

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Puasa

1. Pengertian Puasa

Dalam bahasa Ibrani, kata “puasa” berasal dari kata *tsom* yang menekankan tentang hawa nafsu, secara harafiah berarti merendahkan diri dengan berpuasa.¹ Berpuasa menurut pengertian tersebut dijalankan dengan cara berhenti atau mengurangi makan dan minum selama beberapa saat dalam rangka merendahkan diri secara hikmat kepada Allah.

Kata yang digunakan dan diterjemahkan dalam bahasa Yunani puasa adalah *nesteuo* yang berarti puasa atau kelaparan dan juga menunjuk pada hari raya pendamaian (Kis. 27:9) dalam ayat tersebut dikatakan bahwa” sementara itu sudah banyak waktu yang hilang. Waktu puasa sudah lampau dan sudah berbahaya untuk melanjutkan pelayaran.²

¹ YBK, Puasa dalam Enslikopedi Alkitab Masa Kini Jilid 1 (Jakarta: Yayasan Bina Kasih, 2007), 280.

² Barely M. Newman Jr, Kamus Yunani-Indonesia (Jakarta:BPK Gunung Mulia,1991),112.

Menurut Kamus Alkitab, puasa adalah berpantangan terhadap makanan, yang secara luas merupakan kewajiban religius. Hal tersebut dilakukan bersama dengan doa, yang merupakan simbol kerendahan hati

manusia karena dengan berdoa manusia dapat dengan lebih muda untuk menahan segala amarahnya yang dilakukan dalam berdoa dengan penuh kerendahan hati.³

Oleh karena itu puasa dilakukan oleh orang yang mau melakukan praktik puasa tanpa adanya paksaan, puasa melibatkan manusia seutuhnya dalam melambangkan disiplin total. Bagi orang Kristen dalam melakukan praktik puasa bukanlah suatu ritual yang dilakukan secara teratur tetapi orang yang melakukan praktik puasa akan menampakkan hasil-hasil yang keluar dari praktik tersebut yaitu dengan mampu menjalankan praktek puasa sesuai dengan keinginan hatinya sehingga ia dapat merasakan terbentuknya disiplin rohani dalam dirinya.⁴ jadi puasa adalah suatu praktek yang dilakukan sebagai pengendalian makan dan minum dalam waktu tertentu. Dimana praktik puasa ini diperintahkan oleh Allah dengan tujuan mendisiplinkan diri manusia yang akan berpengaruh kepada manusia setelah melakukan praktik puasa.

2. Jenis-jenis Puasa

Adapun jenis-jenis puasa yang dapat diketahui bahwa puasa juga mempunyai beberapa jenis yang dapat dipraktikkan sesuai kesanggupan manusia, yaitu: Puasa total, puasa normal, puasa bergilir dan puasa supernatural. James Lee Beall mengemukakan dalam bukunya “ Pedoman Praktis Untuk Memperoleh Pengalaman Kristen Yang Lebih Mendalam Melalui Puasa” tentang jenis-jenis puasa , sebagai berikut: ⁵

³ W.R.F. Browning, Kamus Alkitab A dictionary of Bible, (Jakarta:Bpk. Gunung Mulia 2008),368.

⁴ James Lee Beall, Puasa (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2004),11.

⁵ Beall, Puasa,39-40.

a. Puasa Total

Puasa total adalah tidak makan dan tidak minum sama sekali dalam waktu tertentu. Di dalam alkitab hanya terdapat sedikit contoh yang mempraktekan jenis puasa ini. Contoh dalam alkitab yang seolah-olah menunjukkan bahwa puasa total seharusnya tidak lebih dari tiga dan tiga malam setelah Saulus bertemu dengan Tuhan Yesus di jalan menuju Damsyik.

Saulus bangun dan berdiri, lalu membuka matanya, tetapi ia tidak dapat melihat apa-apa, mereka hanya menuntun ia masuk ke Damsyik. Tiga hari lamanya ia tidak dapat melihat dan tiga hari lamanya ia tidak makan dan minum (Kis. 9:8-9).

