



PAK Remaja: Mengembangkan Disiplin Rohani Remaja Kristen melalui Doa Puasa Ester

Marna Listi,¹ Hendro Hariyanto Siburian²*)

^{1,2}) Sekolah Tinggi Teologi Tawangmangu, Indonesia

*) Email: hendropertama@gmail.com

Diterima: 20 Jan. 2026

Direvisi: 16 Maret. 2026

Disetujui: 18 Maret.2026

Abstract

Christian Religious Education (PAK) plays a crucial role in the development of faith and spirituality in Christian youth. The issue of today's youth increasingly underestimating faith due to the influence of social and digital cultural developments, and spirituality, has become a concern for PAK stakeholders. This study uses a qualitative method with a literature study approach by analyzing various biblical sources, theological books, and journal articles related to spiritual discipline and the Esther fast. The purpose of this study is to develop the spiritual discipline of Christian youth through the practice of the Esther fast prayer implemented through Christian Religious Education. The results are that the spiritual discipline of Christian youth through the practice of the Esther fast prayer can be developed in the form of training oneself to be humble, experience spiritual sensitivity, and self-control, as well as helping adolescents deal with social pressure and the process of searching for their self-identity.

Keywords: *Christian Youth; Esther's Prayer and Fasting; Spiritual Discipline; Youth Christian Education.*

Abstrak

Pendidikan Agama Kristen (PAK) memiliki peran penting dalam perkembangan iman dan kerohanian remaja Kristen. Persoalan remaja masa kini yang semakin menganggap rendah hal iman karena dipengaruhi perkembangan sosial dan budaya digital, dan kerohanian menjadi perhatian bagi pemangku PAK. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur dengan menganalisis berbagai sumber Alkitab, buku teologi, serta artikel jurnal yang berkaitan dengan disiplin rohani dan puasa ester. Adapun tujuan penelitian ini adalah



mengembangkan disiplin rohani remaja Kristen, melalui praktik doa puasa Ester yang diterapkan lewat Pendidikan Agama Kristen. Hasilnya adalah kedisiplinan rohani remaja Kristen melalui prakti doa puasa ester dapat dikembangkan dalam bentuk melatih diri untuk merendahkan hati, mengalami kepekaan rohani, dan pengendalian diri, serta membantu remaja untuk menghadapi tekanan sosial dan proses pencarian identitas diri mereka.

Kata-kata kunci: *Doa Puasa Ester; Disiplin Rohani; PAK Remaja; Remaja Kristen.*

Pendahuluan

Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja adalah pembinaan iman yang dibuat untuk membantu remaja Kristen dalam pengenalan akan Kristus dan membantu remaja Kristen untuk memahami nilai-nilai kehidupan Kristen. PAK disini tidak hanya mengajarkan tentang isi Alkitab saja, akan tetapi PAK juga dapat membentuk karakter dan kehidupan rohani setiap remaja Kristen agar mereka dapat hidup sesuai dengan kehendak Tuhan.¹ PAK memiliki peran yang sangat penting dalam menolong remaja Kristen untuk memiliki dasar iman yang kuat, dan melatih remaja Kristen dalam doa, membaca Alkitab, serta membimbing mereka agar mampu mengambil keputusan yang benar. Selain itu juga, PAK juga menjadi tempat bagi remaja untuk membantu remaja Kristen sendiri bertumbuh dalam komunitas yang baik, dan mempersiapkan setiap remaja untuk menjadi pribadi yang dewasa dan bertanggung jawab, baik di gereja maupun di masyarakat.²

Dalam kehidupan orang percaya, salah satu bentuk disiplin rohani yang penting adalah praktik doa dan puasa. Dalam tradisi Alkitab, doa puasa sering dilakukan sebagai bentuk kerendahan hati serta ketergantungan kepada Tuhan dalam menghadapi berbagai pergumulan hidup.³ Melalui praktik ini, orang percaya tidak hanya berkomunikasi dengan Allah, tetapi juga belajar mengembangkan kepekaan rohani serta ketaatan kepada kehendak-Nya.⁴

¹ Roman Ryanto Lumbantobing; Rahel Yohana Marpaung; Saya Situmeang, "Pendidikan Agama Kristen Sebagai Sarana Pembinaan Warga Gereja Dalam Memperkuat Iman Remaja Kristen," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 4, no. 3 (2025): 78–93.

² Yohanes Ratu Eda, "Efektivitas Pendidikan Agama Kristen Bagi Pertumbuhan Rohani Remaja Di Gereja Kristus Rahmani Indonesia Jemaat Diaspora Cawang," *Ekklesia: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 2 (2025): 106–122.

³ Ferderiko Budiman and Monica Santoso, "Hubungan Antara Self Awareness Dan Disiplin Rohani Pada Mahasiswa Teologi," *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2024): 193–97, <https://doi.org/10.56854/pak.v3i1.332>.

⁴ Febe Seattle Ernawaty, Sutikto, and Nelly, "Kajian Teologis-Praktis Tentang Doa Puasa Menurut Kitab Ester 4:1-17 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya," *Phronesis: Jurnal Teologi Dan Misi* 6, no. 2 (2023): 260–72, <https://doi.org/10.47457/phr.v6i2.414>.

Alkitab memberikan berbagai contoh praktik puasa yang dilakukan oleh tokoh-tokoh iman seperti Daniel, Ester, Elia, dan Yohanes Pembaptis. Hal ini menunjukkan bahwa puasa telah lama menjadi bagian penting dalam perjalanan iman umat Allah.⁵ Melalui kisah-kisah inilah dapat menunjukkan bahwa doa puasa sudah telah lama menjadi bagian dari perjalanan iman para umat Allah. Meskipun dengan demikian, didalam konteks gereja pada masa kini, pemahaman jemaat tentang doa puasa masih sangat terbatas sehingga berdampak pada kurangnya konsistensi dalam melaksanakan puasa sebagai disiplin rohani mereka.

