

SPIRITUAL ENNUI: MEMAHAMI DAN MENYIKAPI KEBOSANAN AKAN DISIPLIN ROHANI

Josephine Kalista Utomo
Sekolah Tinggi Teologi SAAT, Malang

ABSTRAK

Kata “disiplin” yang melekat pada “disiplin rohani” merupakan kebajikan yang sangat dekat dengan kekristenan. “*Godly people are disciplined people,*” ujar Donald S. Whitney. Beberapa contoh tokoh Kristen yang terkenal dan disiplin adalah Agustinus, Luther, Calvin, Bunyan, Whitefield, Edwards, Spurgeon, Muller, dan masih banyak lagi. Meskipun demikian, kenyataannya orang Kristen dari berbagai zaman menghadapi *spiritual ennui*, yaitu kejenuhan dalam melaksanakan disiplin-disiplin rohani yang ada. Pelaksanaan disiplin rohani menjadi terasa hambar, membosankan, melelahkan, tidak nikmat, dan bahkan menyiksa. Karena *spiritual ennui* merupakan masalah yang dihadapi orang Kristen sampai sekarang, penting bagi orang Kristen untuk memahami dan tahu cara menyikapi *spiritual ennui*. Dengan demikian, dilakukanlah penelitian ini untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan: (1) Apa itu *spiritual ennui*? (2) Bagaimana disiplin rohani yang benar? (3) Apa yang dapat menyebabkan *spiritual ennui*? (4) Bagaimana cara menghindari dan menyikapi *spiritual ennui*? Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menelusuri literatur-literatur yang utamanya terkait dengan disiplin rohani dan *spiritual apathy*. Penelitian ini menemukan bahwa *spiritual ennui* adalah masalah yang disebabkan oleh faktor mendasar (keberdosaan) maupun teknis (pemahaman, komunitas, perancangan) dan dapat diatasi dengan cara mendasar maupun teknis juga.

Kata kunci: spiritualitas, disiplin rohani, *spiritual ennui*, *spiritual apathy*.

PENDAHULUAN

Kata “disiplin” yang melekat pada “disiplin rohani” merupakan kebajikan yang sangat dekat dengan kekristenan. “*Godly people are disciplined people,*” ujar Donald S. Whitney. Beberapa contoh tokoh Kristen yang terkenal dan disiplin adalah Agustinus, Luther, Calvin, Bunyan, Whitefield, Edwards, Spurgeon, Muller, dan masih banyak lagi.¹ Disiplin rohani juga berkaitan dengan kerajinan, tanggung jawab, dan dedikasi.²

Meskipun demikian, kenyataannya orang Kristen dari berbagai zaman menghadapi *spiritual ennui*, yaitu kejenuhan dalam melaksanakan disiplin-disiplin rohani yang ada. Pelaksanaan disiplin rohani menjadi terasa hambar, membosankan, melelahkan, tidak nikmat, dan bahkan menyiksa. Keluhan terhadap kejenuhan ini tercatat dalam buku harian seorang biarawan abad pertengahan: “*Everything here and in my nature are opposed to each other. I cannot endure the daily tasks. More than this, my will is always hankering after other things, it longs for the delights of the world and sighs unceasingly for its loves and affections and pleasures.*”³

Ternyata, orang Kristen di abad ke-21 juga masih mengalami hal dengan esensi yang serupa. Banyak orang yang rajin pelayanan, aktif di gereja, melakukan berbagai disiplin rohani tetapi, mereka merasa lelah dan kosong serta masih memiliki banyak kerinduan dalam hati yang tidak terjawab. Diakui, dicintai, mengalami perubahan yang mendalam, dan menemukan cara hidup yang bisa dijalani. Ruth Haley Barton membahasakan fenomena ini sebagai “*Christian Fatigue Syndrome.*”⁴

¹Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs: NavPress, 1991), 13.

²Rebecca Konyndyk DeYoung, *Glittering Vices: A New Look at the Seven Deadly Sins and Their Remedies* (Grand Rapids: Brazos, 2009), 81.

³Walter Daniel, “A Discontented Monk,” dalam *The History of Christianity*, ed. rev., ed. Tim Dowley (Oxford: Lion, 1990), 311.

