

Kelas Online MLC

Pembentukan Disiplin Rohani (PDR)



DAFTAR ISI

- 01 Pengertian, Dasar, dan Sarana Disiplin Rohani
- 02 *Macam-Macam Disiplin Rohani (1)*
- 03 *Macam-Macam Disiplin Rohani (2)*
- 04 *Macam-Macam Disiplin Rohani (3)*
- 05 Kedewasaan dan Penyakit Rohani

01 Pengertian, Dasar, dan Sarana Disiplin Rohani

A

Pengertian Disiplin Rohani

B

Dasar Disiplin Rohani

C

Sarana-Sarana Disiplin Rohani



A

Pengertian Disiplin Rohani

1. Tinjauan Etimologis

Arti Kata

- > **Pembentukan:** tindakan yang memberikan bentuk kepada sesuatu.
- > **Disiplin:** ketaatan/kepatuhan kepada peraturan (tata tertib).
- > **Rohani:** berhubungan dengan roh/spiritual.



2. Tinjauan Teologis

Arti disiplin rohani menurut Alkitab:

- > **PL:**
menghajar (Mzm. 94:10),
mendidik (Ams. 9:7),
mengajar (Ul. 4:36),
menghukum untuk kebaikan
(Im. 26:18, 28; Ams. 19:18)
- > **PB:**
bhs. Yunani: *gymnasia*
bhs. Inggris: *gymnasium/gymnastics*
Artinya: latihan
- > **Konteks PL:** karya penyelamatan Allah atas Israel. Allah ingin agar umat-Nya hidup takut akan Allah dan berpegang pada ketetapan dan perintah-Nya.
- > **Konteks PB:** latihan rohani prosesnya terus-menerus, sistematis, dan secara sadar untuk mencapai tujuan menjadi serupa dengan Kristus.

3. Kesimpulan

Disiplin rohani=

Tindakan latihan rohani untuk taat pada perintah/ketetapan Allah, yang dilakukan secara **terus-menerus** sehingga tercapai tujuan yang Tuhan inginkan.

Tujuan=

Manusia lama kita semakin hilang kuasanya dan manusia baru yang telah diselamatkan dalam Kristus dapat terus-menerus dibangun dengan kuat sehingga menjadi **semakin serupa dengan Kristus**.



B

Dasar Disiplin Rohani



Dimulai dari Anugerah Keselamatan

Hidup rohani seorang Kristen dimulai dari anugerah keselamatan yang diberikan oleh Allah melalui kematian dan kebangkitan Yesus (lih. Rm. 6:3-11; 2 Kor. 5:17).



Proses Pengudusan

Pengudusan adalah proses yang dimungkinkan karena anugerah Allah dan usaha manusia (lih. 1 Kor. 15:10).



Pertumbuhan ke Arah Kedewasaan

Kerohanian seorang Kristen dinamis karena memiliki tujuan untuk dibentuk menjadi manusia rohani yang dewasa. (lih. Ibr. 5:11-16; Ef. 4:14, 24; Kol. 3:10).



Sarana-Sarana Disiplin Rohani



Alkitab

Sarana anugerah yang **paling luar biasa** yang diberikan kepada umat pilihan-Nya (lih. Yoh. 17:17; Ef. 5:25-27).



Gereja sebagai Tubuh Kristus

Dalam persekutuan, setiap anggota **mempraktikkan pengajaran Yesus** (lih. Ef. 4:16; Gal. 6:2)



Roh Kudus

Penolong yang menyertai, membimbing, dan memimpin orang percaya untuk mengerti kebenaran-Nya (lih. Yoh. 14:16; 16:14).