Adapun Doa puasa memiliki beberapa manfaat yang sangat besar bagi kehidupan rohani setiap orang, seperti memperdalam relasi mereka dengan Tuhan, menumbuhkan kasih mula-mula mereka, serta melatih kerendahan hati mereka.⁶ Namun pada kenyataannya, banyak orang percaya, termasuk remaja Kristen belum bisa menjalankan doa puasa mereka secara teratur. Salah satu penyebabnya yaitu karena kurangnya pemahaman tentang tujuan dari doa puasa itu sendiri serta manfaatnya bagi aspek spiritual, fisik, psikologis, dan sosial mereka.⁷ Namun dalam konteks gereja masa kini, pemahaman tentang doa puasa masih relatif terbatas sehingga banyak orang percaya, termasuk remaja Kristen, kurang konsisten dalam menjalankannya sebagai disiplin rohani.⁸ Padahal, doa puasa merupakan suatu pengajaran akan pengendalian diri, kerendahan hati, serta ketergantungan penuh kepada Tuhan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas mengenai praktik doa puasa dalam kehidupan orang percaya. Penelitian yang dilakukan oleh Ernawaty, Sutikto, dan Nelly menunjukkan bahwa doa puasa dalam kitab Ester memiliki makna teologis sebagai bentuk ketergantungan kepada Allah dalam menghadapi situasi krisis.⁹ Selain itu, penelitian Dosma Arihta Berutu menjelaskan bahwa puasa dalam

⁵ Ricky Donald Montang, "Pembinaan Tentang Manfaat Doa Puasa Bagi Persekutuan Angkatan Muda," *SOLIDEO Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (2023): 045–054, <https://doi.org/10.56942/js.v1i1.43>.

⁶ Ernawaty, Sutikto, and Nelly, "Kajian Teologis-Praktis Tentang Doa Puasa Menurut Kitab Ester 4:1-17 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya."

⁷ Trisvanti Iswari Mustamu and Dantje Terno Sembel, "Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan" 1, no. 1 (2024): 61–73.

⁸ Ibid., 61-73

⁹ Ernawaty, Sutikto, and Nelly, "Kajian Teologis-Praktis Tentang Doa Puasa Menurut Kitab Ester 4:1-17 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya."

perspektif Alkitab berkaitan dengan pertobatan serta perubahan hidup dalam kehidupan orang percaya.¹⁰

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada makna teologis doa puasa bagi orang percaya secara umum. Kajian yang secara khusus membahas penerapan puasa Ester sebagai sarana pembinaan disiplin rohani bagi remaja Kristen dalam konteks Pendidikan Agama Kristen masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji bagaimana praktik doa puasa Ester dapat dimanfaatkan sebagai sarana pembinaan rohani bagi remaja Kristen melalui Pendidikan Agama Kristen. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna teologis doa puasa Ester serta menjelaskan bagaimana praktik tersebut dapat digunakan untuk mengembangkan disiplin rohani remaja Kristen dalam pembinaan Pendidikan Agama Kristen.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Penelitian ini membahas tentang konsep disiplin rohani remaja Kristen serta praktik doa puasa Ester yang dilihat dari perspektif Alkitab dan teologi Kristen. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber pustaka, seperti Alkitab, buku-buku teologi, dan artikel jurnal yang berkaitan dengan doa puasa serta pembinaan rohani remaja.¹¹ Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumen dengan membaca dan mengkaji berbagai literatur yang berhubungan dengan topik penelitian.¹² Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi untuk menemukan tema-tema yang berkaitan dengan makna puasa Ester dan implikasinya bagi pembinaan rohani remaja Kristen.¹³ Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai pendapat para ahli serta hasil penelitian sebelumnya.¹⁴

¹⁰ Dosma Arihta Berutu, "Makna Tentang Berpuasa (Studi Eksegetis Yesaya 58:1-12) Dan Implikasinya Bagi Orang Kristen Masa Kini," *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama* 1, no. 4 (2023): 243–54, <https://doi.org/10.55606/jutipa.v1i4.210>.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), 9.

¹² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 186.

¹³ Klaus Krippendorff, "Content Analysis: An Introduction to Its Methodology," *Social Research Methods*, 2010, 24.

¹⁴ Norman K. Denzin, "The SAGE Handbook of Qualitative Research," 2009, 13, <https://doi.org/10.1177/1468794108098034>.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Doa Puasa dalam Alkitab

Doa puasa dalam Kitab Perjanjian Lama, yang seringkali muncul ialah konteks yang merendahkan diri dihadapan Tuhan. Dengan istilah merendahkan diri ini, dalam Kitab Imamat 16:29-31 menunjukkan bahwa doa puasa ada dimensi spiritual yang mengarah pada penyelesaian, dan penundukkan diri, serta pencarian pemulihan.¹⁵ Adapun pada Hari Pendamaian, para umat Israel diperintahkan untuk merendahkan diri, yang merupakan sebagai tanda adanya pertobatan yang secara bersama.¹⁶ Jadi hal ini menegaskan bahwa doa puasa merupakan liturgi yang menghubungkan manusia dengan anugerah Tuhan. Selain itu, doa puasa dalam Perjanjian Lama juga sering digunakan untuk memohon pimpinan Tuhan dalam suatu peristiwa yang sedang krisis. Raja Yosafat mengajak seluruh bangsa Yehuda untuk doa puasa ketika menghadapi ancaman dari bangsa-bangsa yang lain (2 Taw. 20:3).¹⁷ Ezra dan rombongannya juga berdoa puasa untuk memohon perlindungan, selama dalam perjalanan kembali ke Yerusalem (Ez. 8:21). Dengan adanya Contoh-contoh dalam Kitab ini membuktikan bahwa dengan doa puasa memiliki fungsi yang spiritual, yang memiliki orientasi kepada penyandaran diri sepenuhnya kepada Tuhan¹⁸