⁴Ruth Haley Barton, *Sacred Rhythms: Arranging Our Lives for Spiritual Transformation* (Downers Grove: InterVarsity, 2006), 10–11.

Karena *spiritual ennui* merupakan masalah yang dihadapi orang Kristen sampai sekarang, penting bagi orang Kristen untuk memahami dan tahu cara menyikapi *spiritual ennui*. Dengan demikian, makalah ini akan menunjukkan bahwa *spiritual ennui* adalah masalah yang disebabkan oleh faktor mendasar (keberdosaan) maupun teknis (pemahaman, komunitas, perancangan) dan dapat diatasi dengan cara mendasar maupun teknis juga. Pertanyaan-pertanyaan yang akan dijawab dalam tulisan ini adalah tentang: Apa itu *spiritual ennui*? Apa yang dapat menyebabkan *spiritual ennui*? Bagaimana disiplin rohani yang benar? Bagaimana cara menghindari dan menyikapi *spiritual ennui*? Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menelusuri literatur-literatur yang utamanya terkait dengan disiplin rohani dan *spiritual apathy*.

TINJAUAN SINGKAT *SPIRITUAL ENNUI*

Kata “*ennui*” memiliki asal-usul dari bahasa Prancis dan berarti perasaan bosan dan lelah secara mental karena tidak memiliki kegiatan yang menarik maupun menyenangkan.⁵ Pada makalah ini, penulis berusaha untuk menarik perasaan “*ennui*” ke dalam pengalaman rohani. *Spiritual ennui* berarti perasaan bosan dan lelah secara mental untuk melakukan disiplin rohani karena disiplin rohani tidak terasa menarik maupun menyenangkan. Meskipun secara sekilas “*spiritual ennui*” dapat terlihat mirip dengan “*sloth*” (salah satu dari *seven deadly sins*) atau “*spiritual apathy*,” penulis memutuskan untuk menggunakan kata “*ennui*” karena adanya penekanan yang berbeda. Menurut Donald Capps, “*sloth*” memiliki makna yang mengarah kepada ketidakinginan untuk melakukan pekerjaan dan kemalasan. Tapi kata ini memiliki makna yang lebih dalam dari kemalasan. Rebecca Konyndyk DeYoung mendefinisikan kata ini sebagai apatisme, ketidakpedulian terhadap tanggung jawab, dan mengabaikan kebutuhan

⁵Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus, s.v. "Ennui," diakses 6 November 2024, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/ennui>.

orang lain.⁶ Capps juga menarik kata ini pada kata asalnya, yaitu “*apathy*”, atau “*acedia*” dalam bahasa latin. “*Apathy*” bermakna kelalaian, ketidakpedulian, kegelisahan, kelesuan, kebosanan, kesengsaraan, dan keputusasaan. Sedangkan “*acedia*” memiliki makna yang lebih dalam lagi, yaitu keterasingan dari dunia dan menarik diri dari partisipasi untuk merawat orang lain dan merawat diri sendiri.⁷ Ketika “*sloth*” mengarah kepada sebuah dosa, “*spiritual ennui*” merupakan kata dengan definisi yang lebih luas. “*Sloth*” menjadi sebuah dosa bukan hanya karena membuat seseorang malas, tetapi karena dibalik kemalasan tersebut terdapat kurangnya kasih sayang yang mendasarinya. “*Sloth*” pada akhirnya juga dapat membawa seseorang untuk meninggalkan komitmen religiusnya.⁸ Sedangkan “*spiritual ennui*” yang dimaksudkan penulis adalah sebuah perasaan jenuh dan lelah untuk melakukan disiplin rohani karena penyebab-penyebab yang lebih luas daripada sekedar dosa. “*Spiritual ennui*” juga dapat disebabkan oleh “*sloth*”, namun tidak terbatas olehnya. Seseorang dapat memiliki intensi yang baik, ingin berusaha menjalankan disiplin rohani, namun pada akhirnya tetap mengalami *spiritual ennui* karena adanya faktor lain yang memengaruhi. Faktor-faktor penyebab ini akan dibahas di bagian berikutnya. Namun, sebelum memahami penyebab *spiritual ennui* dalam melakukan disiplin rohani, disiplin rohani yang benar perlu untuk terlebih dahulu dipahami.