Keluarga

Kehidupan keluarga yang baik menjadi **teladan** untuk hidup sesuai dengan prinsip Alkitab (lih. 2 Tim. 3:16-17)

02 **Macam-Macam Disiplin Rohani (1)**

A "Makan" (Belajar) Firman Tuhan/ *Bible Intake*

Berikut ini adalah disiplin-disiplin rohani yang termasuk dalam *Bible Intake*:

- 1. Berinteraksi dengan Firman Tuhan**
- 2. Belajar Firman Tuhan**
- 3. Mengaplikasikan Firman Tuhan**



1. Berinteraksi dengan Firman Tuhan

a. Membaca Firman Tuhan

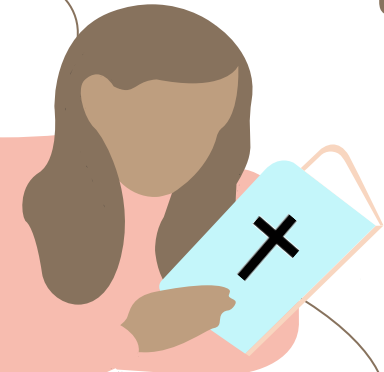
Melalui kebiasaan berinteraksi dengan firman Tuhan, kita mengenal kebenaran dan prinsip-prinsip firman Allah.

b. Mendengarkan Firman Tuhan

Tindakan mendengar firman Tuhan tindakan yang aktif untuk melakukan dan menanggapi apa yang kita dengar.

c. Menghafal Firman Tuhan

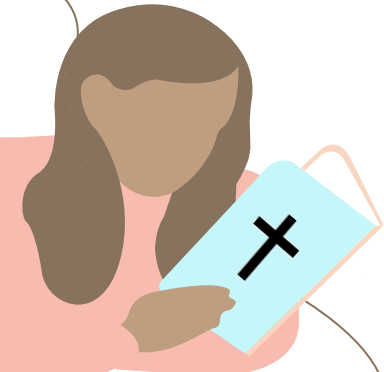
Menghafal firman Tuhan bertujuan untuk menyimpan firman Tuhan dalam hati kita secara sengaja (lih. Mzm. 199:11).



2. Belajar Firman Tuhan

a. Merenungkan Firman Tuhan

Salah satu cara untuk merenungkan firman Tuhan adalah dengan bermeditasi, yaitu mengonsentrasikan pikiran untuk memikirkan kebenaran-kebenaran yang diungkapkan dalam Alkitab sehingga sungguh-sungguh dimengerti, didoakan, dan diaplikasikan dalam hidup.

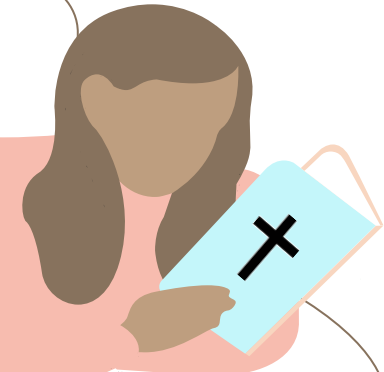


b. Menggali/Mempelajari Firman Tuhan

Bukan sekadar membaca atau mendengar Alkitab saja, tetapi melihat teks dengan saksama, sesuai dengan konteks ayatnya, dan mempelajari setiap kata dalam ayat tersebut.

Berikut adalah prinsip menafsir umum yang perlu kita pahami:

- 1) Menafsir ayat menurut konteksnya.
- 2) Mempelajari kata (studi kata).
- 3) Mempelajari latar belakang.
- 4) Menangkap tujuan penulis.
- 5) Menafsirkan ayat dengan ayat Alkitab yang lain.



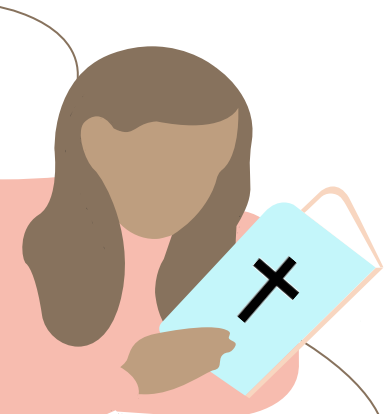
3. Mengaplikasikan Firman Tuhan

Tujuan mempelajari firman Tuhan bukan hanya untuk dimengerti dengan otak, tetapi terutama adalah untuk **dijalankan** (lih. Yak. 1:22-25; Yoh. 13:17).