Nabi Yesaya juga memberikan koreksi yang sangat penting terhadap praktik doa puasa yang hanya bersifat ritual. Dalam Kitab Yesaya 58:3–7, Tuhan menegur umatnya yang berpuasa tetapi tetap hidup dalam penindasan dan ketidakadilan. Dalam hal ini, Tuhan menegaskan bahwa doa puasa yang berkenan adalah doa puasa yang menghasilkan tindakan yang nyata, seperti memerdekakan orang yang tertindas, dan menunjukkan belas kasih kepada sesama manusia.¹⁹ Jadi doa puasa didalam Kitab Perjanjian Lama adalah memadukan doa puasa dengan kesalehan dan etika sosial.

¹⁵ Setiaman Berutu, Pirtondim; Larosa, “Konsep Doa Daniel Sebagai Panduan Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini,” *Jurnal Pendidikan Kristen Dan Gereja* 7, no. 1 (2024): 31–44.

¹⁶ Markus Yesril Saragih, “Pelaksanaan Hari-Hari Raya (Besar) Di Tengah-Tengah Umat Israel,” 2023, 1–12.

¹⁷ Paembonan. Y.M, “Kajian Biblika Respon Raja Yosafat Dalam Menghadapi Masalah Menurut 2 Tawarikh 20:1-30,” *Lentera Nusantara* 2, no. 1 (2022): 1–20.

¹⁸ Gerbin Tamba et al., “Nabi Yesaya Teladan Kekuatan Iman Dalam Masa Ujian: Menggali Pesan Nabi Yesaya Dalam Analisis Makna Puasa Dalam Konteks Yesaya 58:6-10,” *JUITAK : Jurnal Ilmiah Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 4 (2023): 13–26, <https://doi.org/10.61404/juitak.v1i4.117>.

¹⁹ Dosma Arihta Berutu, “Makna Tentang Berpuasa (Studi Eksegetis Yesaya 58:1-12) Dan Implikasinya Bagi Orang Kristen Masa Kini,” 243–54.

Doa puasa dalam Kitab Perjanjian Baru memberikan dimensi baru terhadap praktik doa puasa dengan melalui teladan dan pengajaran Tuhan Yesus sendiri. Dengan cara Tuhan Yesus pertama kali yang memulai pelayanan-Nya dengan berdoa puasa selama empat puluh hari di padang gurun (Mat. 4:1–2), ini adalah sebuah tindakan yang menegaskan bahwa doa puasa memiliki fungsi dalam persiapan rohani untuk menghadapi pencobaan dan pelayanan. Pengajaran Yesus dalam Kitab Matius 6:16–18 juga menekankan bahwa keikhlasan dalam berdoa puasa dan melarang motivasi yang mencari pujian manusia.²⁰ Prinsip yang seperti inilah yang menunjukkan bahwa doa puasa merupakan ibadah pribadi yang mengutamakan kemurnian dari hati.

Gereja mula-mula mempertahankan praktik doa dan puasa sebagai bagian dari upaya mencari kehendak Tuhan. Dalam Kisah Para Rasul 13:2–3 dicatat bahwa para pemimpin jemaat di Antiokhia berdoa dan berpuasa sebelum mengutus Paulus dan Barnabas untuk melaksanakan pelayanan.²¹ Juga terdapat dalam Kisah Para Rasul 14:23, doa puasa juga dilakukan dalam proses penetapan para pemimpin gereja.²² Jadi Praktik doa puasa ini adalah suatu praktik yang memperlihatkan bahwa doa puasa dapat dipandang sebagai sarana untuk membuka diri terhadap tuntunan Roh Kudus dalam pengambilan keputusan yang sangat penting. Berbeda dengan Perjanjian Lama yang menekankan krisis dan pertobatan secara bersama. Perjanjian Baru lebih menyoroti puasa sebagai disiplin rohani yang mempengaruhi kedalaman hubungan pribadi dengan Tuhan. Doa puasa bukan sesuatu yang berfungsi sebagai responsterhadap keadaan tertentu, akan tetapi menjadi bagian yang menyeluruh dari gaya hidup rohani yang dapat menguatkan iman, kepekaan rohani dan ketaatan kepada Kristus.²³

Menurut Foster, puasa merupakan suatu disiplin rohani yang dapat membantu setiap orang yang percaya dalam melepaskan ketergantungan mereka kepada hal-hal yang duniawi, dan mengarahkan fokus mereka hanya kepada Tuhan.²⁴ Willard juga

²⁰ Niken Iaras Agustina, “Doa Puasa Diantara Kepemimpinan Pengembalaan, Roh Kudus, Dan Pertumbuhan Gereja,” *Jurnal Teologi, Misiologi Dan Pendidikan DOA*, no. 3 (2019): 1–9.

²¹ Paulus Kunto Baskoro, “Prinsip-Prinsip Penginjilan Yang Efektif Menurut Kisah Para Rasul 13:1-12 Bagi Pertumbuhan Gereja Masa Kini,” *Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi* 2, no. 2 (2022): 110–22, <https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v2i2.42>.

²² Agustina, “Doa Puasa Diantara Kepemimpinan Pengembalaan, Roh Kudus, Dan Pertumbuhan Gereja.”

²³ Jeremia Teguh Setiawan and Yanto Paulus Hermanto, “Praktik Doa Dan Puasa Yang Berkenan Menurut Kitab Ester : Refleksi Teologis Dan Implikasinya Bagi Pembentukan Kerohanian Orang Percaya Masa Kini,” *Sukacita: Jurnal Pendidikan Iman Kristen* 2, no. 3 (2025): 76–88.