Disiplin Rohani Yang Benar

Definisi disiplin rohani perlu untuk disepakati. Menurut John Ortberg, disiplin adalah aktivitas yang dilakukan untuk menolong seseorang dapat melakukan apa yang sekarang belum bisa dilakukannya. Dengan demikian,

⁶DeYoung, *Glittering Vices*, 81.

⁷Donald Capps, *Deadly Sins and Saving Virtues* (Eugene: Wipf and Stock, 2000), 59–60.

⁸DeYoung, *Glittering Vices*, 81–82.

disiplin rohani adalah disiplin-disiplin yang menolong seseorang untuk bisa hidup dalam buah Roh dan membuat seseorang mampu untuk hidup seperti pengajaran dan teladan Yesus.⁹ Beberapa contoh disiplin rohani adalah pembacaan Alkitab, doa, penyembahan, penginjilan, pelayanan, puasa, *silence and solitude*, menulis jurnal, dan belajar untuk mengenal Allah lebih baik lagi.¹⁰

Motivasi yang benar dalam melakukan disiplin rohani adalah untuk melatih diri agar semakin serupa dengan Kristus. Barton menyatakan bahwa pertanyaan yang perlu mendasari disiplin rohani adalah “*How do I want to live so I can be who I want to be?*,”¹¹ tentu saja teladan yang ingin dicapai orang Kristen seharusnya adalah Kristus. Bagi Dallas Willard, untuk menjadi serupa dengan Kristus, orang Kristen tidak bisa hanya meneladani perbuatan dan sikap Yesus dalam pelayanan-Nya. Orang Kristen juga perlu meneladani Yesus dalam persiapan-Nya untuk melayani. Yesus berpuasa di padang gurun sebelum memulai pelayanan-Nya dan Ia selalu mengambil momen pribadi dengan Allah secara berkala.¹² Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi yang benar dalam melakukan disiplin rohani adalah kemauan untuk meneladani Kristus dalam persiapan-Nya sehingga orang Kristen juga bisa meneladani Kristus dalam pelayanan-Nya.

Orang Kristen membutuhkan disiplin rohani untuk bisa mencapai keserupaan dengan Kristus. Menurut James K.A. Smith, manusia adalah makhluk yang membutuhkan *habit* untuk membangun kasih sehingga disiplin rohani adalah upaya pembentukan *habit* yang mengarahkan hati untuk mengasihi Allah.¹³ Disiplin rohani dibutuhkan untuk mencapai tujuan

⁹John Ortberg, *The Life You've Always Wanted: Spiritual Disciplines for Ordinary People*, ed. rev. (Grand Rapids: Zondervan, 2002), 47–48.

¹⁰Whitney, *Spiritual Disciplines*.

¹¹Barton, *Sacred Rhythms*, 147.

¹²Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives* (New York: HarperSanFrancisco, 1991), 5–9.

¹³James K.A. Smith, *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit* (Grand Rapids: Brazos, 2016), 16–21.

keserupaan dengan Kristus, dan bukan demi melakukan praktik-praktiknya semata.¹⁴ Bagi Whitney, disiplin rohani bukanlah hal yang opsional bagi umat Allah. Orang yang tidak melakukannya tidak akan bisa berbuah banyak bagi Allah. Sedangkan, orang yang melakukannya akan mendapat kebebasan untuk bisa hidup seperti Yesus hidup.¹⁵ Terdapat beberapa ilustrasi yang dapat menjelaskan pentingnya disiplin rohani bagi orang Kristen. Ilustrasi dari melakukan disiplin rohani adalah seperti berlatih untuk pertandingan olahraga. Hal yang penting adalah performa di saat pertandingan, bukan berapa keras dan sering seseorang sudah berlatih. Semuanya akan sia-sia jika ketika pertandingan atau penampilan, orang tersebut malah tidak bisa berbuat apa-apa.¹⁶ Dallas Willard juga memberi ilustrasi tentang orang yang ingin serupa dengan Kristus tetapi tidak mau melakukan disiplin rohani. Mereka adalah seperti orang yang ingin bisa bertahan hidup tapi tidak mau bekerja, dan seperti orang yang ingin banyak teman tapi tidak mau berusaha bersosialisasi.¹⁷

PENYEBAB *SPIRITUAL ENNUI*

Sebagaimana telah disinggung sebelumnya, *spiritual ennui* dapat terjadi karena berbagai faktor. Ada faktor yang mendasar dan lebih mengakar seperti keberdosaan manusia. Tapi, ada juga faktor yang sifatnya lebih teknis, seperti pemahaman dan motivasi yang keliru terkait disiplin rohani, komunitas yang tidak mendukung, maupun perancangan yang salah.

