allah dan manusia" dan misi yaitu menjadi dan menjadikan, "Kader Siap Utus Teguh dalam Kristus." Dari ungkapan kata ini kita mau melihat bahwa PPGT memiliki dasar yang kuat dalam mengerjakan panggilannya di tengah dunia sehingga PPGT memiliki integritas seorang pelayan yang mau melayani dalam setiap aspek kehidupannya dan panggilannya benar dinyatakan lewat pelayanannya.⁶⁵ Dalam mengamban amanat pelayanannya, PPGT berada dalam bingkai pelayanan bersama dengan semua elemen dalam tubuh Gereja Toraja.⁶⁶

⁶⁴Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga, (Rantepao, PPGT 2015), 6.

⁶⁵Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga, (Rantepao, PPGT 2015), 7

⁶⁶ Himpunan Keputusan KONGRES PPGT XV, "Bertambah Teguh dalam Iman dan Pelayanan Bagi Sesama" (2023), 143

PPGT adalah forum pembina bagi anggota, yang berperan dalam menumbuhkan semangat dan pengabdian yang tulus pada anggota, mengembangkan bakat anggota, membangun karakter dengan karakter keteladanan Kristus. Para pemuda dalam Persekutuan Pemuda Gereja Toraja menjalankan tri tugas panggilan yang mencakup persekutuan, pelayanan dan kesaksian sebagai manifestasi dari iman dan pengharapan mereka kepada Tuhan, yang mereka wujudkan dalam bentuk kasih dan pelayanan kepada sesama tanpa membedakan, tanpa membatasi, dan tanpa mengharapkan imbalan. Gereja Toraja membentuk berbagai wadah pelayanan dan pembinaan kader pemuda sebagai organisasi pertama dalam lingkup internal gereja untuk mendukung pelaksanaan tugas panggilan tersebut.

Para anggota Persekutuan Pemuda Gereja Toraja berupaya mencapai tujuan untuk menghadirkan warga jemaat yang memiliki karakteristik berikut:

- a. Memiliki kesadaran dan tanggungjawab dalam mengemban tugas serta panggilan di lingkungan gereja;
- b. Menunjukkan kesadaran dan tanggungjawab dalam melaksanakan tugas dan panggilan di tengah kehidupan bermasyarakat;
- c. Mengembangkan kesadaran dan tanggungjawab terhadap tugas panggilan dalam konteks pemeliharaan alam semesta.

Ketiga sasaran ini harus berjalan secara harmonis dan selaras, yang muncul dari kesadaran untuk memperbaharui pola pikir. Dengan demikian, para pemuda Gereja Toraja yang tergabung dalam PPGT harus menunjukkan tanggungjawab terhadap panggilan mereka dengan menjalankan pelayanan sebagai perwujudan panggilan Tuhan. Mereka merealisasikan panggilan tersebut melalui tri tugas gereja yang mencakup bersaksi, bersekutu, dan melayani.

2. Bentuk Pelayanan Pemuda Gereja Toraja

Bentuk-bentuk pelayanan yang ada dalam PPGT dengan tujuan untuk memenuhi tugas panggilan melayani yaitu:

- a. Pertemuan rutin (ibadah): PPGT mengadakan pertemuan rutin yang di dalamnya membahas topik-topik Alkitab, berdoa bersama, dan penguatan iman.
- b. Kegiatan sosial dan kemasyarakatan: Dalam hal ini PPGT dituntut untuk aktif dalam kegiatan sosial dan kemasyarakatan. Kegiatan ini sekaligus akan menjadi tempat bagi pemuda dalam mengamalkan iman mereka dan menunjukkan kasih Kristus kepada setiap orang.
- c. Seminar dan pelatihan PPGT: bentuk pelayanan ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada setiap anggota PPGT mengenai pengetahuan dan keterampilan dari berbagai bidang yang ada.

- d. Misi dan penguji: Artinya bahwa setiap anggota PPGT terlibat dalam kegiatan misi dan penguji yang diadakan, baik itu di dalam maupun di luar daerah.

Adapun bentuk pelayanan pemuda di Gereja Toraja yang di dalamnya memuat Spiritualitas *mindfulness* yaitu:⁶⁷

- a. Generasi Inspirasi: Gereja Toraja meluncurkan program Generasi Inspirasi melalui *Training of Facilitator* (TOF) dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan dalam ranah PPGT. Beberapa hal yang tertuang dalam pelayanan ini yaitu pelatihan dan diskusi dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi untuk memfasilitasi partisipasi aktif dan kreativitas dari pemuda, kegiatan sosial dan olahraga dengan pemuda dan bakti sosial untuk meningkatkan kebersamaan serta menyalurkan minat dan bakat dari setiap anggota PPGT, dan pendampingan sosial dengan tujuan untuk membantu pemuda dalam mengenali potensi diri dan solusi atas tantangan yang dihadapi.
- b. *Mental Health*: Gereja Toraja mengintegrasikan konsep spiritualitas *mindfulness* dalam program kesehatan mental untuk PPGT, dengan tujuan agar membantu pemuda untuk lebih meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya Kesehatan mental

⁶⁷Himpunan Keputusan KONGRES PPGT XV, "*Bertambah Teguh dalam Iman dan Pelayanan Bagi Sesama*", 160

yang sejalan dengan nilai-nilai spiritual. Pelayanan ini dilakukan dengan tujuan untuk menjangkau setiap anggota PPGT yang mengalami masalah sosial, psikologi, mental dan lain sebagainya.