Beberapa hal yang perlu kita perhatikan:

a. Pertanyaan untuk Membantu Melakukan Firman Tuhan

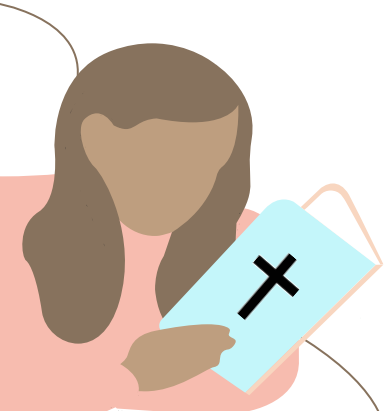
- Apakah ada contoh yang bisa saya teladani?
- Apakah ada dosa-dosa yang harus saya akui?
- Apakah ada yang bisa saya doakan?
- Apakah ada perintah yang harus saya ikuti?
- Apakah ada tantangan yang harus saya hadapi?
- dst.



b. Kendala dalam Melakukan Firman Tuhan

Berikut ini faktor-faktor yang dapat membuat kita terkendala dalam mengaplikasikan firman Tuhan:

- 1) Salah mengerti antara menafsir & menerapkan.
- 2) Menunda.
- 3) Reaksi emosi yang terlalu pagi/cepat.
- 4) Menginginkan hasil instan/tidak sabar.
- 5) Frustrasi dengan kekuatan/kemampuan diri sendiri.



03 Macam-Macam Disiplin Rohani (2)

Selain disiplin belajar firman Tuhan (Pel. 2), kita akan mengenal 4 macam disiplin rohani lain, yaitu:

B

Berdoa

C

Menyendiri Bersama Tuhan

D

Berpuasa

E

Jurnal Rohani



B

Berdoa

Alkitab memberikan 3 alasan khusus mengapa kita harus berdoa.

- 1) Berdoa adalah perintah Tuhan.
(lih. Kol. 4:2; 1 Tim 5:17)
- 2) Kristus memberi kita contoh berdoa.
(lih. Mrk. 1:35; Luk. 6:12)
- 3) Kristus mengajar kita berdoa, artinya Dia ingin kita berdoa. (lih. Mat. 6:5-9)



1. Belajar Bagaimana Berdoa

- a. **Harus dimulai dengan berdoa (lih. Yoh. 16:13).**
Untuk belajar berdoa, kita harus memberikan waktu dan hati untuk berdoa.
- b. **Merenungkan firman Tuhan (lih. Mzm. 5:1; 19:14).**
Ketika kita berdoa, kita berbicara dengan Tuhan dan Tuhan sering berbicara melalui firman-Nya.
- c. **Kita dapat berdoa bersama orang lain (lih. Luk. 11:1).**
banyak prinsip dan sikap hati yang dapat kita pelajari melalui doa bersama.
- d. **Membaca buku tentang doa (lih. Ams. 13:20).**
Membaca buku tentang doa dapat menambah kedalaman pengertian.



2. Membina Komunikasi Pribadi dengan Tuhan

- a. Jangan berdoa seperti orang munafik (lih. Mat. 6:5).
- b. Berdoalah di kamar dengan pintu yang tertutup (lih. Mat. 6:6).
- c. Sebelum berdoa ampuni orang lain yang bersalah (lih. Mrk. 11:25).
- d. Berdoa dengan tidak jemu-jemu (lih. Luk. 18:1; 1 Tes. 5:17).
- e. Berdoa dalam roh dan dengan seluruh akal budi (lih. 1 Kor. 14:15).
- f. Berdoa bukan untuk memuaskan nafsu pribadi (lih. Yak. 4:3).



3. Menjadi Pendoa Syafaat

Doa syafaat adalah doa yang dilakukan untuk menyampaikan permintaan kepada Tuhan bagi kepentingan orang lain.