¹⁴Ortberg, *Life You've Always Wanted*, 45.

¹⁵Whitney, *Spiritual Disciplines*, 20–21.

¹⁶Ortberg, *Life You've Always Wanted*, 45; Whitney, *Spiritual Disciplines*, 20–21.

¹⁷Willard, *Spirit of the Disciplines*, 6.

Keberdosaan Manusia

Richard J. Foster menyatakan bahwa “*There is no slavery that can compare to the slavery of ingrained habits of sin (Rom 7:5).*” Kekang dosa terhadap manusia begitu kuat hingga kemauan dan tekad manusia sendiri tidak akan cukup untuk membuat seseorang mampu melawan dosa dan bertahan untuk mengikut Tuhan.¹⁸ DeYoung juga berpendapat bahwa keengganan hati untuk rajin mengikut Tuhan datang dari perlawanan daging (Gal. 5:17). Manusia lama seseorang terus melawan transformasi untuk menjadi manusia baru dalam Kristus. Jiwa manusia yang berdosa menolak hubungan dengan Allah dan mencari pemenuhannya di tempat lain.¹⁹ Karena itu, tidak heran jika keberdosaan manusia juga membuat perjalanan menuju keserupaan dengan Kristus menjadi tidak menarik. Dengan demikian, muncullah dosa *acedia*. Karena sudah begitu mengakar dalam diri manusia, keberdosaan manusia merupakan natur yang menyakitkan untuk dilawan. Dietrich Bonhoeffer menyatakan bahwa “*Christ-suffering*” pertama yang harus dipikul orang Kristen adalah menanggalkan keterikatannya kepada hal-hal duniawi.²⁰ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa disiplin rohani dapat menjadi membosankan, tidak menarik, dan sulit dilakukan karena keberdosaan manusia.

Pemahaman dan Motivasi yang Keliru

Disiplin rohani bisa menjadi membosankan dan melelahkan ketika terdapat pemahaman yang salah terkait disiplin rohani. Pertama, pemahaman yang salah menyebabkan motivasi yang salah. Kedua, pemahaman yang salah menyebabkan praktik yang salah juga.

¹⁸Richard J. Foster, *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth* (London: Hodder and Stoughton, 1980), 4.

¹⁹DeYoung, *Glittering Vices*, 89.

²⁰Dietrich Bonhoeffer, *The Cost of Discipleship* (New York: Touchstone, 1995), 89.

Salah satu pemahaman yang salah tentang disiplin rohani adalah memandangnya sebagai tuntutan Tuhan dan bukan kebutuhan kita. Disiplin rohani ada untuk keperluan kita sendiri, bukan untuk “menyuap” Tuhan. Ortberg menekankan bahwa disiplin rohani bukanlah barometer spiritualitas. Bonhoeffer, sebagaimana dikutip oleh Ortberg, juga memperingatkan bahwa pemuridan (atau bisa dikaitkan ke disiplin rohani) merupakan kehidupan yang bersumber dari anugerah Allah.²¹ Melakukan disiplin rohani dengan pemahaman bahwa itu adalah tuntutan Allah serta dengan motivasi untuk “menyuap” Allah akan membuatnya menjadi kegiatan yang melelahkan. Selain itu, kegagalan akan membuat frustrasi dan merasa takut kehilangan kasih Allah.

Berikutnya, pemahaman lain yang salah adalah ketika seseorang menganggap bahwa disiplin rohani adalah hal yang berlawanan dengan sukacita. Disiplin rohani artinya menderita, meninggalkan semua hal yang menyenangkan, sedangkan hal-hal yang menyenangkan identik dengan dosa. Padahal, Whitney berkata bahwa “*Jesus was the most disciplined Man on earth yet the most joyful and passionately alive!*”²² Artinya, jika tujuan kita adalah untuk menjadi serupa dengan Kristus yang bersukacita, sewajarnya perjalanan kita menuju keserupaan tersebut juga dipenuhi sukacita.