²⁴ Demianus Nahaklay, “Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya,” *Kapata: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 31–39.

menegaskan bahwa puasa merupakan suatu aktivitas yang melatih manusia untuk menundukkan keinginan jasmani mereka sehingga roh mereka dapat dibentuk semakin serupa dengan Kristus.²⁵ Jadi doa puasa bukan sekadar menahan lapar dan haus, tetapi juga tindakan spiritual yang melibatkan pencarian kehendak Allah secara mendalam dalam kehidupan setiap remaja Kristen.

Makna Teologis Puasa Ester

Puasa Ester dalam kitab Ester 4:16 adalah bentuk puasa yang dilakukan dengan kesungguhan hati dan memiliki tujuan yang khusus, yakni dengan memohon penyelamatan dari Allah ketika dalam situasi yang krisis.²⁶ Adapun ciri-ciri dalam puasa ini, yaitu; pertama adanya kesadaran akan ketergantungan kepada Tuhan, kedua adanya keseriusan ketika ingin merendahkan diri kepada Tuhan, ketiga adanya sebuah komitmen ingin melibatkan sebuah komunitas dalam pergumulan iman.²⁷ Jadi Puasa Ester inilah menjadi simbol akan tindakan iman yang menjadi dasar dalam menghadapi persoalan kehidupan yang besar.

Puasa Ester sebagai Sarana Pembentukan Kerendahan Hati

Puasa Ester adalah salah satu bentuk puasa yang telah dicatat dalam Alkitab, khususnya dalam kitab Ester pasal 4. Puasa ini dilakukan oleh Ester bersama seluruh bangsa Yahudi di Persia ketika mereka menghadapi ancaman pemusnahan.²⁸ Puasa ini dikenal sebagai puasa yang penuh kesungguhan karena dilakukan tanpa makan dan minum, atau bisa dikatakan puasa secara total, selama tiga hari tiga malam. Tindakan puasa ini merupakan suatu bentuk merendahkan diri di hadapan Tuhan, dalam artian mengakui bahwa setiap manusia tidak memiliki kekuatan, kemampuan, atau hikmat yang cukup besar dalam menghadapi peristiwa yang sulit.²⁹ Didalam konteks puasa Ester, merendahkan diri merupakan sikap spritual yang dimana seseorang menundukkan hati mereka, dengan meninggalkan kesombongan mereka, dan membuka diri mereka dengan sepenuhnya kepada kehendak dan pertolongan Tuhan. Adapun puasa ini secara umum dikenal sebagai sarana untuk mengekspresikan kerendahan hati, dnegan cara menahan kebutuhan fisik mereka,

²⁵ Nancy Pingkan Poyoh, *Panduan Lengkap Pemuridan: Menjadi Dan Menjadikan Murid Kristus* (yogyakarta: Yayasan Gloria, 2011).

²⁶ Setiawan and Hermanto, "Praktik Doa Dan Puasa Yang Berkenan Menurut Kitab Ester : Refleksi Teologis Dan Implikasinya Bagi Pembentukan Kerohanian Orang Percaya Masa Kini."

²⁷ Setiawan and Hermanto.

²⁸ M. Darajat Ariyanto, Abdullah Mahmud, and Tri Yuliana Wijayanti, "Konsep Puasa Dalam Agama Protestan," *Suhuf* 24, no. 2 (2012): 99–119.

²⁹ Ariyanto, Mahmud, and Wijayanti.

karena dengan cara ini seseorang akan menyatakan bahwa kebutuhan rohani dan campur tangan Tuhan jauh lebih penting dari pada fisik.³⁰

Dalam puasa Ester ini, sebuah tindakan yang makan dan tidak minum adalah suatu simbol bahwa penyerahan diri sepenuhnya, menunjukkan bahwa ketergantungan yang penuh pada Tuhan dalam suatu peristiwa yang kritis.³¹ Adapun tujuan dari tindakan dalam merendahkan diri ini adalah suatu permohonan belas kasian dan campur tangan Tuhan. Karena pada waktu itu bangsa Yahudi sedang berada dititik yang sangat genting, sehingga puasa digunakan oleh mereka untuk digunakan sebagai bentuk permohonan mereka yang sungguh-sungguh, agar Tuhan bisa memberikan mereka hikmat, keberanian, dan pembelaan.³² Jadi kerendahan hati inilah yang menjadi dasar mereka agar setiap doa yang mereka naikkan diterima dan didengar oleh Tuhan.

Dengan melalui puasa Ester ini, seseorang bukan hanya berdoa untuk memohon pertolongan, akan tetapi juga seseorang akan mengalami sebuah proses dalam pembentukan karakter rohani mereka.³³ Oleh sebab itu kerendahan hati ini dapat membawa seseorang untuk lebih peka terhadap bimbingan Tuhan, dan lebih sadar akan kehendak Tuhan dalam kehidupan mereka, serta mereka akan lebih siap untuk melakukan tindakan iman mereka, seperti Ester yang akhirnya berani menghadap raja. Dengan demikian, praktik doa puasa Ester tidak sekadar menahan makan dan minum, tetapi merupakan tindakan spiritual yang berfokus pada kerendahan hati, penyerahan diri, dan pengakuan bahwa hanya Tuhan yang mampu memberikan pertolongan kepada semua orang ketika berada pada peristiwa kritis.³⁴ Puasa ini mengajarkan remaja Kristen, bahwa sikap hati yang tunduk dan rendah di hadapan Tuhan adalah kunci dalam menghadapi pergumulan hidup. Bagi remaja Kristen, hal ini melatih kesadaran bahwa kekuatan dan kemampuan manusia terbatas, serta mendorong mereka untuk bergantung kepada Tuhan dalam menghadapi pergumulan identitas, tekanan sosial, dan tantangan moral.