Contoh dalam PL: Nehemia (lih. Neh. 1:1-11; 2:1-10).

Ada 4 karakteristik yang dimiliki Nehemia sebagai pendoa syafaat, yaitu:

- 1) **Proaktif** dalam mencari informasi yang jelas tentang apa yang didoakan.
- 2) **Memiliki empati** terhadap orang yang didoakan.
- 3) **Memiliki konsep doa yang benar.**
- 4) **Siap untuk menjadi jawaban** atas doanya sendiri jika Tuhan menghendaki.



C

Menyendiri Bersama Tuhan

Melatih diri untuk secara sengaja menyendiri bersama Tuhan sangatlah penting agar di tengah-tengah kesibukan, pertumbuhan rohani kita tetap terjaga.

Berikut ini ada beberapa cara untuk menyendiri bersama Tuhan:

- 1) **Membina Relasi Pribadi dengan Tuhan**
- 2) **Retret Pribadi**

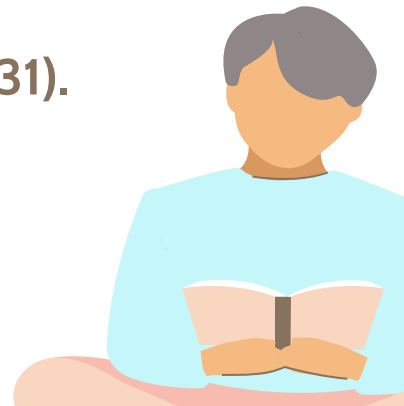


1. Membina Relasi Pribadi dengan Tuhan

Menyendiri bersama Tuhan: memberikan waktu dan tempat kepada Allah untuk berbicara kepada kita.

Mengapa Alkitab mengajarkan kita untuk berdiam diri bersama Tuhan?

- Mengikuti teladan Kristus (lih. Mat. 4:1; 14:23; Mrk. 1:35; Luk. 4:42).
- Mendengarkan suara Tuhan (lih. 1 Raj. 19:11-13; Hab. 2:1; Gal. 1:17).
- Mengekspresikan penyembahan kepada-Nya (lih. Hab. 2:20; Zef. 1:7).
- Mengekspresikan iman pada Tuhan (lih. Mzm. 62:1-2; Yes. 30:15).
- Mencari keselamatan dari Tuhan (lih. Rat. 3:25-28).
- Memulihkan kekuatan jasmani dan rohani (lih. Mrk. 6:31).
- Mendapatkan perspektif rohani (lih. Luk. 1:20).
- Mencari kehendak Tuhan (lih. Luk. 16:12-13).
- Belajar mengontrol lidah (lih. Yak. 1:26; 3:2).



2. Retret Pribadi

Retret pribadi: kegiatan yang disengaja untuk menyepi/mengasingkan diri dari aktivitas sehari-hari untuk menikmati Tuhan.

Mengapa orang Kristen membutuhkan retreat secara rutin?

- a. **Latihan spiritual** sehingga mendapatkan kesegaran hubungan dengan Allah.
- b. **Membina relasi dengan Tuhan** di tengah pergumulan yang berat.
- c. **Meningkatkan kepekaan sosial** terhadap sesama sebagai wujud dari kedewasaan iman.



D

Berpuasa

1. Arti dan Tujuan Puasa

- > Arti disiplin puasa: penyangkalan diri secara sukarela terhadap fungsi tubuh yang normal agar dapat melakukan aktivitas rohani dengan lebih sungguh-sungguh. (Richard Forster)
- > Puasa harus berpusat pada Tuhan.
- > Puasa dapat membantu kita mengendalikan keinginan kedagingan kita dan mengalihkannya kepada Kristus.



