

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pertumbuhan Kerohanian Seorang Kristen

Spiritual formation merupakan upaya, alat, instruksi, dan disiplin yang dilakukan untuk meningkatkan iman dan mengembangkan pertumbuhan rohani.¹ Tujuan dari spiritual formation adalah untuk menanggapi anugerah dari Allah yang membentuk seorang Kristen agar semakin mirip dengan Yesus Kristus melalui kerja Roh Kudus di dalam komunitas iman, dan ini untuk kepentingan dunia.² Formasi rohani juga berfokus pada pengembangan ketaatan pada Kristus sesuai dengan yang tertulis di Matius 28, di mana tugas umat Kristen adalah untuk mengajarkan para murid untuk melakukan semua hal yang telah diperintahkan oleh Yesus.³ Jadi dapat dipahami bahwa spiritual formation merupakan proses seseorang untuk semakin dekat dengan Tuhan dan semakin menyerupai karakter Kristus. Dalam hal ini spiritual formation pun berbicara tentang pembentukan, pertumbuhan, dan disiplin rohani seseorang. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga hal ini sebenarnya merujuk pada proses yang sama yaitu menjadi semakin dekat dengan Tuhan melalui pembentukan karakter dan kebiasaan yang mencerminkan ajaran Kristus.

Pertumbuhan kerohanian Kristen sendiri merupakan proses dari pribadi seutuhnya sampai kita menganggap sifat dan keberadaan Kristus adalah proses yang ditetapkan oleh

¹ Gerald G. May, *Care of Mind Care of Spirit: A Psychiatrist Explores Spiritual Direction*. HarperOne 1992, 18

² Greenman, *Spiritual Formation in Theological Perspective: Classic Issues, Contemporary Challenges*. In *Life in the Spirit: Spiritual Formation in Theological Perspective*. IVP Academics, 2010, 24

³ Willard, "Spiritual Formation in Christ: A Perspective on What It Is and How It Might Be Done." *Journal of Psychology and Theology*, 28 (4) 2000, 255.

Allah.⁴ Ruang yang Tuhan berikan kepada manusia untuk menjadi orang yang diinginkan terhubung dengan pertumbuhan kerohanian dan aspek tersembunyi dari setiap kehidupan manusia.

Pertumbuhan kerohanian itu melalui persekutuan dengan Allah, suatu hubungan yang komunikatif dan membebaskan di mana kehidupan menjadi terbuka bagi pengaruh Roh Kudus. Seseorang diubah menjadi pribadi seperti Kristus sebagai hasil dari karya Roh di dalam dan tuntunan sepanjang proses tanpa akhir. Proses ini didukung oleh berbagai praktik spiritual, termasuk berdoa, membaca Alkitab, merenungkan tindakan Tuhan di alam dan sejarah, ibadah umum dan pribadi, belajar, dan pelayanan. Latihan mendalam lainnya, misalnya tindakan menyendiri, ketenangan, dan puasa juga berhubungan dengan pengembangan spiritual. Untuk mencapai pertumbuhan dan kemajuan, semua disiplin rohani memerlukan perhatian. Ketika digunakan dengan tepat, disiplin ini dapat membantu seseorang menjadi lebih dewasa secara mendalam sehingga dapat menjawab berbagai situasi kehidupan dengan pikiran dan perasaan Kristus. Proses bertumbuh ini harus dikembangkan oleh masing-masing orang dengan cara yang paling sesuai dengan keadaannya, tetapi pertumbuhan yang paling baik ketika mencari kebijaksanaan berdasarkan kebenaran.

Seorang Kristen memiliki dasar dalam pertumbuhan kerohaniannya. Menurut tulisan Dallas Willard, pertumbuhan rohani seorang Kristen merujuk pada proses yang dipimpin oleh Roh Kudus untuk membentuk realitas batin seseorang agar sejalan dengan batin Kristus. Pertumbuhan ini sepenuhnya berfokus pada Yesus Kristus.⁵

⁴ Richard J. Foster dan Gayle D. Bebee, *Longing For God: Merindukan Allah, Tujuh Jalan Devosi Kristen*, (Literatur Perkantas Jawa Timur, 2009), 17

⁵ Dallas Willard, *Renovation of the Heart*, (Malang: Literatur SAAT, 2005), 30.

Proses seseorang memperoleh ciri dan keberadaan Kristus sendiri itulah yang ditetapkan Allah untuk spiritualitas Kristiani.⁶ Hidup kerohanian yang bertumbuh itu bertujuan untuk lebih mengenal Allah Bapa, Yesus Kristus, dan Roh Kudus, sehingga ada pendalaman kerohanian dalam diri seseorang. Seorang percaya dapat memahami dan bertumbuh kerohaniannya dengan belajar pada firman Tuhan yakni dari Alkitab serta melatih diri dalam disiplin-disiplin rohani yang bersumber dari ajaran dan teladan Yesus Kristus.