³⁰ Setiawan and Hermanto, "Praktik Doa Dan Puasa Yang Berkenan Menurut Kitab Ester : Refleksi Teologis Dan Implikasinya Bagi Pembentukan Kerohanian Orang Percaya Masa Kini."

³¹ Ariyanto, Mahmud, and Wijayanti, "Konsep Puasa Dalam Agama Protestan."

³² Ariyanto, Mahmud, and Wijayanti.

³³ Setiawan and Hermanto, "Praktik Doa Dan Puasa Yang Berkenan Menurut Kitab Ester : Refleksi Teologis Dan Implikasinya Bagi Pembentukan Kerohanian Orang Percaya Masa Kini."

³⁴ Setiawan and Hermanto.

Doa Puasa Ester sebagai Sarana Mengembangkan Disiplin Rohani Remaja Kristen

Remaja merupakan tahap perkembangan yang membutuhkan arahan spiritual yang jelas.³⁵ Menurut Stonehouse, pembentukan spiritual pada remaja harus ditekankan pada pengalaman secara langsung, penghayatan iman, dan praktik spiritual yang telah terstruktur.³⁶ Jadi Disiplin rohani remaja Kristen juga dapat dikembangkan lewat pengajaran dan praktik doa puasa Ester. Pengajaran akan memberikan pemahaman dan praktik doa puasa Ester melatih kedewasaan iman dan disiplin rohani remaja Kristen. Adapun bentuk disiplin rohani yang dapat dikembangkan lewat puasa Ester adalah pengendalian diri dan peningkatan kepekaan spiritual.

Pertama, Pengendalian Diri. Puasa merupakan suatu latihan rohani yang secara sengaja mengajak seseorang untuk menahan semua kebutuhan atau keinginan fisik mereka, terutama makanan.³⁷ Bagi remaja Kristen, masa perkembangan yang penuh dinamika emosional dan biologis, dengan puasa ini dapat melatih mereka untuk membantu mereka mengelola dorongan-dorongan jasmani dalam diri mereka yang sering muncul secara spontan. Dengan membatasi konsumsi dan menahan keinginan, remaja Kristen akan belajar bahwa tubuh tidak boleh menjadi penguasa atas hidup mereka, melainkan harus ada kendali diri yang secara matang.

Kedisiplinan disini tidak hanya berkaitan dengan aturan sekolah atau kewajiban rumah, akan tetapi juga kemampuan membangun kontrol diri, konsistensi, serta komitmen terhadap tujuan tertentu. Melalui puasa yang dilakukan secara teratur dan terarah, remaja Kristen dapat dilatih untuk mengelola waktu, baik waktu makan maupun waktu untuk berdoa dan refleksi, menepati komitmen, karena puasa menuntut ketekunan dan kesungguhan hati, serta dapat membantu remaja Kristen dalam mengendalikan emosi mereka, karena puasa bukan hanya sekedar menahan haus dan lapar saja akan tetapi puasa dapat membentuk karakter rohani remaja Kristen yang terarah.³⁸

³⁵ Christian Smith and Melinda Lundquist Denton, "Strategi Efektif Internalisasi Nilai Kristen Dalam Pembentukan Karakter Dan Spiritualitas Remaja Kristen," *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers* 2, no. April 2023 (2005): 1–356.

³⁶ Smith and Denton.

³⁷ GP Harianto, "Teologi 'Puasa' Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup," *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan* 5, no. 2 (2021): 155–70, <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>.

³⁸ Harianto.

Adapun remaja Kristen masa kini yang hidup di tengah budaya digital yang serba cepat, instan, dan penuh rangsangan visual maupun emosional.³⁹ Media sosial, hiburan, dan konten digital sering mendorong mereka berperilaku yang impulsif, keinginan mendapatkan kepuasan yang secara instan tanpa harus mempertimbangkan dampak dari jangka panjangnya. Kondisi inilah yang membuat banyak remaja Kristen sulit untuk mengatur diri mereka, sehingga mereka mudah terdistraksi, dan membuat mereka kurang memiliki fokus dalam kehidupan rohaninya.

Dengan adanya latihan puasa ini membantu remaja Kristen dalam melambatkan ritme kehidupan mereka yang terlalu cepat. Dan dalam proses menahan diri, remaja Kristen akan diberi kesempatan untuk bisa mengatur jadwal harian mereka lebih bijak lagi, dan bisa membatasi aktivitas mereka yang tidak perlu, serta dapat mengembangkan pola hidup mereka yang secara seimbang baik antara kebutuhan jasmani maupu kebutuhan rohani mereka.⁴⁰ Dengan puasa ini juga dapat menjadi suatu hal yang penting bagi spiritual remaja Kristen sehingga mereka menyadari apa yang penting dan apa yang tidak penting dalam setiap kehidupan mereka.

Ketika mulai berpuasa, biasanya remaja Kristen diarahkan untuk tidak hanya menahan makan saja, akan tetapi juga bisa mengontrol diri mereka menggunakan handphone atau media sosial. Dengan cara mengurangi distraksi tersebut, maka remaja kristeen akan dapat lebih fokus pada Doa dan perenungan firman Tuhan, dan Interaksi yang lebih berkualitas dengan keluarga dan komunitas rohani mereka. Dengan pengembangan diri yang tidak adanya gangguan yang terus-menerus dapat membatu remaja Kristen dalam membangun kesadaran yang baru tentang bagaimana sosial media digunakan secara sehat.