2. Macam-Macam Puasa

- **Puasa Normal (lih. Mat. 4:2)**
Tidak makan makanan keras, hanya minum air putih saja.
- **Puasa Sebagian (lih. Dan. 1:12)**
Tidak makan jenis makanan tertentu.
- **Puasa Penuh (lih. Ezh. 10:6; Kis. 9:9)**
Tidak makan dan tidak minum.
- **Puasa Supernatural (lih. Ul. 9:9)**
Tidak makan dan tidak minum dalam jangka waktu di luar batas kekuatan manusia.



2. Macam-Macam Puasa

Macam-macam puasa untuk tujuan-tujuan tertentu:

- **Puasa Pribadi (lih. Mat. 6:16-18)**
Dilakukan secara pribadi.
- **Puasa Jemaat (lih. Yl. 2:15-16; Kis. 13:2)**
Panggilan umat untuk berpuasa bersama-sama.
- **Puasa Nasional (lih. 2 Taw. 20:3; Neh. 9:1; Est. 4:16; Yun. 3:5-8)**
Ajakan puasa untuk seluruh bangsa.
- **Puasa Biasa (lih. Im. 16:29-31; Za. 8:19; Luk. 18:12)**
Puasa yang telah ditetapkan dalam hukum Tuhan.
- **Puasa Kadang-Kadang (lih. Mat. 9:15)**
Puasa untuk waktu-waktu tertentu/khusus.



E

Jurnal Rohani

Catatan yang dibuat secara teratur tentang hal-hal yang dialami bersama Tuhan.

1. Mencatat Hari-hari Bersama Tuhan

- > Menolong melihat kehidupan rohani secara teratur dan transparan sehingga dapat melihat perkembangan rohani.
- > Catatan rutin tentang:
 - Pelajaran firman Tuhan yang didapatkan dalam saat teduh setiap hari.
 - Janji dan komitmen yang harus dilakukan.
 - dll..



2. Manfaat Menulis Jurnal Rohani

- Mengerti dan mengevaluasi diri (lih. Rm. 12:3).
- Melakukan meditasi (lih. Mzm. 1:1-3; Yos. 1:8).
- Mengekspresikan pikiran dan perasaan kita pada Tuhan (lih. Mzm. 62:8).
- Mengingatnkan kita akan karya Tuhan dalam hidup kita (lih. Mzm. 77:11-12).
- Menyimpan harta rohani untuk masa depan (lih. Ul. 6:4-7; 2Tim. 1:5).
- Mengartikulasikan ide dan kesan (lih. 1 Pet. 3:15).
- Memonitor target dan prioritas (lih. Flp. 3:12-16).
- Mempertahankan disiplin rohani (lih. Mzm. 119:11; Rm. 8:13).



04 **Macam-Macam Disiplin Rohani (3)**

Untuk menghasilkan pertumbuhan yang berbuah, perlu diperlengkapi dengan latihan disiplin rohani, yaitu:

F

Beribadah dan Bersekutu

G

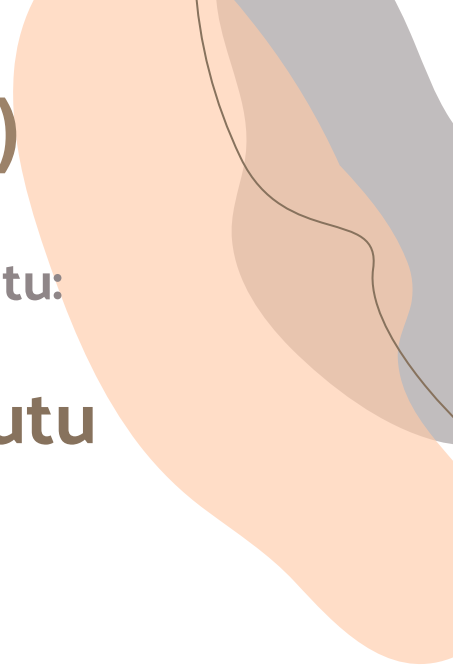
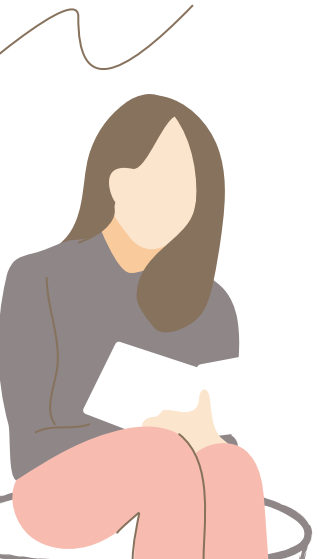
Melayani