Jadi dapat dilihat bahwa Saulus melakukan praktik puasa karena pada saat itu berada dalam masa krisis yaitu nafsu untuk makan dan minum berkurang karena Saulus berada dalam keadaan buta dan berada dalam keadaan lapar. Puasa total memiliki elemen berat akan tetapi waktunya sangat singkat.

b. Puasa Normal

Puasa normal adalah puasa pada berpantang terhadap makanan tetapi masih bisa minum air. Yesus berpuasa selama empat puluh hari, tetapi Yesus tidak berpantang terhadap air. Puasa itu memang sangat lama, tetapi bukan puasa total disitu tinggal empat puluh hari lamanya dan dicobai iblis. Selama itu ia tidak makan apa-apa dan sesudah waktu itu ia lapar.

Di situ tinggal empat puluh hari lamanya dan dicobai iblis, selama itu ia tidak makan apa-apa dan sesudah waktu itu ia lapar (Luk. 4:2).

Dari hal tersebut dapat nampak bahwa praktik puasa yang dilakukan oleh Yesus adalah puasa dalam jangka waktu yang panjang dan merupakan puasa yang bersifat normal.

c. Puasa Terbatas

Puasa terbatas adalah puasa yang berpantang terhadap makanan tertentu (Dan. 1:8). Puasa yang dilakukan Daniel ini adalah jenis puasa bergilir untuk menghindari makanan tertentu agar puasanya dapat efektif dihadapan Allah.

d. Puasa Supernatural

Dalam Kitab Suci disebutkan tiga puasa total selama empat puluh hari , tetapi masing-masing merupakan Puasa supernatural . puasa supernatural adalah puasa tidak makan dan tidak minum 40 hari lamanya (Ul. 9:9;15-18), Allah mempunyai inisiatif untuk ketiga puasa ini dan memberi kepada mereka sehingga mereka dapat bertahan,puasa musa merupakan salah satu contoh puasa supernatural yang dilakukan oleh Musa pada saat berada di gunung Sinai untuk mengambil dua loh batu, dengan mengambil seluruh konteks cerita dapat dipahami bahwa puasa yang dilaksanakan Musa adalah puasa supernatural.

3. Tujuan Puasa.

Dalam melaksanakan puasa, pada dasarnya puasa dapat dilaksanakan dengan berbagai tujuan yang baik dan benar yang dikemukakan oleh William Barclay, mencatat bahwa sejumlah tujuan yang memotivasi orang untuk berpuasa dalam kehidupan seperti mendisiplinkan diri, dan untuk memampukan setiap orang lebih menghargai banyak hal dalam hidup ini.⁶ Tujuan praktik puasa dalam hal tersebut menekankan bagaimana manusia

⁶William Barclay (Terj.) S. Wismoady Wahono, Pemahaman Alkitab Setiap hari Matius. 1-10, (Jakarta : BPK Gunung Mulia,2021),388.

dapat mendisiplinkan dirinya bukan hanya sekedar melakukan praktik puasa itu tetapi dapat merasakan bagaimana sikap yang dapat dihasilkan setelah melakukan praktik puasa itu.

Lebih lanjut David Rushworth Smith menguraikan dalam bukunya “Disiplin Yang Terabaikan Kuasa Puasa” mengatakan bahwa tujuan berpuasa ialah pertama, puasa dilakukan untuk menghindari murka Allah, harapan bahwa pertobatan yang sejati akan menyelamatkan manusia dari murka Allah, kedua puasa bertujuan untuk membantu mengendalikan hawa nafsu, dan merendahkan diri. Sehingga terkesan bahwa dalam melakukan praktik puasa tentunya memiliki tujuan yang baik dalam melatih kehidupan spiritualitas manusia yang dapat mengubah sikap seseorang.⁷

Sungguh-sungguh inilah yang dikehendaki dan mengadakan hari merendahkan diri, jika engkau menundukkan kepala seperti gelagah dan membentangkan kain karung dan abu sebagai lapik tidur? Sungguh-sungguh itukah yang kau sebutkan berpuasa, mengadakan hari yang berkenan pada Tuhan? (Yesaya 58:5).