Herman Bavinck menjelaskan bahwa pemisahan antara hal yang sakral dan sekuler ini dilakukan oleh Katolik Roma pada abad pertengahan. Pemikiran demikian juga mempengaruhi praktik-praktik disiplin di biara-biara yang ada. Banyak orang yang rela meninggalkan pekerjaan dan bahkan keluarga mereka untuk masuk ke dalam kehidupan biara.²³ Dengan pemahaman yang keliru ini, mengikut Kristus dan memasuki hidup dalam disiplin rohani menjadi jalan yang menyakiti diri dan bahkan orang-orang di sekitar.

²¹Ortberg, *Life You've Always Wanted*, 45-46.

²²Whitney, *Spiritual Disciplines*, 22.

²³Herman Bavinck, *Reformed Dogmatics*, vol. 1, *Prolegomena*, ed. John Bolt, terj. John Vriend, (Grand Rapids: Baker Academic, 2003), 361.

Komunitas Yang Tidak Mendukung

Beberapa orang kesulitan menjalani disiplin rohani karena komunitas di sekitarnya “*toxic*” atau tidak mendukung. Jika pada zaman dahulu ada orang Farisi, di zaman sekarang terdapat juga orang-orang yang menjadikan disiplin rohani sebagai hukum. Artinya, orang yang bisa melakukan disiplin rohani dengan baik akan disanjung dan dihormati di komunitas tersebut. Namun, orang yang tidak bisa melakukan disiplin rohani sebaik mereka akan dihakimi. Dengan demikian, disiplin rohani menjadi alat yang dipakai untuk mengendalikan orang-orang lain.²⁴ Di sinilah disiplin rohani menjadi melelahkan dan menakutkan, ketika komunitas bukannya mendukung tapi malah menuntut dan menghakimi.

Perancangan Ritme Spiritualitas Yang Salah

Penyebab yang terakhir yang akan dibahas oleh makalah ini adalah perancangan ritme disiplin rohani yang salah. Kesalahan dapat terletak di tipe disiplin rohani yang dilakukan, yaitu melakukan disiplin rohani yang tidak sesuai dengan kebutuhan dirinya untuk menjadi serupa dengan Yesus.²⁵ Selain itu, kesalahan juga bisa terjadi dalam besarnya langkah perubahan yang diambil dan frekuensi pelaksanaannya. Maksudnya, orang tersebut mungkin belum siap untuk mengambil langkah perubahan sebesar itu atau musim hidupnya tidak memungkinkan dirinya untuk melakukan disiplin rohani tersebut.²⁶ Dengan demikian, disiplin rohani menjadi berat dilakukan. Pada akhirnya, praktik yang dijalankan tidak menghasilkan buah sebagaimana yang diharapkan, atau disiplin yang dipilih memang tidak memungkinkan untuk dijalankan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Ini bukan berarti bahwa disiplin rohani hanya bisa dilakukan

²⁴Foster, *Celebration of Discipline*, 8.

²⁵Ortberg, *Life You've Always Wanted*, 48–49.

²⁶Barton, *Sacred Rhythms*, 148.

dalam zona nyaman seseorang. Tapi, mungkin diperlukan penyesuaian yang bertahap untuk bisa semakin naik tingkat dalam pelaksanaannya.

CARA MENGHINDARI DAN MENYIKAPI *SPIRITUAL ENNUI*

Setelah mengidentifikasi hal yang menyebabkan *spiritual ennui* seseorang, solusi yang tepat baru bisa ditentukan. *Spiritual ennui* yang disebabkan oleh faktor yang lebih mendasar seperti dosa *acedia* perlu dijawab dengan solusi yang mendasar juga, yaitu pertobatan dan kesetiaan untuk bertahan dalam disiplin. Namun, *spiritual ennui* yang disebabkan oleh faktor yang lebih teknis seperti perancangan ritme yang salah, tidak tepat jika dijawab dengan pertobatan dan pertahanan dalam ritme disiplin yang sama. Dalam situasi demikian, mungkin yang dibutuhkan bukanlah pengabaian terhadap disiplin rohani, melainkan perubahan dan penyesuaian dalam ritme pelaksanaannya. Akar persoalan yang berbeda menuntut bentuk respons dan solusi yang berbeda pula.