H

Mengabarkan Injil

I

Penatalayanan

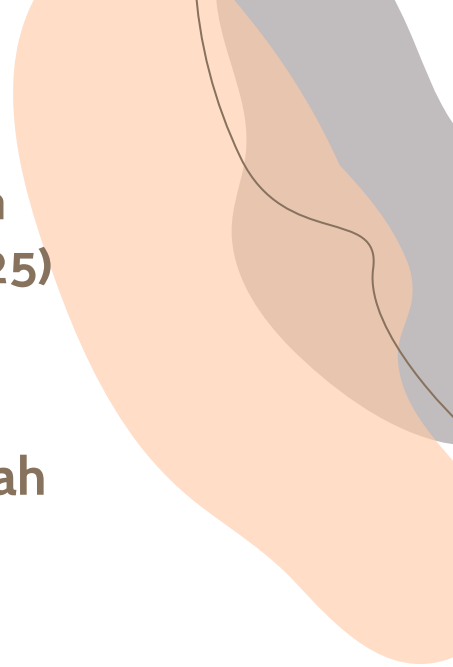
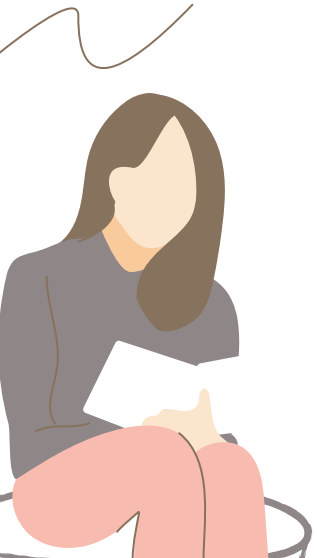


F

Beribadah dan Bersekutu

Kita memiliki kewajiban untuk bersekutu secara komunal, yaitu dalam tubuh Kristus. (lih. Ibr. 10:25)

- 1) Menyembah Bersama Umat Tuhan**
Menyembah berarti bersujud di hadapan Allah dalam roh (Yoh. 4:22-23)
- 2) Beribadah dengan Umat Tuhan**
Beribadah bersama umat Tuhan akan menolong kita intim dalam persekutuan, dengan Allah dan sesama umat-Nya.





G

Melayani

Salah satu bentuk disiplin rohani untuk mengikuti teladan Kristus yang melayani manusia (lih. Mat. 20:28).

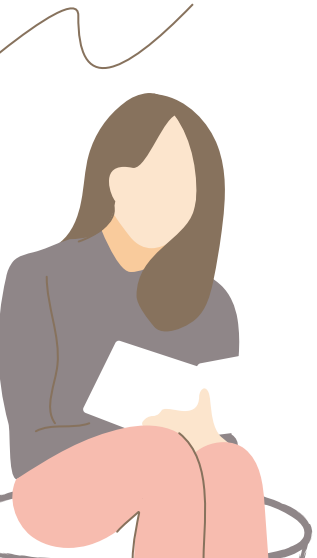
1) Pentingnya Melayani

Melayani Tuhan dan orang lain: disiplin rohani yang memerlukan tekad dan penyangkalan diri.

Tujuan: menghasilkan "buah" yang keluar dari tindakan manusia baru dalam Kristus.

2) Persiapan dan Perlengkapan untuk Melayani

Karunia rohani yang Allah berikan harus dikembangkan bagi pekerjaan rohani yang Allah siapkan bagi seluruh anggota tubuh Kristus.