Andrew Brake memberikan beberapa definisi tentang pembentukan kerohanian antara lain seseorang yang bertumbuh dalam kehidupan rohaninya, menginginkan Roh Kudus untuk memperbaharui rohaninya, dan hidup sesuai dengan harapan Yesus, yang mana secara keseluruhan bertujuan agar memiliki hidup serupa dengan Kristus Yesus.⁷

Jadi pertumbuhan kerohanian seseorang dapat dipahami sebagai proses menuju keserupaan dengan Yesus melalui teladan-Nya yang terwujud dalam kehidupan dengan mengandalkan pembaruan Roh Kudus.

Banyak orang Kristen saat ini telah kehilangan kerohanian mereka, membuat mereka tidak layak untuk menjadi panutan atau teladan bagi masyarakat dimana mereka berada. Karena sudah menjadi rahasia umum bahwa kerohanian orang percaya adalah keadaan di mana dia menunjukkan hubungannya dengan Tuhan melalui hubungan dengan orang lain dengan tujuan untuk memuliakan Allah.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pertumbuhan kerohanian seseorang sangat penting secara khusus dalam kekristenan. Seorang Kristen dari anak-anak, kaum muda hingga

⁶ Richard J. Foster dan Gayle D. Bebee, *Longing For God: Merindukan Allah, Tujuh Jalan Devosi Kristen*, (Literatur Perkantas Jawa Timur, 2009), 17.

⁷ Andrew Brake, *Spiritual Formation: Menjadi Serupa dengan Kristus*. (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 7

yang tua haruslah terus menerus mengalami pertumbuhan kerohanian. Karena melalui adanya pertumbuhan kerohanian dapat mewujudkan hidup yang dalam keserupaan dengan Kristus, yang mana dapat diteladani oleh orang lain dimana pun ia berada.

B. Disiplin Rohani

Sejak awal sejarah manusia, agama Yahudi dan Kristen telah menyebut disiplin rohani.⁸ Menurut Filipi 3:9, istilah “murid” biasanya mengacu pada seorang Kristen yang menjalani kehidupan disiplin diri dalam menegakkan kebenaran. Orang percaya terlibat dalam disiplin rohani dengan menaburkan benih disiplin dalam Roh (Gal. 6:8). Disiplin yang mendalam memiliki tempat dengan orang-orang yang hidup dalam jiwa atau individu yang memiliki tempat dengan Kristus (Gal. 5:24). Untuk menyenangkan Kristus, orang seperti itu akan dapat menyalibkan semua keinginannya melalui disiplin rohani. Richard Foster mendefinisikan disiplin rohani sebagai kegiatan yang dilakukan sendiri atau bersama orang lain untuk membawa diri ke hadapan Tuhan dan membiarkan Dia bekerja dalam diri seseorang.⁹ Oleh karena itu, menjadi seorang murid Kristus memerlukan latihan disiplin rohani setiap hari. Ini menyiratkan disiplin yang mendalam umumnya akan mencakup investasi waktu dalam hidup seseorang.¹⁰ Seorang yang adalah pengikut Kristus melakukan upaya aktif untuk menjadi semakin serupa dengan Dia melalui disiplin rohani. Benar bahwa orang Kristen dapat mempraktekkan disiplin rohani dengan pertolongan Roh Kudus, namun orang Kristen tidak dapat mempraktekkan disiplin rohani tanpa kemauan mereka sendiri.

⁸ Kristanto, “Pengaruh Disiplin Kerohanian Orang Tua terhadap Formasi Kerohanian Anak”, *Jurnal KIP Vol. III No 3* (November, 2019), 42

⁹ Richard J. Foster, *Tertib Rohani*. (Gandum Mas: Malang, 2014), 18

¹⁰Kristanto, “Pengaruh Disiplin Kerohanian Orang Tua terhadap Formasi Kerohanian Anak”, *Jurnal KIP Vol. III No 3* (November, 2019), 42

Olehnya itu, disiplin rohani dianggap sebagai upaya atau metode menumbuhkan karakter dan pola perilaku terkait spiritualitas yang membantu dalam pendewasaan spiritual. Dengan kata lain, disiplin rohani adalah cara menanggapi rahmat Tuhan melalui perubahan karakter, pemikiran, dan perilaku yang secara bertahap menjadi nyata.