Bergantung Pada Tuhan Dalam Pertobatan

Erik Erikson sebagaimana dikutip oleh Capps membahas tentang pertobatan Martin Luther. Bagi Luther, karena *acedia* adalah krisis spiritual, solusinya adalah pembaharuan spiritual.²⁷ Smith berpendapat bahwa manusia adalah makhluk yang *loving* atau makhluk yang tidak cukup hanya *knowing* untuk melakukan perubahan. Manusia perlu melakukan reorientasi hati dan kasih adalah orientasi manusia terhadap segala sesuatu di dalam hidupnya.²⁸ Karena itu, pembaharuan spiritual alias pertobatan, dalam Kekristenan adalah membereskan hati dari kasih terhadap berhala dan beralih ke mengasihi Tuhan. Seseorang yang mengalami *spiritual ennui*

²⁷Capps, *Deadly Sins Saving Virtues*, 63.

²⁸Smith, *You're What You Love*, 5–19.

karena hati yang tidak mengasihi Tuhan hanya bisa mengatasi *spiritual ennui*-nya ketika hatinya diubah untuk mengasihi Tuhan.

Saat Luther menemukan pencerahan, ia sadar bahwa *acedia*-nya tidak bisa ia selesaikan dengan usahanya sendiri. Ia menemukan jawabannya ketika menantikan Tuhan dan Roh Kudus untuk menggerakkannya.²⁹ Banyak penulis-penulis buku spiritualitas lain juga setuju bahwa manusia perlu bergantung dalam Tuhan dalam perjuangannya menjalani segala disiplin rohani. Yesus sudah menang atas dosa yang memperhamba manusia. Kemenangan itu bisa manusia rasakan ketika manusia melakukan disiplin-disiplin rohani.³⁰ Menurut Foster, disiplin-disiplin rohani adalah seperti jalan. Bukan jalan ini yang menghasilkan pertobatan, tapi ini adalah jalan di mana Tuhan bisa mengubah seseorang. Pada akhirnya, perubahan adalah anugerah Tuhan.³¹

Bertahan Dalam Disiplin

Bagi orang yang mengalami *spiritual ennui* karena *acedia*, percobaan yang dihadapi sering kali adalah godaan untuk menghindar dari beban dan disiplin yang perlu ditanggung dalam menjalani disiplin rohani. Bagi orang-orang demikian, solusi yang diperlukan bukanlah *escape*, tapi adalah *stabilitas loci*. *Stabilitas loci* berbicara tentang kesetiaan untuk terus berkomitmen, bertahan, dan melanjutkan disiplin rohani yang sedang dijalankan. Ini adalah konsep utama yang mendasari gaya hidup di dalam biara sebagaimana digagaskan oleh Evagrius of Pontus dan John Cassian.³² Ini juga sejalan dengan konsep Smith bahwa manusia perlu *habit* untuk membangun kasih.³³ Terkadang, solusi yang diperlukan adalah untuk tetap bertahan dalam disiplin rohani, meskipun sulit. Lama-lama, disiplin yang

²⁹Capps, *Deadly Sins Saving Virtues*, 63.

³⁰Whitney, *Spiritual Disciplines*, 234.

³¹Foster, *Celebration of Discipline*, 7.

³²DeYoung, *Glittering Vices*, 83–84.

³³Smith, *You're What You Love*, 19–21.

susah akan menjadi ringan karena Allah telah perlahan mengubah manusia tersebut.³⁴

Membenarkan Pemahaman dan Motivasi

Pemahaman yang salah tentang tujuan melakukan disiplin rohani perlu disingkirkan seperti mencari keselamatan dan menyuap Tuhan. Tujuan yang benar dari melakukan disiplin rohani adalah untuk melatih diri menuju *Godliness*.³⁵ Karena *Godliness* adalah anugerah Tuhan, orang yang belum bisa melakukan disiplin rohani dengan sempurna akan mendapat penghiburan bahwa pekerjaan Tuhan tidak akan digagalkan oleh kesalahan manusia.³⁶ Menjalani disiplin rohani bukanlah menjalani praktik dan hukum yang menuntut manusia, tetapi memikul kuk dari Dia yang paling mengenal dan memahaminya.³⁷