4. Puasa Menurut Alkitab

1. Perjanjian Lama
 - a. Puasa Musa

Kitab Keluaran adalah terjemahan dari bahasa Yunani keluaran (Kel. 19:1) nama yang diberikan kepada kitab itu dalam septuaginta, yaitu pembebasan orang Israel dari perbudakan Mesir melalui karya penyelamatan Allah, yang penuh kuasa di laut Teberau (Kel. 1-18) dan pengukuhanNya sebagai Tuhan di gunung Sinai (Kel. 19-40), Peristiwa kelaparan merupakan peristiwa yang paling pokok dari sejarah keselamatan dalam Perjanjian Lama,

⁷ David Rushworth Smith, Disiplin Yang Terabaikan Kuasa Puasa (Bandung: Yayasan Kalam Hidup 2004),37-48.

melalui peristiwa itu Allah membuat Isreal menjadi alat-Nya untuk menyelamatkan seluruh umat manusia,dalam peristiwa Musa, puasa yang dilakukan selama empat puluh hari empat puluh malam tidak makan dan tidak minum (Kel. 34:28).⁸

Dan Musa ada di sana bersama-sama dengan Tuhan empat puluh malam lamanya, tidak makan roti dan dan tidak minum air, dan ia menuliskan pada loh itu segala perkataan perjanjian, yakni kesepuluh firman (Ul. 34: 28).

Praktik puasa yang dilakukan oleh Musa yaitu sebagai pengantara dalam menyampaikan Firman Tuhan kepada bangsa Israel. Dimana Musa melakukan praktik puasa selama empat puluh hari empat puluh malam Musa menahan nafsu untuk tidak makan ia juga berdoa agar keinginannya dapat dikabulkan oleh Allah karena praktik puasa yang dilakukan oleh Musa itu dengan niat yang tulus sehingga Musa pun dapat mengubah niatnya dalam membinasakan bangsa Israel.⁹

b. Puasa Daud

Sebagian perjalanan sejarah bangsa Israel terdapat dalam keutuhan sejarah, dan salah satu kitab sejarah itu adalah kitab Samuel berawal dari masuknya bangsa Israel ketanah Kanaan yang telah dijanjikan oleh Allah sampai mereka kembali dan yang membahas tentang puasa Daud, kitab 11 Samuel melanjutkan sejarah yang bersifat nubuat dari sifat teokrasi kerajaan Israel. Kitab ini secara mendalam mengilustrasikan kehidupan pribadi dan

⁸ W.S. Lasor,Dkk,"Pengantar Kedalam Perjanjian Lama,(Jakarta:BPK Gunung Mulia,Cet ke-16,2011),190-193.

⁹ Robert M Paterson, Tafsiran Alkitab Kitab Keluaran, (Jakarta:BPK Gunung Mulia,2006),337-338.

pemerintahan Daud sebagaimana dikemukakan Musa dalam kitab Ulangan: ketaatan pada perjanjian menghasilkan berkat Allah; pengabaian hukum Allah mengakibatkan kutukan dan hukuman (Ul. 27-30). Itulah yang menjadi kutukan bagi Daud dengan perbuatannya yang tidak baik dimana ia melakukan puasa perjanjian dengan Allah namun Daud melanggar perjanjian itu.¹⁰