Menurut Donald Whitney, disiplin rohani adalah cara untuk memperoleh anugerah dan meningkatkan kesalehan seseorang dalam hidup.¹¹ Whitney menambahkan bahwa transformasi Tuhan dalam kehidupan yang berubah dapat disalurkan melalui disiplin rohani. Dallas Willard juga menyadari bahwa praktek kesalehan pada dasarnya adalah tindakan yang memampukan seseorang untuk menerima hidup dan kuasa-Nya dalam jumlah yang lebih besar, sedangkan disiplin rohani adalah sarana anugerah.¹²

Dalam membangun disiplin rohani, Tuhan Yesus sendiri berperan sebagai model atau teladan. Pertanyaan tentang seberapa penting disiplin rohani bagi orang percaya dapat dijawab dengan hal ini. Whitney menulis: Tuhan Yesus tidak hanya mengharapkan pendisiplinan ini dari orang percaya, tetapi Dia juga menunjukkannya untuk manusia. Disiplin adalah sesuatu yang dia anggap serius. Dia mengendalikan dirinya untuk alasan yang kudus. Selain itu, untuk meniru atau mengikuti Kristus, maka ia harus menjalani kehidupan dalam teladan Kristus.¹³ Sebagai pengikut Kristus haruslah berteladan dari Yesus Kristus itu sendiri. Mengikuti teladan Yesus adalah bagian dari wujud respon atas anugerah Kristus bagi orang-orang percaya.

¹¹ Donald S, Whitney. *Spiritual Disciplines For The Christian Life*. (Colorado Springs: Navpress. 1991), 16.

¹² Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives*. (San Francisco: Harper & Row, Publishers. 1988), 34.

¹³ Donald. S, Whitney. *Spiritual Disciplines For The Christian Life*. (Colorado Springs: Navpress. 1991), 18.

Disiplin batiniah, disiplin yang diwujudkan dalam cara hidup, dan disiplin yang dipraktikkan bersama atau dalam jemaat adalah tiga kategori disiplin rohani dalam pembagian Richard Foster.¹⁴ Foster membaginya ke dalam beberapa bagian yang kemudian mempermudah seseorang untuk memahami bentuk disiplin rohani.

Salah satu bentuk disiplin rohani yang akan dibahas disini ialah mengenai disiplin yang terwujud dalam cara hidup, yang mana pada bagian ini menjelaskan salah satunya tentang disiplin kesederhanaan. Disiplin kesederhanaan menekankan kepada nilai mengurangi pengaruh duniawi dan materi dalam kehidupan sehingga seseorang dapat lebih focus pada kebutuhan spiritual dan hubungannya dengan Tuhan. Menurut Foster, disiplin kesederhanaan dapat dimulai dengan mengakui bahwa segala sesuatu yang dimiliki berasal dari Tuhan dan manusia hanya merawatnya untuk sementara waktu.¹⁵ Kemudian, seseorang harus memperhatikan kebutuhan dasarnya dan mencoba untuk tidak berlebihan dalam konsumsi duniawi, seperti makanan, pakaian, atau hiburan.¹⁶ Pada intinya disiplin kesederhanaan ini merupakan suatu cara untuk membebaskan diri dari kebergantungan pada materi dan untuk mengalihkan focus pada kebutuhan spiritual dan hubungan dengan Tuhan. Seorang Kristen dapat bertumbuh imannya dengan melakukan disiplin kesederhanaan, sebagai salah satu dari banyaknya praktik disiplin kerohanian.

¹⁴ Richard J. Foster, *Tertib Rohani*. (Gandum Mas: Malang, 2014), 3

¹⁵ *Ibid*, 129

¹⁶ Richard J. Foster, *Tertib Rohani*. (Gandum Mas: Malang, 2014), 126-131

C. Makna Keugharian

Keugharian dalam bahasa Yunani: *Sophrosune*, yang berasal dari akar kata *Ugahari* yang memiliki arti sederhana, pertengahan, sedang, serta kesehajaan.¹⁷ *Sophrosune*, berasal dari *sunphronesis* yang artinya dengan hikmat. Orang yang memiliki *Sophrosune* artinya ia memiliki keutamaan yang dilandasi oleh sebuah hikmat (kebijaksanaan praktis). Keugharian ini terkait dengan kebijaksanaan praktis, yang memungkinkan manusia tahu batas.¹⁸ Dengan demikian menjadi jelas bahwa sikap ugahari dipahami sebagai kecukupan, kesederhanaan dan tidak berlebihan.

Hidup ugahari atau berkecukupan merupakan kondisi yang dipilih dan dinikmati dengan sukacita dan dengan komitmen pribadi yang berlandaskan pada iman Kristen.¹⁹ Hidup sederhana juga menyiratkan upaya untuk mengendalikan keinginan atau kebutuhan yang melampaui kebutuhan mendasar untuk kehidupan yang sejahtera. Sikap yang baik merupakan indikasi perkembangan individu yang dapat memperjelas keputusan dan cara pandang, dan individu yang hidup dalam kesehajaan dapat melihat kemakmuran secara umum baik kesejahteraan fisik, mental, atau social.