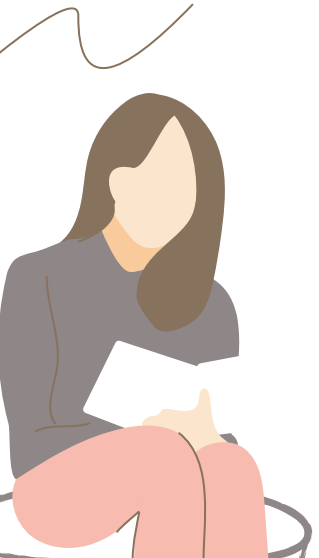
H

Mengabarkan Injil

Implementasi disiplin rohani yang harus dilakukan dengan sukacita dan kesungguhan.

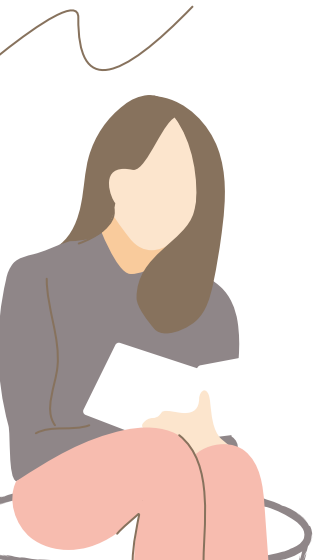
1) Mengapa Menginjili?

Menginjili adalah tindakan yang dilakukan secara **proaktif** dengan kesadaran bahwa kita tidak mungkin dapat melakukannya tanpa karya Roh Kudus



2) Hal-Hal yang Perlu Diketahui tentang Menginjili

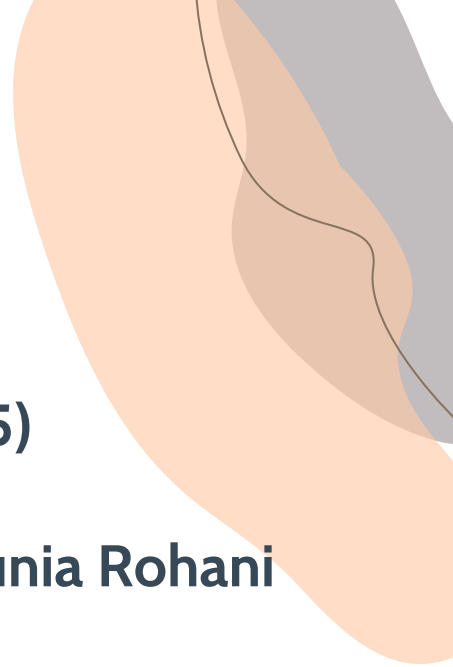
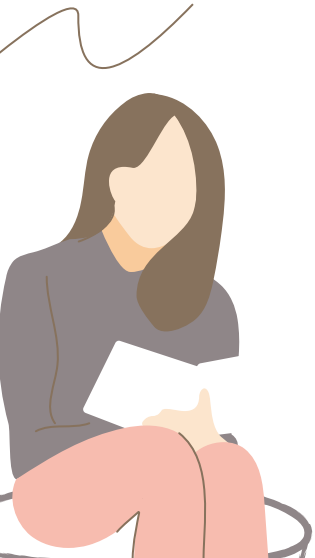
- a. Karya Roh Kudus.
- b. Pelayanan pribadi.
- c. Sebelum berdoa ampuni orang lain yang bersalah.
- d. Mulailah dari tempat mereka berada.
- e. Terimalah mereka sebagaimana Kristus menerima mereka.
- f. Berdoa mohon pertolongan Tuhan.



Penatalayanan

Penatalayanan orang Kristen terutama dilihat dari 4 aspek berikut ini:

- 1) Bertanggung Jawab dengan Waktu (Ef. 5:15)
- 2) Bertanggung Jawab dengan Uang/Harta
- 3) Bertanggung Jawab dengan Talenta & Karunia Rohani
- 4) Bertanggung Jawab dengan Tubuh



05 Kedewasaan dan Penyakit Rohani

Untuk menghasilkan pertumbuhan yang berbuah, perlu diperlengkapi dengan latihan disiplin rohani, yaitu:

A

Kedewasaan Rohani

B

Penyakit Rohani

C

Tes Kesehatan Rohani



A

Kedewasaan Rohani

1) Pengertian

Kedewasaan rohani: pertumbuhan yang penuh dalam keserupaan dengan Kristus dan memuridkan orang lain.