Setelah hal tersebut Daud melakukan praktik puasa dengan puasa tidak makan dan semalaman berbaring di tanah (2 Sam. 12:16). Daud melakukan puasa tersebut karena dosanya sangat berat dan meninggalkan segala hal dengan sungguh-sungguh mencari hadirat Allah. Daud meyakini dengan berpuasa ia dapat menyatakan dirinya kepada Allah, tetapi anak itu meninggal dan Daud merasa bahwa Allah telah menolak permohonannya. Dalam hal ini menunjukkan bahwa karena kekejaman Daud sehingga ia merasakan adanya penuh kekecewaan dan kesedihan akan kematian anak itu dan Allah juga memperlihatkan bagaimana kekecewaannya terhadap Daud.¹¹

Berkatalah pegawai-pegawainya kepadanya: “Apakah artinya hal yang kau perbuat ini? Oleh karena anak yang masih hidup itu, engkau berpuasa dan menangis, tetapi sesudah anak itu mati, engkau bangun dan makan (2 Sam. 12:21).

Puasa Daud yaitu puasa untuk memohon pengampunan kepada Allah agar ia dapat diampuni oleh Allah dari pelanggaran yang telah ia lakukan. Daud ingin melakukan praktik puasa karena ia tahu bahwa Allah maha pengampun dan ia ingin di bersihkan dari dosa-dosanya sehingga puasa daud adalah sebuah reaksi yang jujur

¹⁰ Alkitab Panuntun, (Malang:LAI dan Gandum Mas,2009),465.

¹¹ James Lee Beall, Puasa (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2004),36.

terhadap kebutuhan dalam situasi yang mendesak. Hal ini juga dapat terlihat bahwa kejujuran adalah hal yang disukai oleh Allah dengan manusia tidak harus berpura-pura karena pasti Allah akan melihat semua perbuatan-perbuatan manusia.¹²

c. Puasa Ester

Kegiatan berpuasa yang dilakukan oleh Ester dilatarbelakangi oleh peristiwa atau krisis yang menimpa bangsa Israel sehubungan dengan rencana jahat Haman untuk memusnahkan orang-orang Yahudi dari seluruh kerajaan yang diperintahkan oleh Raja Ahasyweros. Dalam hal itu ester perlu melakukan puasa sebelum menghadap Raja Ahasyweros, Ester melakukan puasa tidak sekedar menjauhkan diri dari jenis makanan tertentu. Tujuannya agar ia siap menanggung resiko terburuk yang mungkin akan dihadapinya ketika berhadapan dengan Raja Ahasyweros. Dari sini dapat Nampak bahwa praktik puasa yang dilakukan oleh Ester yaitu puasa meminta kekuatan dalam menghadapi peperangan raja Ahasyweros dalam memusnahkan bangsa Yahudi.¹³

Pergilah, kumpulkanlah semua orang Yahudi yang terdapat di Susan dan berpuasalah untuk aku; janganlah makan dan janganlah minum tiga hari lamanya, baik waktu malam, baik waktu siang. Aku serta dayang-dayangku pun akan berpuasa demikian, dan kemudian aku akan masuk menghadap raja, sungguhpun berlawanan dengan undang-undang; kalau terpaksa aku mati, biarlah aku mati (Est. 4:16).

¹² W.S.Lasor,Dkk,Pengantar Kedalam Perjanjian Lama,(Jakarta:BPK Gunung Mulia, Cet ke-16,2011),356.

¹³ Elisa B. Surbakti,"Konseling Praktis, Mengatasi Berbagai Masalah, (Bandung:Yayasan Kalam Hidup,2008),161-162.

d. Puasa Daniel

Dalam Perjanjian Lama Daniel juga disebut bahwa ia berpuasa agar ia tidak mencemarkan namanya dihadapa Allah. Sebagai pengganti santapan dan anggur yang disediakan baginya, sepuluh hari hanya makan sayur dan minum air putih agar Daniel dapat memperoleh kekuatan bagi tubuhnya.¹⁴

Daniel berketetapan untuk tidak menjiskan dirinya dengan santapan raja dan dengan anggur yang biasa diminum raja; dimintanyalah kepada pemimpin pegawai istana itu, supaya ia tak usah menjiskan dirinya (Dan. 1:8).