Keugharian (*sophrosune*) sepertinya sangat tepat dijadikan sebuah sikap dalam menyikapi atau usaha meminimalisir keserakahan, kerakusan, konsumerisme manusia dalam kaitannya dengan pola atau gaya hidup hedonisme.²⁰ Supaya manusia tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, melainkan memperhatikan kehidupan sesamanya yang berkekurangan

¹⁷ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta, 2007), 1236

¹⁸ A. Setyo Wibowo. *Platon: Xarmides (tentang keugharian)*. (Yogyakarta: Kanisius, 2015), 8

¹⁹ Endang Sri Budi Astuti, "Spiritualitas Keugharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme di Era Digital" *Jurnal Teologi Praktika* Vol. 3 No 1 (Juni, 2022), 29

²⁰ *Ibid*, 30

sehingga mereka dapat hidup bersama dalam kecukupan. Memilih pola hidup ugahari dengan kerelaan hati artinya hidup dengan pertimbangan, terarah dan sadar. Hidup dengan ugahari artinya membangun hubungan yang lebih bersahaja dengan segala aspek kehidupan, mengenai apa yang dimakan, apa yang dikerjakan, relasi dengan sesama serta dunia ini.²¹

Hidup dengan ugahari bukanlah hidup dalam kemiskinan atau melarat. Ugahari mengajarkan manusia untuk meminimalisir keinginan melakukan konsumsi tanpa batas, yang mementingkan keinginan dibandingkan kebutuhan atau bisa saja memenuhi segala keinginan tanpa batasan sedangkan kebutuhan telah terpenuhi.

Persekutuan Gereja-gereja di Indonesia (PGI) menyatakan pula tentang ugahari ini melalui beberapa sidang MPL-PGI. Spiritualitas ugahari menjadi perihal yang dibahas dalam Sidang MPL-PGI 2015 di Malinau yang memfokuskan pada aspek gaya hidup seadanya para anggota gereja. Kemudian, Spiritualitas Ugahari diangkat kembali sebagai gagasan utama dalam Sidang MPL_PGI 2016 di Parapat. Spiritualitas ini menekankan aspek lingkungan, keberagaman, dan solidaritas social. Sidang MPL-PGI menyatakan bahwa spiritualitas ugahari adalah kebijaksanaan hidup dalam penerimaan rahmat Tuhan yang cukup untuk semua ciptaan-Nya.²² Warga gereja didorong agar mengontrol diri, hidup sederhana, dan mau berbagi dengan orang lain sehingga setiap orang dapat menikmati hidup.

Keugaharian mengajarkan bagaimana hidup berkecukupan yang ingin menekankan bahwa spiritualitas keugaharian dibutuhkan dalam masa sekarang ini sebagai suatu semangat

²¹ Endang Sri Budi Astuti, "Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme di Era Digital" *Jurnal Teologi Praktika* Vol. 3 No 1 (Juni, 2022), 30

²² Berita Oikumene, "Keugaharian: Cukup dan Berbagi untuk Keberlanjutan Kehidupan", Februari 2016, 3

kehidupan melalui kesederhanaan dan kecukupan, menekankan gaya hidup sederhana yang jauh berbeda dengan kemewahan sehingga penekanannya adalah hidup berkecukupan.

Dasar Keugharian Kristen

Spiritualitas keugharian merupakan suatu penghayatan dan cara menjalani kehidupan berdasarkan pola hidup yang berkecukupan.²³ Pola hidup yang berkecukupan penting untuk dikembangkan pada setiap pribadi. Hidup dengan berkecukupan merupakan hidup yang berlandaskan Firman Allah, seperti yang dikatakan dalam Alkitab secara khusus Injil Matius 6:11 “Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya”. Namun penggalan Doa Bapa Kami ini dimaknai mencakup segala sesuatu yang berhubungan dengan kebutuhan hidup manusia, bukan hanya makanan yang harus tercukupi.

Manusia perlu hidup berkecukupan agar dapat menghadapi berbagai persoalan kehidupan yang terjadi serta bijaksana dalam menjalani kehidupannya.²⁴ Seseorang belajar mengendalikan nafsu dan keinginan mereka melalui spiritualitas keugharian. Saling menghormati, berbagi kepentingan bersama, dan kemudian saling membantu adalah semua aspek spiritualitas ughari yang dapat dipraktikkan dalam komunitas.