Adapun puasa dalam hal ini tidak hanya sebuah tindakan yang menahan diri saja, akan tetapi juga merupakan suatu kesempatan untuk memperdalam diri dengan membangun hubungan dengan Tuhan.⁴¹ Dalam momen inilah keheningan dan pengendalian diri, remaja Kristen dapat memperoleh kepekaan akan kerohanian mereka, serta mereka juga bisa belajar untuk mendengar suara Tuhan lebih jernih, dan memiliki kesadaran moral, dan memahami nilai-nilai kebenaran dan kehendak

³⁹ Arun Sahgal, "Perilaku Konsumsi Remaja Ponorogo Di Era Digital Sebagai Dampak Dari Penggunaan Media Sosial," *Вестник Росздравнадзора* 4, no. 1 (2024): 9–15.

⁴⁰ Sahgal.

⁴¹ Aisyah ShofwatuAuliya, Nadera Sujatma, and Itsna NuzullaAini, "Studi Kualitatif Tentang Dampak Dimensi Psikologis Dan Spiritual Dalam Puasa," *Khulasah : Islamic Studies Journal* 7, no. 1 (2025): 120–36, <https://doi.org/10.55656/kisj.v7i1.272>.

Tuhan dalam kehidupannya, serta memiliki pertumbuhan iman yang mendalam, sebab puasa akan membawa mereka pada ketergantungan yang lebih besar kepada Tuhan, bukan pada kesenangan yang duniawi.⁴² Jadi secara keseluruhannya, Puasa dapat membantu remaja Kristen untuk mengendalikan keinginan jasmani mereka dan dapat melatih kedisiplinan mereka.

Kedua, Peningkatan Kepekaan Spiritual. Puasa merupakan suatu praktik yang bukan hanya menahan makan atau kesenangan saja, tetapi juga puasa dapat sarana untuk menenangkan diri dari berbagai kesibukan dan distraksi yang ada.⁴³ Adapun dalam keheningan yang tercipta melalui puasa ini, remaja Kristen dapat belajar untuk memusatkan perhatian mereka pada suara Tuhan dalam kehidupan mereka. Kondisi hati yang lebih tenang dan fokus, akan membuat remaja Kristen mampu membuka diri terhadap bimbingan Roh Kudus dalam diri mereka. Pada tahap inilah, puasa dapat menjadi sebuah proses pembelajaran rohani yang di mana remaja Kristen belajar peka akan terhadap dorongan, teguran, dan pengajaran yang Roh Kudus yang telah dinyatakan dalam kehidupan mereka, dengan melalui firman, doa, maupun keheningan batin mereka.⁴⁴

Ketika remaja Kristen berpuasa, mereka secara sengaja mengambil jarak dari rutinitas yang sering menyita energi dan pikiran mereka.⁴⁵ Jarak itulah yang menciptakan ruang refleksi dalam kehidupan mereka, di dalam refleksi tersebut, remaja akan dapat menilai ulang sikap mereka, pikiran mereka, dan perilaku mereka selama ini, serta mereka dapat melihat kembali kehidupan mereka yang perlu mereka ubah, menyadari akan kelemahan dan kebutuhan rohani mereka. mengidentifikasi area hidup yang perlu diperbaiki, dan menyadari kelemahan dan kebutuhan rohani mereka. Refleksi ini sangatlah penting bagi setiap remaja Kristen yang sedang dalam fase pencarian identitas diri mereka, karena dapat membantu mereka dalam memahami siapa diri mereka dihadapan Tuhan.⁴⁶

Puasa pada umumnya disertai dengan doa yang lebih intens. Ketika remaja Kristen menahan keinginan jasmani, energi dan perhatian mereka dialihkan untuk memperdalam komunikasi dengan Tuhan. Didalam doa yang lebih mendalam, remaja Kristen dapat belajar untuk mencurahkan hari isi hati mereka dengan jujur dihadapan Tuhan, dan mendengarkan kehendak Tuhan dalam kehidupan mereka,

⁴² ShofwatuAuliya, Sujatma, and NuzullaAini.

⁴³ Abdul Munir Mulkhan et al., "Puasa Sunyi Masa Pandemi," 2020, 1–89.

⁴⁴ Mulkhan et al.

⁴⁵ Anita et al., *Yang Terdepan Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring, Yang Terdepan Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring*, 2021.

⁴⁶ Anita et al.

bukan hanya menyampaikan permintaan saja namun remaja Kristen ini bisa mengalami ketenangan dan pembaruan rohani dalam kehidupan mereka. Dengan remaja yang mengalami kualitas doa yang meningkat akan membuat mereka memiliki hubungan pribadi yang erat dengan Tuhan serta memperjelaskan kehendak Tuhan dalam kehidupan remaja Kristen.⁴⁷

Puasa ini dapat membantu remaja Kristen lebih peka lagi terhadap kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat tubuhnya ditundukan dan pikirannya difokuskan, maka hati akan lebih merasakan pernyataan Tuhan. Dengan adanya kesadaran diri akan mendorong pertumbuhan iman yang lebih mendalam dan matang, dan rasa syukur atas pernyataan Tuhan dalam kehidupan, serta keyakinan bahwa Tuhan ikut terlibat dalam sebuah pergumulan dan proses kehidupan remaja Kristen. Pada masa pencarian jati diri remaja, kesadaran akan kehadiran Allah memberi landasan rohani yang lebih stabil dalam kehidupan mereka, sehingga remaja Kristen tidak hanya mengandalkan opini perkataan teman sebaya atau standar dunia.⁴⁸

Masa remaja merupakan fase yang kritis dalam sebuah pembentukan identitas diri. Remaja yang sering bertanya: “*Siapa saya?*” dan “*Apa tujuan hidup saya?*”, atau “*Bagaimana saya harus hidup?*” dengan puasa dapat membantu mereka dalam proses ini melalui penguatan identitas rohani mereka bahwa mereka adalah ciptaan yang dikasihi Tuhan, Penajaman nilai-nilai rohani yang telah ternamalah yang menjadi fondasi moral mereka. Dengan hal ini dapat membentuk karakter mereka melalui disiplin, ketekunan, dan pengendalian diri mereka. Dengan demikian, puasa disini dapat memberikan suatu kontribusi yang signifikan dalam membentuk identitas remaja Kristen yang berakar pada iman dan nilai-nilai Kristiani.⁴⁹