2) Ciri-ciri Kedewasaan Rohani

Secara perlahan dan pasti, orang lain dapat melihat perubahan yang nyata, baik dalam tujuan hidup maupun cara berpikir, dan buah rohani yang dihasilkan.



B

Penyakit Rohani

1) Kejenuhan Rohani (*Spiritual Burn Out*)

Keadaan lelah mental dan emosi (tidak dapat diobati dengan istirahat) sehingga kehilangan gairah rohani dan mulai menjauhkan diri dari aktivitas rohani.

a. Penyebab

Tekanan yang terlalu besar yang tidak dapat diatasi dengan seketika, konflik pribadi yang berlarut-larut sehingga melelahkan emosi, dll..

b. Cara Mengatasi

Berani mengakui dan berusaha lepas dari keadaan ini. Pengampunan dan belas kasih Tuhan merupakan kunci untuk bangkit dari keadaan ini.



2. Kekeringan Rohani (*Spiritual Dehydration*)

Keadaan seseorang yang tidak memiliki kekuatan rohani yang berasal dari firman Tuhan sehingga keadaan rohaninya menjadi lemah.

a. Penyebab

- Terlalu sibuk sehingga melupakan Tuhan.
- Tidak lagi menjadikan Tuhan sebagai prioritas.

b. Cara Mengatasi

- Cepat mencari pertolongan.
- Lakukan retreat pribadi.
- Menyadari bahwa kekuatan yang kita butuhkan datangnya dari Allah sendiri.



Tes Kesehatan Rohani

1. Mengapa Perlu Tes Kesehatan Rohani?

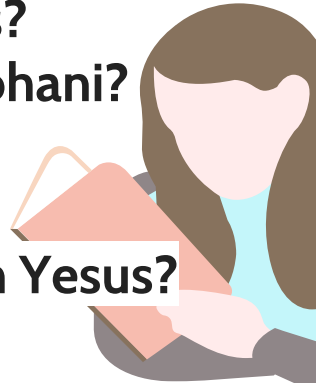
Penyakit rohani sering dirasakan ketika keadaan sudah **sedikit terlambat**. Gejala-gejalanya sering **tidak disadari** dengan cepat. Sangat baik jika rutin melakukan cek kesehatan rohani sehingga bisa mengetahui sebelum benar-benar menjadi sakit.



2. Contoh Tes Kesehatan Rohani

Cara mengetes kondisi kerohanian menurut Donald S. Whitney dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apakah Anda haus dan merindukan Tuhan?
- Apakah Anda makin dikuasai oleh Firman Tuhan?
- Apakah Anda makin mudah mengasihi?
- Apakah Anda makin peka terhadap kehadiran Tuhan?
- Apakah Anda makin peduli akan kebutuhan rohani dan jasmani sesama?
- Apakah Anda menaruh kesukaan menjadi mepelai Kristus?
- Apakah Anda merasakan pentingnya melakukan Disiplin Rohani?
- Masihkah Anda berdukacita ketika melakukan dosa?
- Apakah Anda makin cepat mengampuni?
- Apakah Anda merindukan surga dan ingin berjumpa dengan Yesus?



3. Partner Rohani

Untuk mencapai kedewasaan rohani, kita dituntut untuk menghasilkan buah. Buah yang dihasilkan adalah buah yang orang lain dapat menyaksikan dan merasakannya.

Minta kepada Roh Kudus untuk memberikan partner rohani yang bisa jujur memberikan penilaian keadaan Anda, dan sebaliknya.





**TUHAN YESUS
MEMBERKATI**