Dalam Injil Lukas 3:10-14 memberi penekanan tentang hidup sederhana, ayat 11 penekanannya mengarah pada kehidupan manusia agar mau memberi kepada orang lain apabila dalam kehidupannya ia merasa berlebihan.²⁵ Manusia dituntut untuk hidup berkecukupan dengan apa yang dimiliki dalam kesederhanaan, namun kesederhanaan yang

²³ Endang Sri Budi Astuti, “Spiritualitas Keugharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme di Era Digital” *Jurnal Teologi Praktika* Vol. 3 No 1 (Juni, 2022), 31

²⁴ Claartje Pattinama. *Spiritualitas keugharian : Perspektif Pastoral*. (2017)

²⁵ Nurelmi Limbong. “Spiritualitas Keugharian (Studi Injil Lukas 3:10-14)”. *Jurnal Teologi Cultivation* Vol 4 No 1 (Juli, 2020), 112

dimaksudkan di sini bukanlah menderita atau sengsara. Serta dapat saling berbagi satu dengan yang lain. Dalam kitab Mazmur 116:6, memberi penjelasan bahwasanya Tuhan memelihara orang-orang yang sederhana.²⁶ Selain itu, Keluaran 16:21 juga menguatkan hal ini dengan menuliskan “Setiap pagi mereka memungutnya, tiap-tiap orang menurut keperluannya; tetapi ketika matahari panas, cairlah itu.”, hal ini juga berbicara tentang perintah dari Tuhan untuk mengambil manna yang cukup setiap hari untuk mengajarkan orang-orang bahwa keberadaan mereka sehari-hari bergantung sepenuhnya pada kasih karunia-Nya.²⁷

Dalam pandangan iman Kristen, keugaharian dimulai dari Yesus Kristus. Yesus Kristus mengajarkan kepada umat-Nya untuk tidak menjadikan penumpukan materi atau harta sebagai tujuan utama dalam kehidupan umat-Nya, tetapi hidup seorang Kristen harus mengembangkan daya untuk berbagi dan partisipatif dalam hidup. Alkitab merupakan sebuah pegangan bagi umat Kristen untuk menciptakan keseimbangan antara sisi material dan spiritual dalam hidup. Kemudian dalam Kitab Matius 6:25 tentang perkataan Yesus Kristus agar manusia tidak kuatir akan hidupnya, akan apa yang akan mereka makan dan minum serta apa yang akan mereka pakai.²⁸ Yesus Kristus adalah *role model* seorang Kristen, sehingga pengikut Kristus harus memahami bahwa Ia tidak pernah meninggalkan umat-Nya dalam kesengsaraan, dan akan dicukupkan dalam segala hal karena kasih karunia Tuhan bagi umat-Nya.

²⁶ Ibid

²⁷<https://alkitab.sabda.org/verse.php?book=Kel&chapter=16&verse=21&tab=text> diakses pada tanggal 29 Maret 2023

²⁸ Gonti Simanullang, “Spiritualitas Ciptaan Dan Hidup Ugahari”. *Logos Vol. 2(1)*, 26-48, (2003), 33.

Selain itu, *kenosis* dalam Filipi 2:1-11 yang dapat juga menjadi acuan dasar keugaharian Kristen. Sesuai dengan pemahaman umum, *kenosis* (bahasa Yunani: κένωσις, *kénōsis*) mengacu pada pengosongan diri atas kehendak pribadi dan sepenuhnya menerima kehendak Allah.²⁹ Konsep mengosongkan diri yang dijelaskan oleh Rasul Paulus dalam Filipi 2:7 menunjukkan kerendahan hati Yesus yang rela mengekang diri demi kedaulatan-Nya. Pada ayat sebelumnya, yaitu ayat 1-5, Paulus menasihati jemaat Filipi untuk mengembangkan sikap rendah hati. Sementara pada ayat 6-11, ia menekankan betapa Yesus, meskipun adalah Allah sendiri, dengan suka rela menelaah kesederhanaan dan menjadi manusia demi menyelamatkan dunia.³⁰ Oleh karenanya, Yesus Kristus melambangkan kerendahan hati yang sejati. Tulisan Paulus dalam Filipi 2:6-11 pun mendeskripsikan tentang karya Kristus dari pengosongan diri-Nya melalui kerendahan diri-Nya (ayat 7, *kenos*: kosong) hingga peninggian-Nya oleh Tuhan. Collin Brown menulis, “itu adalah dasar dari *tapeinophrosyne*, kerendahan hati (ayat 3), keinginan untuk melayani, menyesuaikan diri dengan mencontoh Dia (ayat 5) “milikilah pikiran yang sama di antara kalian...” Arti penghinaan-diri secara ganda didefinisikan dalam Yesus Kristus.”³¹ Kerendahan hati merupakan sifat yang harus dimiliki anggota jemaat Yesus Kristus, yang dinyatakan dalam hidup dan hubungan dengan sesama.³²