Kedua, mengenai pemisahan aspek sakral dan sekuler. Bonhoeffer berkomentar bahwa pemahaman dan praktik ini salah. Ketika Yesus memanggil seseorang untuk mengikut-Nya, orang tersebut tidak diminta untuk meninggalkan seluruh kehidupan dan tempatnya yang lama. Melainkan, orang tersebut harus memiliki "*inward detachment*," artinya hati yang tidak melekat dan bergantung pada apa pun di dunia sehingga, jika suatu hari hal itu diambil oleh Tuhan, orang tersebut tetap merasa aman dalam Kristus.³⁸

Selain itu, perlu disadari bahwa ingin menjadi serupa dengan Yesus artinya ingin menjadi seperti-Nya dalam sukacita-Nya. Ortberg berkata bahwa "*If we're training for a life full of joy, peace, and affection, the training process must also be downright enjoyable!*"³⁹ Orang Kristen tidak

³⁴Foster, *Celebration of Discipline*, 7.

³⁵Whitney, *Spiritual Disciplines*, 22.

³⁶Barton, *Sacred Rhythms*, 150.

³⁷Bonhoeffer, *The Cost of Discipleship*, 93.

³⁸Bonhoeffer, *The Cost of Discipleship*, 81.

³⁹Ortberg, *Life You've Always Wanted*, 46.

seharusnya melihat hal-hal spiritual sebagai sesuatu yang harus dipandang dengan serius dan tidak menyenangkan. Hal-hal “sekuler” juga bisa menjadi berkat pemberian Tuhan yang dapat dinikmati dan memberikan sukacita dalam kehidupan. Dengan pemahaman yang benar, disiplin rohani kemudian dapat mencapai tujuannya dengan tepat dan dapat dijalani dengan sukacita.

Menanamkan Diri di Komunitas yang Sehat

Whitney menekankan pentingnya peran *fellowship* dalam membantu seseorang bertahan melakukan disiplin rohani. *Fellowship* atau komunitas yang dimaksud adalah komunitas yang mendalam dan bukan sekedar bersosialisasi. Setiap anggota di dalamnya harus dapat saling terbuka dengan jujur tentang kondisi kehidupan spiritualnya masing-masing. Selain itu, sesama anggota harus saling menstimulasi terhadap keserupaan dengan Kristus. Ini dilakukan dengan cara terus membicarakan hal-hal spiritual dan mendukung satu sama lain dalam melakukan disiplin rohani.⁴⁰ Dengan demikian, komunitas bukan menjadi tempat untuk saling meninggikan diri sambil menutup-nutupi kebusukan spiritual yang sebenarnya terjadi.

Merancang Ritme Spiritualitas dengan Tepat

Sebuah ritme disiplin rohani yang efektif adalah ritme yang personal. Menurut Barton, kuncinya adalah “*flexible but intentional.*” Faktor-faktor seperti kepribadian, area dosa yang masih perlu diurus, tahap dan musim kehidupan, serta *balance* antara disiplin yang mudah dan sulit perlu dipertimbangkan. Tingkat kesiapan dan kedewasaan rohani juga perlu diperhitungkan. Tidak baik juga untuk memulai terlalu banyak disiplin rohani secara sekaligus. Disiplin rohani lebih baik dilakukan dengan peningkatan bertahap.⁴¹ Karena itu, dalam merancangkannya perlu

⁴⁰Whitney, *Spiritual Disciplines*, 230–231.

⁴¹Barton, *Sacred Rhythms*, 148–149.

pertimbangan yang matang sesuai dengan kondisi pribadi dan juga hikmat dari Tuhan.

Tahap-tahap yang dikemukakan oleh Ortberg adalah sebagai berikut:

- (1) Lihat Yesus,
- (2) Lihat apa yang menghalangi kita dari menjadi seperti-Nya,
- (3) Tentukan disiplin yang tepat untuk mengatasi halangan tersebut.