Kegiatan puasa yang dilakukan Daniel ini adalah puasa perkabungan atas keprihatinannya terhadap bangsanya yang akan di kuasai oleh Negara lain. Menurut utusan malaikat itu apa yang menyebabkan puasa Daniel itu efektif adalah ketetapan hatinya atau pemusatan perhatiannya. Jadi Nampak bahwa Daniel melakukan praktik puasa untuk meminta kekuatan kepada Allah dalam melawan pimpinan bangsa Persia dan puasa tersebut dapat melatih Daniel dalam kesederhanaan dengan meninggalkan segala yang ada pada dirinya.¹⁵

2. Perjanjian Baru

a. Yesus

Injil Matius memberi kesaksiaan bahwa Yesus berpuasa selama empat puluh hari empat puluh malam (Mat. 4:1-11), Yesus berpuasa

¹⁴ S.M. Sihan dan Robert M. Paterson, "Tafsiran Alkitab Kitab Daniel (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), 177.

¹⁵ Beall, Puasa, 45.

selama empat puluh malam ketika dicobai Iblis dipadang gurun (Mat. 4:1-2) puasa yang dilakukan Yesus semacam persiapan untuk menghadapi tantangan dan godaan yang berat dalam pelayanan yang akan datang, dimana ada tiga hal yang digunakan Iblis untuk menggoda Yesus yaitu Yesus dicobai untuk menjadikan batu-batu menjadi roti hal ini menunjukkan tentang hal lapar, kedua Yesus diminta untuk menjatuhkan dirinya hal ini menunjukkan untuk mencobai Allah, dan Yesus diperlihatkan semua kerajaan dunia dan kemegahannya ini menunjukkan tentang kekuasaan.¹⁶

Yesus dalam menanggapi keberatan murid-murid Yohanes dan kaum Farisi tentang para murid Yesus yang tidak berpuasa, Yesus memberi penjelasan bahwa ia tidak menolak puasa, tetapi puasa tidak pantas dilaksanakan jika dilakukan dengan penuh kemunafikan, sehingga murid-murid Yesus berdukacita tak lama setelah Yesus disalibkan dan murid-murid berpuasa setelah Yesus naik kesurga, Yesus juga memerintahkan murid-murid-Nya berpuasa setelah penyalibannya.¹⁷

B. Spiritualitas

1. Pengertian Spiritualitas

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, spiritualitas berasal dari kata spiritual yang berarti bersifat rohani .¹⁸ Istilah ini berkaitan dengan kata benda, dalam bahasa Latin *Spiritus* yang berarti "roh" ,"jiwa", kata spiritualitas diturunkan dari kata Latin "*Spiritus*" yang berarti nafas,

¹⁶ Ibid,14.

¹⁷ William Barclay (Terj.) S. Wismoody Wahono, "Pemahaman Alkitab Setiap hari Mat. 1-10, (Jakarta: Gunung Mulia,2012), 545-546.

¹⁸ Departemen Pendidikan Nasional,Kamus Besar Bahasa Indonesia Indonesia, (Jakarta:Balai Pustaka 2007),.1087.

istilah ini juga berkaitan dengan erat dengan kata Yunani "*Pneuma*" atau nafas yang mengarah kepada hidup dan jiwa.¹⁹

Sehingga dapat disimpulkan bahwa spiritualitas yaitu setiap manusia yang mencari keutuhan kepribadian manusia dihadapan Allah, sehingga spiritualitas ini tidak sekedar bahwa hanya dengan perkataan dan rajin kegereja maka spiritualitas seseorang itu akan terbentuk tetapi yang dimaksudkan adalah bagaimana suatu sikap yang dapat lepas dari kehidupan lahiriah, seperti praktik puasa dalam melakukan praktik puasa bukan hanya dilakukan untuk kepentingan lahiriah tetapi benar-benar untuk mengubah perilaku manusia.²⁰