Hal inilah yang dapat dikatakan sebagai teladan Yesus yakni bagaimana kasih yang rela berkorban dan penuh kerendahan hati. Sehingga hidup yang ugahari pun itu dapat diartikan sebagai kerendahan hati, penuh belas kasih dan rela berkorban. Dalam konteks ini, keugaharian

²⁹ Akreni Tondion, “Konsep Kenosis Dalam Filipi 2:7 Dan Implikasinya Bagi Orang Kristen Era Digital”, (Skripsi: STT Star’s Lub Luwuk Banggai, 2020), 13

³⁰ Ibid, 16-17

³¹ Collin Brown, *The New International Dictionary of New Testament Theology Vol.2*. (Grand Rapids: Zondervan Publishing House, 2010), 262.

³² J.L.Ch Abineno, *Tafsiran Alkitab: Surat Filipi*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008), 53.

Yesus dilihat bahwa Ia adalah Allah yang kekal dan memiliki sifat Ilahi yang sempurna, seperti kebenaran, keadilan, kerendahan hati, dan kebijaksanaan. Namun kendati Yesus melepaskan kedaulatan-Nya dan kemampuan-Nya untuk berperilaku sebagai manusia, Ia masih mempertahankan keberadaan-Nya sebagai kebenaran, keadilan, kerendahan hati, dan kebijaksanaan. Dalam hal itulah bagaimana keugaharian Yesus dilihat dalam *kenosis*.

Keugaharian juga dapat menolong seseorang untuk hidup berkecukupan, sederhana, tidak mengikuti keinginan diri untuk mencari kebahagiaan bahkan pengakuan dari orang lain. Ugahari juga menolong seseorang agar memahami bahwa kehidupan yang serba mewah bukanlah tujuan hidup, serta bukanlah suatu teladan yang di berikan oleh Yesus Kristus, sebab Yesus Kristus memberikan teladan bagi umat-Nya untuk hidup dalam rasa cukup atau kesederhanaan.³³ Orang yang hidup ugahari tidak akan sibuk dengan aktivitas untuk memenuhi segala keinginan duniawi, tapi orang yang ugahari akan selalu hidup dalam rasa syukur sehingga hidupnya akan selalu memuliakan Tuhan.

Tuhan Yesus tidak mengajarkan bahwa pengikut Kristus harus hidup dalam kekurangan, melainkan yang Ia tekankan adalah pola hidup yang berkelimpahan akan membuat seseorang menjadi rakus dan tidak memikirkan kehidupan orang lain. Yesus Kristus menekankan agar manusia hidup dalam kasih terhadap sesama manusia agar wujud kerajaan Allah nyata di dunia. Ugahari juga akan menolong seseorang dalam menghidupi kehidupan saat ini yang selalu menuntut manusia mengikuti arus zaman yang membuat seseorang hanya

³³ Endang Sri Budi Astuti, "Spiritualitas Keugaharian: Sebagai Respons Terhadap Pola Hidup Hedonisme di Era Digital" *Jurnal Teologi Praktika* Vol. 3 No 1 (Juni, 2022), 34

fokus dengan dirinya sendiri, fokus memenuhi keinginan diri untuk mencapai kebahagiaan di era tingginya konsumerisme ini.

D. Dampak Pertumbuhan Kerohanian dalam Gaya Hidup Ughari seorang Kristen

Pertumbuhan kerohanian merupakan satu aspek yang harus dicermati seorang percaya dalam kehidupannya. Seorang Kristen terus mengalami pertumbuhan secara spiritual, sehingga diperlukan perhatian penting pada setiap proses yang membentuknya.

James W. Fowler adalah seorang teolog dan psikolog Amerika yang dikenal karena karyanya dalam bidang pertumbuhan spiritual dan perkembangan iman.³⁴ Fowler mengembangkan sebuah teori yang dikenal sebagai “Teori Pengembangan Iman” (*Faith Development Theory*) yang menjelaskan tahap-tahap perkembangan spiritual dan bagaimana proses ini terjadi dalam kehidupan manusia.

Iman atau keyakinan, dalam perspektif Fowler adalah orientasi mendasar “inti structural” dari keberadaan manusia. Cara orang berpikir dan membuat keputusan moral, bagaimana mereka mengatur dunia, peran yang mereka mainkan, di mana mereka memegang otoritas, batas-batas kesadaran social dan bagaimana symbol digunakan adalah semua contoh kepercayaan. Kompetensi structural menciptakan rangkaian tahapan keimanan yang biasa dilalui orang dalam proses pertumbuhannya.³⁵

³⁴ Johan Hasan, “Sumbangsih Pemikiran James W. Fowler dalam Pendidikan Agama di Perguruan Tinggi Indonesia” *RESPONS Vol. 23 No 2* (Desember, 2018), 188