Implikasi Pastoral bagi Pembinaan Remaja

Gereja atau pembina remaja perlu menyediakan bimbingan yang jelas mengenai tujuan, makna, dan tata cara puasa yang benar.⁵⁰ Karena remaja pada saat ini sangat membutuhkan arahan agar puasa tidak hanya menjadi ritual fisik saja, akan tetapi benar-benar menjadi latihan pembentukan rohani yang mendalam. Dengan

⁴⁷ ShofwatuAuliya, Sujatma, and NuzullaAini, “Studi Kualitatif Tentang Dampak Dimensi Psikologis Dan Spiritual Dalam Puasa.”

⁴⁸ Katrin Vee, *Menemukan Identitas Perjalanan Menuju Diri Yang Lebih Sejati Bagi Remaja*, ed. Monica Intan Aryandhita (Rumah Baca, 2023).

⁴⁹ Vee.

⁵⁰ Arun Sahgal, “Pembinaan Kegiatan Keagamaan Siswa Di Sma Negeri 2 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan,” *Вестник Росздравнадзора* 4, no. 1 (2024): 9–15.

demikian pelayanan remaja Kristen juga perlu menyediakan ruang yang aman bagi setiap remaja Kristen untuk berdiskusi, berbagi pengalaman selama puasa, dan bertumbuh bersama secara rohani mereka.⁵¹ Lingkungan yang mendukung akan membantu remaja Kristen merasa didampingi dan tidak menjalani proses puasa dengan sendirian.

Kegiatan seperti retret, renungan mingguan, atau pembinaan karakter dapat diperkaya dengan latihan puasa sebagai bagian dari disiplin rohani. Hal ini dapat menolong remaja Kristen dalam membangun kebiasaan spiritual mereka yang konsisten. Puasa disini harus dihubungkan dengan perubahan perilaku yang nyata, seperti peningkatan empati remaja Kristen untuk bisa memiliki penguasaan diri serta kerendahan hati, dan sikap untuk saling mendukung di antara sesama remaja Kristen.

Puasa bukan hanya latihan spiritual, tetapi juga proses pembentukan identitas diri bagi remaja Kristen. Gembala, mentor, dan pembina remaja dapat menjadikan puasa Ester sebagai bagian dari kurikulum pembinaan rohani. Puasa dapat dilakukan dengan cara dibimbing dengan renungan, dan dikombinasikan dengan kegiatan refleksi atau pelayanan sosial.⁵² Jadi hal ini bermanfaat guna untuk memperkuat karakter iman dan spiritual remaja Kristen.

Simpulan

Simpulan artikel ini menegaskan bahwa penerapan doa puasa Ester lewat Pendidikan agama Kristen Salah satu bentuk disiplin rohani yang dapat dikembangkan adalah praktik doa puasa, khususnya puasa Ester. Dalam perspektif Alkitab, puasa Ester mencerminkan sikap kerendahan hati, ketergantungan kepada Tuhan, serta kesungguhan dalam mencari pertolongan Allah. Nilai-nilai ini relevan bagi remaja masa kini yang sedang menghadapi berbagai tantangan sosial dan proses pencarian identitas diri. Praktik doa puasa Ester dapat menjadi sarana yang efektif untuk melatih kerendahan hati, meningkatkan kepekaan rohani, dan mengembangkan pengendalian diri remaja Kristen. Selain itu, puasa juga membantu remaja memperdalam relasi dengan Tuhan dan menyadari pentingnya kehidupan rohani dalam pertumbuhan iman mereka.

Daftar Pustaka

Agustina, Niken Iaras. "Doa Puasa Diantara Kepemimpinan Pengembalaan, Roh

⁵¹ Sahgal.

⁵² Edward Nimits Abraham, "Ritualitas Ke Relasionalitas: Doa Pagi Sebagai Strategi Pembinaan Rohani Siswa SMA Berbasis Nilai Galatia 5:22–23," *REDOMINATE Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (2025): 53–66, <https://doi.org/10.59947/redominate.v6i2.143>.