2. Spiritualitas Kristen

Spiritualitas Kristen adalah sikap batin untuk menghayati iman sesuai dengan Firman Allah yang hidup, hal ini dengan mau mengikut Yesus dalam kehidupan masing-masing seseorang, untuk dapat mendalami damai sejahtera ditengah dunia ini, Yesus kristus diperhamba oleh hawa nafsu yang tidak akan mendatangkan damai sejahtera dalam kehidupannya (Gal. 5:16-17;8:5-11,13-16).²¹

Jadi, spiritualitas Kristen yang sejati menurut firman Tuhan adalah kehadiran seseorang yang tahu bagaimana ia seharusnya berelasi dengan Tuhan, sesama, dengan dirinya sendiri dan ciptaan lain, pengetahuan itu tidak bersumber dari pola pikir manusia melainkan harus bersumber pada pola pikir Allah yang telah dinyatakan melalui firman-Nya, dengan adanya

¹⁹ Carrolin Young dan Cindie Koopsen, *Spiritualitas Kesehatan dan Penyembuhan*, (Jakarta: Andi, 1994), 9.

²⁰ B.F. Drewes dan Julianus Majau, *Apa itu Teologi? Pengantar Ke dalam Ilmu Teologi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2003), 28.

²¹ Simon Chan, *Spiritual Theology I*, (Yogyakarta: Andi, 1998), 12-16.

spiritualitas Kristen tentunya dengan berpuasa atau melakukan praktik puasa akan dapat mengembangkan spiritualitas seseorang yang sedang melakukan puasa dalam jangka waktu yang ditentukan, dalam hal inilah spiritualitas seseorang itu akan muncul dengan sendirinya tergantung kapan seseorang berpuasa.²²

3. Bentuk Spiritualitas

Dalam membangun spiritualitas itu harus mampu dijalani oleh setiap orang Kristen, untuk membangun spiritual yang baik ketika manusia mampu mendisiplinkan kehidupan rohaninya, dan spiritual akan menghasilkan manusia yang tahu bagaimana menggunakan akal dan emosinya, dan yang terutama pertumbuhan spiritualitas seseorang akan bertumbuh, ketika relasinya dengan Allah tidak pernah putus dalam bentuk mendisiplinkan rohaninya.²³

a. Rajin Membaca Alkitab.

Alkitab dapat dipakai Allah untuk berfirman kepada manusia, oleh karena itu dalam spiritualitas Kristen sangat diutamakan adanya kontak langsung dengan Alkitab, dan bila dalam membaca Alkitab itu sudah menghasilkan perubahan dan tindakan yang baik berarti itu sudah menunjukkan sebuah perubahan yang berarti, tujuan membaca Alkitab ialah untuk mengenal Allah dan Anaknya Yesus Kristus dengan pengenalan yang sejati mendatangkan hidup yang kekal (Yoh.17:3).²⁴

b. Saat teduh

²² Rahmiati Tanudjaja, *Spiritualitas Kristen dan Apologetika Kristen*, (Malang: Literatur SAAT, 2018), 20.

²³ *Ibid*, 35.

²⁴ *Pola Hidup Kristen*, (Gandum Mas, Cet ke-5, 2002), 619.

Sisi terpenting dalam pelestarian hidup rohani adalah ibadah pribadi dimana ibadah pribadi tersebut dijalankan setiap hari melalui ibadah saat teduh, banyak yang meyakini bahwa seseorang yang menjalankan ibadah ini merasakan manfaatnya. Tokoh Alkitab pun dinyatakan memberi waktu untuk berdoa seorang diri, seperti Daniel berdoa setiap hari (Dan. 6:11), Paulus menyatakan bahwa ia selalu mendoakan penerima suratnya (Rm.1:9-10; 1 Tes. 1:2-3; 2 Tes. . 1:2; 2 Tim. 1:3) dan Yesus sendiri, yang setiap saat bersekutu secara mendalam dengan Bapa-Nya, merasa perlu juga mengasingkan diri untuk berdoa (Luk. 5:16)²⁵