³⁵ James W. Fowler dan Sam Keen, “Life Maps: Conservation on the Journey of Faith”, J Berryman, ed., Waco Tx: Word Books, 1978:96-99 dikutip dalam Robert W. Crapps. *Perkembangan Kepribadian dan Keagamaan*. (Kanisius: Yogyakarta, 2006), 37-38

- Tahap 1: *Keyakinan dengan intuisi dan proyeksi* (antara empat dan delapan tahun). Dengan meniru orang tua dan orang dewasa berpengaruh lainnya, anak-anak secara intuitif memproyeksikan makna ke dunia.
- Tahap 2: *keyakinan pada sastra dan mitos* (antara usia 8 dan 12 tahun). Arti penting kehidupan, dunia, manusia, diambil dari individu atau kelompok yang mereka ikuti. Kisah dan ajaran suci yang memberi makna bagi lingkungan, dunia, dan manusia adalah cara jemaat memperoleh iman
- Tahap 3: *keyakinan sintetik atau konvensional* (dari sekitar usia 12 tahun hingga dewasa). Kepastian yang menyesuaikan dan mengambil pengaruhnya dari kecenderungan yang dipilih dengan sengaja disebut keyakinan diri. Dengan menyeimbangkan berbagai tuntutan kebiasaan, iman menciptakan sintesa makna yang dapat berperan sebagai pedoman.
- Tahap 4: *individu yang sadar dan memiliki iman reflektif* (setelah usia 17 atau 18 tahun). Keyakinan itu berkembang menjadi pola yang sengaja dipilih oleh individu dan terlepas dari harapan orang lain.
- Tahap 5: *conjunctive Faith* (paling sering pada usia paruh baya akhir atau lebih). Buat pola yang solid dari pandangan yang berlawanan dan tidak terkait. Iman umat manusia dibandingkan dengan system kepercayaan itu sendiri.
- Tahap 6: *iman universal* (senioritas) iman itu adalah iman yang dewasa, dengan menggunakan pandangan yang universal dan bukan diri mereka sendiri sebagai model.

Menurut Fowler, tahap-tahap perkembangan iman yang dimulai dari tahap awal di mana individu hanya menerima keyakinan dari orang tua atau lingkungannya, hingga tahap lanjutan di mana individu memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang agama dan keyakinannya sendiri.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa proses pertumbuhan kerohanian seseorang terjadi secara bertahap yang kemudian dapat terwujud melalui kehidupannya. Pertumbuhan kerohanian selanjutnya diiringi dengan keseimbangan antara spiritual dan perilaku hidup yang membawa seseorang menuju kedewasaan dalam keserupaannya dengan Kristus.

Membangun kualitas manusia yang baik sangat bergantung pada pertumbuhan rohani.³⁶ Pertumbuhan iman dan spiritualitas memiliki dimensi vertikal, yaitu bertumbuh secara pribadi melalui hubungan dengan Tuhan, serta dimensi horizontal, yaitu memberikan kesaksian kepada sesama.³⁷ Iman Kristen tidak mungkin bertumbuh jika terpisah dari Allah, Allah adalah sumber iman.³⁸ Iman Kristen hendaknya mengalami pertumbuhan ke arah Dia yang menyelamatkan. Jadi dapat dikatakan bahwa seorang yang beriman seharusnya bertumbuh secara rohani yang terwujud dalam cara hidup mengenai relasinya dengan Tuhan dan sesama.

Pertumbuhan kerohanian dapat memiliki dampak positif yang signifikan dalam membentuk hidup sehari-hari seorang Kristen. Dalam konteks Kristen, pertumbuhan kerohanian

³⁶ Joseph Christ Santo, Yonatan Alex Arifianto, "Pertumbuhan Rohani Berdasarkan 1 Petrus 2:1-4 dan Aplikasinya dalam Kehidupan Orang Percaya", *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, Vol. 5, No. 1, Juni. 2022, 2

³⁷ Wellem Sairwona, "Kajian Teologis Penyampaian Firman Tuhan dan Pengaruhnya Bagi Pertumbuhan Iman Jemaat," *Jurnal Pendidikan Agama Kristen* (2017).4

³⁸ Josapat Bangun, Suhadi "Makna Logos dan Logika dalam Yohanes 1:14 bagi Pertumbuhan Iman Kristen Masa Kini", *Jurnal Teologi Berita Hidup*, Vol 5, No 2, Maret 2023, 564

mengacu pada peningkatan kesadaran, pemahaman, dan keterlibatan dalam praktek-praktek spiritual seperti doa, meditasi, dan pembacaan Alkitab serta bentuk lainnya.