- Kudus, Dan Pertumbuhan Gereja.” *Jurnal Teologi, Misiologi Dan Pendidikan DOA*, no. 3 (2019): 1–9.
- Anita, Rif’iy Qomarullah, Muhammad Yusuf, Arif Friyadi, Dita Lestari, and Susana Labuem. *Yang Terdepan Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. Yang Terdepan Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring*, 2021.
- Ariyanto, M. Darojat, Abdullah Mahmud, and Tri Yuliana Wijayanti. “Konsep Puasa Dalam Agama Protestan.” *Suhuf* 24, no. 2 (2012): 99–119.
- Baskoro, Paulus Kunto. “Prinsip-Prinsip Penginjilan Yang Efektif Menurut Kisah Para Rasul 13:1-12 Bagi Pertumbuhan Gereja Masa Kini.” *Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi* 2, no. 2 (2022): 110–22. <https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v2i2.42>.
- Berutu, Pirtondim; Larosa, Setiaman. “Konsep Doa Daniel Sebagai Panduan Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini.” *Jurnal Pendidikan Kristen Dan Gereja* 7, no. 1 (2024): 31–44.
- Budiman, Ferderiko, and Monica Santoso. “Hubungan Antara Self Awareness Dan Disiplin Rohani Pada Mahasiswa Teologi.” *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 3, no. 1 (2024): 193–97. <https://doi.org/10.56854/pak.v3i1.332>.
- Denzin, Norman K. “The SAGE Handbook of Qualitative Research,” 2009. <https://doi.org/10.1177/1468794108098034>.
- Dosma Arihta Berutu. “Makna Tentang Berpuasa (Studi Eksegetis Yesaya 58:1-12) Dan Implikasinya Bagi Orang Kristen Masa Kini.” *Jurnal Teologi Injili Dan Pendidikan Agama* 1, no. 4 (2023): 243–54. <https://doi.org/10.55606/jutipa.v1i4.210>.
- Edward Nimits Abraham. “Ritualitas Ke Relasionalitas: Doa Pagi Sebagai Strategi Pembinaan Rohani Siswa SMA Berbasis Nilai Galatia 5:22–23.” *REDOMINATE Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 6, no. 2 (2025): 53–66. <https://doi.org/10.59947/redominate.v6i2.143>.
- Ernawaty, Febe Seattle, Sutikto, and Nelly. “Kajian Teologis-Praktis Tentang Doa Puasa Menurut Kitab Ester 4:1-17 Dan Implikasinya Bagi Orang Percaya.” *Phronesis: Jurnal Teologi Dan Misi* 6, no. 2 (2023): 260–72. <https://doi.org/10.47457/phr.v6i2.414>.
- Hariato, GP. “Teologi ‘Puasa’ Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup.” *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan* 5, no. 2 (2021): 155–70. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>.
- Krippendorff, Klaus. “Content Analysis: An Introduction to Its Methodology.” *Social Research Methods*, 2010.
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Montang, Ricky Donald. “Pembinaan Tentang Manfaat Doa Puasa Bagi Persekutuan Angkatan Muda.” *SOLIDEO Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (2023): 045–054. <https://doi.org/10.56942/js.v1i1.43>.

- Mulkhan, Abdul Munir, Abd. Rahim Ghazali, Abduh Hisyam, Ari Aprian Harahap, Benni Stiawan, Biyanto, Erni Juliana AL Hasanah Nasution, et al. "Puasa Sunyi Masa Pandemi," 2020, 1–89.
- Mustamu, Trisvanti Iswari, and Dantje Terno Sembel. "Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan" 1, no. 1 (2024): 61–73.
- Nahaklay, Demianus. "Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya." *KAPATA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 31–39. <https://doi.org/10.55798/kapata.v1i1.3>.
- Paembonan. Y.M. "Kajian Biblika Respon Raja Yosafat Dalam Menghadapi Masalah Menurut 2 Tawarikh 20:1-30." *Lentera Nusantara* 2, no. 1 (2022): 1–20.
- Poyoh, Nancy Pingkan. *Panduan Lengkap Pemuridan: Menjadi Dan Menjadikan Murid Kristus*. Yogyakarta: Yayasan Gloria, 2011.
- Ratu Eda, Yohanes. "Efektivitas Pendidikan Agama Kristen Bagi Pertumbuhan Rohani Remaja Di Gereja Kristus Rahmani Indonesia Jemaat Diaspora Cawang." *EKKLESIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 2 (2025): 106–22. <https://doi.org/10.63576/ekkleisia.v3i2.98>.
- Sahgal, Arun. "Pembinaan Kegiatan Keagamaan Siswa Di Sma Negeri 2 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan." *Вестник Росздравнадзора* 4, no. 1 (2024): 9–15.
- . "Perilaku Konsumsi Remaja Ponorogo Di Era Digital Sebagai Dampak Dari Penggunaan Media Sosial." *Вестник Росздравнадзора* 4, no. 1 (2024): 9–15.
- Saragih, Markus Yesril. "Pelaksanaan Hari-Hari Raya (Besar) Di Tengah-Tengah Umat Israel," 2023.
- Setiawan, Jeremia Teguh, and Yanto Paulus Hermanto. "Praktik Doa Dan Puasa Yang Berkenan Menurut Kitab Ester : Refleksi Teologis Dan Implikasinya Bagi Pembentukan Kerohanian Orang Percaya Masa Kini." *Sukacita: Jurnal Pendidikan Iman Kristen* 2, no. 3 (2025): 76–88.
- ShofwatuAuliya, Aisyah, Nadera Sujatma, and Itsna NuzullaAini. "Studi Kualitatif Tentang Dampak Dimensi Psikologis Dan Spiritual Dalam Puasa." *Khulasah : Islamic Studies Journal* 7, no. 1 (2025): 120–36. <https://doi.org/10.55656/kisj.v7i1.272>.
- Situmeang, Roman Ryanto Lumbantobing; Rahel Yohana Marpaung; Saya. "Pendidikan Agama Kristen Sebagai Sarana Pembinaan Warga Gereja Dalam Memperkuat Iman Remaja Kristen." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 4, no. 3 (2025): 78–93.
- Smith, Christian, and Melinda Lundquist Denton. "Strategi Efektif Iinternalisasi Nilai Kristen Dalam Pembentukan Karakter Dan Spritualitas Remaja Kristen." *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers* 2, no. April 2023 (2005): 1–356. <https://doi.org/10.1093/019518095X.001.0001>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Tamba, Gerbin, Sarwedy Nainggolan, Daniel Siswanto, Janes Sinaga, Juita Lusiana

- Sinambela, and Beni Chandra Purba. "Nabi Yesaya Teladan Kekuatan Iman Dalam Masa Ujian: Menggali Pesan Nabi Yesaya Dalam Analisis Makna Puasa Dalam Konteks Yesaya 58:6-10." *JUITAK : Jurnal Ilmiah Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 4 (2023): 13–26. <https://doi.org/10.61404/juitak.v1i4.117>.
- Vee, Katrin. *Menemukan Identitas Perjalanan Menuju Diri Yang Lebih Sejati Bagi Remaja*. Edited by Monica Intan Aryandhita. Rumah Baca, 2023.