c. Berdoa

Doa adalah cara utama yang dipakai Allah untuk mengubah kehidupan orang Kristen ada banyak macam doa yaitu doa pribadi, doa jemaat, doa pujian, doa keluhan, doa pengakuan dosa dan doa permohonan berkat roh kudus dan sebagainya, karena itu dalam pergumulan, kegembiraan, pengharapan, dan kekecewaan kita berseru “ ya Bapa” (Rm. 8:15) serta mempercayakan diri dalam tangan-Nya.²⁶

Foster mengungkapkan bahwa doa sangat mendukung orang percaya untuk lebih mendalami kehidupan spiritualitas secara pribadi melalui persekutuan bersama orang lain, sebab dengan berdoa kita beribadah kepada Tuhan.²⁷

d. Mempunyai Kasih

²⁵David Cupples, *Beriman Dan Berilmu*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia,2001), 43-46.

²⁶ Pola Hidup Kristen,656.

²⁷ Foster, *Tertib Rohani*, 54-58

Vernon Gr mengungkapkan bahwa dalam kehidupan orang Kristen harus mempunyai kasih dalam kehidupan mereka terlebih mengasihi Allah dan sesama manusia (Mat. 22:23-40), orang percaya harus menyatakan kasih dalam perilaku kehidupannya dan ketika kasih itu sudah nyata dalam kehidupan orang Kristen, kasih itu juga akan selalu mengalir kepada sesama manusia tanpa harus memilih, suku, agama, dan budaya.²⁸

e. Puasa

Puasa dalam Alkitab adalah sesuatu yang berpusat pada tujuan-tujuan rohani, kegiatan yang dilakukan dengan cara tidak makan dan tidak minum dalam waktu tertentu. Hal ini sudah banyak dilakukan oleh para tokoh-tokoh Alkitab, bahwa ada beberapa alasan dalam tokoh-tokoh Alkitab melakukan puasa untuk meningkatkan pertumbuhan spiritualitas kehidupan mereka, sebagai tanda pertobatan (1 Sam. 7:6; 1 Raj. 21:27; dan Dan. 9:3-4, kerendahan hati (Ezr. 8:21; Mzm. 69:11), memperoleh bimbingan dan pertolongan Tuhan (Kel. 34:28 dan II Sam. 12:16-23). Dengan melakukan puasa akan bermanfaat sepenuhnya dalam kehidupan yang dilewati untuk memuliakan Tuhan dan memahami maksud Allah dalam kehidupannya agar manusia dapat menjalankan maksud Firman-Nya dalam kehidupan ini, dan ketika puasa itu dilakukan dengan benar maka hal itu akan disukai oleh Allah dan semua hal yang dilakukan dengan baik dan teratur maka seseorang akan memperoleh hasilnya dan disertai dengan perbuatan yang benar dalam hidup ini seturut dengan Firman-Nya, dan jika

²⁸ Pola Hidup Kristen, 329.

seseorang melakukan puasa dengan dengan benar tentunya akan menjalani kehidupan seturut dengan kehendak Tuhan manusia dapat mengetahui bagaimana spiritualitasnya setelah berpuasa tentunya disini seseorang akan lebih muda untuk mempedulikan orang-orang yang membutuhkan diluar sana seperti manusia berpuasa tidak makan dan tidak minum dengan ingin merasakan orang lain yang tidak bisa makan dan tidak bisa minum dan juga merasakan bagaimana Tuhan Yesus yang dicobai dipadang gurun dan berpuasa 40 hari, dari hal inilah jika puasa itu dilakukan tidak secara lahiriah maka tentu puasa yang dilakukan akan membuahkan hasil yang baik dan berjalan seturut dengan kehendak Tuhan. ²⁹

²⁹ David Rushworth Smith, Disiplin Yang Terabaikan Kuasa Puasa, (Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 2004), 54.