Dalam hidup ugahari, membantu seseorang mengembangkan rasa syukur dan penghargaan yang lebih besar untuk semua anugerah dan kesempatan yang diberikan Tuhan dalam hidup. Sehingga dapat membantu seseorang hidup dengan lebih bersyukur dan membangun hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, dengan memahami bahwa spiritualitas yang diterapkan adalah kebijaksanaan hidup mengenai karunia Tuhan yang mencukupi bagi semua makhluk hidup, kita didorong untuk mengendalikan diri dalam kesederhanaan dan berbagi dengan orang lain agar setiap orang dapat merayakan kehidupan.³⁹ Kesederhanaan memungkinkan seseorang untuk menerima hadiah dari Allah yang bukanlah kepunyaan mereka sendiri dan dapat dibagikan kepada orang lain dengan bebas.⁴⁰ Dengan kata lain, bahwa adanya keugaharian dalam diri seorang Kristen sebab merupakan salah satu bagian dari pertumbuhan kerohanian yang mana merupakan rangka atau upaya menjadi seorang murid (*disciple*) menuju keserupaan dengan karakter Kristus.

Manifesto Nottingham 1977 menggambarkan bahwa kedewasaan rohani adalah sebuah proses yang membutuhkan hubungan yang erat dengan Tuhan melalui pertobatan, iman, ketaatan, dan perubahan diri. Tujuannya adalah menjadi serupa dengan Dia dalam pikiran, perilaku, sikap, kebiasaan, dan karakter hidup serta meningkatkan pemahaman tentang Allah dan kebenaran-Nya, serta kemampuan untuk membedakan antara sesuatu yang baik atau jahat. Mencapai kedewasaan rohani tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan untuk

³⁹ Berita Oikumene, "Spiritualitas Keugaharian", Februari-Maret 2018, 14-15

⁴⁰ Richard J. Foster, *Tertib Rohani*. (Gandum Mas: Malang, 2014), 124

memberikan kasih kepada Tuhan, gereja, dan dunia. Perubahan yang terjadi karena karya Roh Kudus, melalui rahmat kasih.⁴¹

Sikap dan gaya hidup keugaharian perlu menjadi salah satu perhatian seorang Kristen sebagai salah satu bagian dalam wujud pertumbuhan spiritualitasnya di tengah tantangan akan berbagai kebutuhan dan konsumerisme yang tinggi di era digital ini. Sikap dan gaya hidup konsumtif berlebihan serta adanya gaya hidup *flexing* menjadikan seseorang hanya terfokus agar kebutuhan finansial dapat terpenuhi bahkan lebih. Sehingga akan mengeluhkan kehidupan jika tidak sesuai dengan keinginan diri. Sikap mencari, menyimpan, dan memberi semampunya kemudian menjadi gaya hidup yang sulit untuk dilakukan di masa sekarang ini yang dapat menggiring seseorang pada pola hidup hedonisme. Bukan hanya itu, juga dengan realita bahwa ada keprihatinan terhadap gereja yang mulai kehilangan teladannya, secara khusus dalam keugaharian ini.

Keugaharian, menurut Platon, berkembang menjadi kebajikan melalui pengendalian diri dan kesadaran akan batas-batas seseorang. Dia bertindak seperti ini karena dia “tahu” apa yang benar dan apa yang buruk. Informasi ini bukanlah kebijaksanaan teoretis melainkan sejenis kebijaksanaan praktis yang membantu orang membuat keputusan. Orang yang memiliki keugaharian akan disebut *Sophron* (ugahari). Ia sopan (tidak sembrono tapi tidak pengecut), pemalu (artinya dia bukan tipe pemalu tapi juga tidak memalukan), sederhana (artinya hidupnya tidak terlalu berkekurangan tetapi juga tidak pernah bermewah-mewahan).⁴²

⁴¹ Irish V. Cully, *Education for Spiritual Growth*. (San Francisco: Harper and Row Publishers, 1984),

⁴² A. Setyo Wibowo. *Platon: Xarmides tentang Keugaharian*. (Yogyakarta: Kanisius, 2015), 14

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa betapa pentingnya gaya hidup ugahari ini untuk dimiliki setiap warga gereja sebagai pengikut Kristus. Seperti diketahui bahwa gaya hidup ugahari merupakan salah satu bentuk latihan disiplin rohani bagi *disciples* yang diteladankan langsung oleh Yesus. Sebagai seorang Kristen dalam proses pertumbuhan kerohaniannya haruslah dibimbing dan terbuka akan disiplin rohani seperti aspek gaya hidup ugahari ini. Merespon akan tantangan sikap egois, individualistis, konsumerisme yang berlebihan, serta dampak-dampak lain yang terjadi itu dibutuhkan gaya hidup ugahari yang harus terwujud nyata dalam kehidupan seorang Kristen.