Contoh merencanakan tipe disiplin rohani yang tepat dapat digambarkan sebagai berikut. Jika seseorang ingin melatih diri untuk bisa mengasihi sesama, ia harus memeriksa apa yang membuat dirinya selama ini sulit untuk mengasihi. Jika ternyata alasannya adalah karena kelelahan, mungkin yang dibutuhkan orang tersebut adalah tidur yang cukup, bukan doa semalam suntuk.⁴² Contoh kedua adalah seorang ibu yang baru melahirkan perlu mempertimbangkan musim kehidupannya dan realistis dalam menyusun ritme spiritualitasnya. Sebagai contoh, disiplin seperti puasa atau perenungan Alkitab yang panjang pada waktu subuh mungkin tidak tepat untuk situasi yang sedang dijalannya. Dalam musim kehidupan tersebut, bentuk disiplin yang lebih sesuai justru dapat berupa praktik keheningan (*solitude*) dan doa singkat yang dilakukan secara tersebar sepanjang hari, misalnya pada waktu-waktu ketika bayi sedang tertidur.

PENUTUP

Pada akhirnya, meskipun *spiritual ennui* merupakan masalah yang masih digeluti oleh orang Kristen dari dulu hingga sekarang, masalah ini bukanlah tanpa solusi. Perasaan jenuh dan lelah untuk melakukan disiplin rohani ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang bersifat mendasar (seperti keberdosaan) maupun teknis (seperti pemahaman, komunitas, perancangan). Setiap orang yang mengalaminya perlu untuk terlebih dahulu mengidentifikasi penyebab yang mengakari *spiritual ennui*-nya sebelum

⁴²Ortberg, *Life You've Always Wanted*, 48–49.

kemudian memilih solusi yang sesuai. Solusi untuk *spiritual ennui* yang mengakar pada *acedia* dan dosa adalah bergantung pada Tuhan dalam pertobatan dan bertahan dalam disiplin yang dilakukan. Tetapi, orang yang mengalami *spiritual ennui* karena penyebab teknis mungkin perlu melakukan penyesuaian pemahaman, komunitas, dan perancangan ritme disiplin rohaninya. Karena *spiritual ennui* merupakan pengalaman yang sifatnya sangat pribadi, penulis mengakui bahwa penjelasan dan solusi yang tercakup dalam penelitian ini belum tentu dapat menjawab setiap kasus *spiritual ennui* yang dialami semua orang. Dalam menemukan akar masalah dan solusinya, tentu saja setiap orang membutuhkan pertolongan Roh Kudus. Peneliti berikutnya juga dapat melanjutkan penelitian ini dengan cara lebih memperdalam bagian merancang ritme spiritualitas yang tepat bagi orang yang mengalami *spiritual ennui*.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Barton, R. Ruth. *Sacred Rhythms: Arranging Our Lives for Spiritual Transformation*. Downers Grove: InterVarsity, 2006.
- Bavinck, Herman. *Reformed Dogmatics*. Vol. 1, *Prolegomena*. Diedit oleh John Bolt. Diterjemahkan oleh John Vriend. Grand Rapids: Baker Academic, 2003.
- Bonhoeffer, Dietrich. *The Cost of Discipleship*. New York: Touchstone, 1995.
- Capps, Donald. *Deadly Sins and Saving Virtues*. Eugene: Wipf and Stock, 2000.
- Daniel, Walter. "A Discontented Monk." Dalam *The History of Christianity*, diedit oleh Tim Dowley, 311. Ed. rev. Oxford: Lion, 1990.
- DeYoung, Rebecca Konyndyk. *Glittering Vices: A New Look at the Seven Deadly Sins and Their Remedies*. Grand Rapids: Brazos, 2009.
- Foster, Richard J. *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth*. London: Hodder and Stoughton, 1980.
- Ortberg, John. *The Life You've Always Wanted: Spiritual Disciplines for Ordinary People*. Ed. Rev. Grand Rapids: Zondervan, 2002.
- Smith, James K.A. *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit*. Grand Rapids: Brazos, 2016.
- Whitney, Donald S. *Spiritual Disciplines for the Christian Life*. Colorado Springs: NavPress, 1991.
- Willard, Dallas. *The Spirit of the Disciplines: Understanding How God Changes Lives*. New York: HarperSanFrancisco, 1991.