

KERENDAHAN HATI SEBAGAI HASIL LATIHAN BADANI BERDASARKAN TINJAUAN DARI PHILOKALIA DAN IMPLIKASINYA BAGI PERTUMBUHAN SPIRITUALITAS GENERASI ZILLENIAL

Notatema Waruwu' Ya'aro Harefa
Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto
notatemawaruwu6@gmail.com
yaaro@sttsoteria.ac.id

ABSTRAK

Kerendahan hati merupakan sikap yang menyadari keterbatasan kemampuan diri sendiri. Pada hakikatnya, kerendahan hati sering di identik dengan tidak sombong dan tidak angkuh. Tetapi dalam konsep kerendahan hati adanya berbagai cara yang ditempuh untuk menghasilkannya. Antara lain; berdoa dan berpuasa. Tujuan dari artikel ini adalah agar orang-orang memahami kerendahan hati perlu adanya latihan badani untuk memperolehnya. Dalam artikel ini, menggunakan metode kualitatif. Untuk menjelaskan konsep kerendahan hati serta latihan-latihan yang perlu dilakukan dalam menghasilkan suatu kerendahan hati. Sehingga penulis menyimpulkan, kerendahan hati adalah salah satu hasil dari latihan badani/askesis. Dengan demikian, kerendahan hati dapat dihasilkan melalui latihan badani seperti berpuasa dalam bentuk pengendalian diri, dan juga dengan doa.

Kata kunci: Kerendahan hati, askesis, Generasi Z.

ABSTRACT

Humility is an attitude that realizes the limitations of one's own abilities. In essence, humility is often synonymous with not being arrogant and not being haughty. But in the concept of humility there are various ways taken to produce it. Among others; prayer and fasting. The purpose of this article is for people to understand that humility needs physical exercise to obtain it. In this article, a qualitative method is used. To explain the concept of humility and the exercises that need to be done in producing humility. The author concludes that humility is one of the results of physical exercise/asceticism. Thus, humility can be produced through physical exercises such as fasting in self-control, and also with prayer.

Keywords: *Humility, asceticism, Generation Z.*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang telah berkembang pesat membuat semua aspek kehidupan manusia menjadi serba cepat dan instan. Yusuf Matondang dan Joseph Christ Santo berpendapat bahwa, dengan perkembangan teknologi memberikan akses informasi yang luas dan tidak terbatas bagi semua manusia, karena internet memudahkan manusia untuk saling berkomunikasi.¹ Selaras dengan perspektif Olivia C. Wuwung, dkk, melalui teknologi yang berkembang, maju dan semakin cepat, telah mengubah gaya hidup manusia baik dalam dunia pekerjaan, pendidikan, beribadah,

¹ Yusuf Matondang; Joseph Christ Santo, "penguasaan diri generasi dalam penggunaan ponsel pintar berdasarkan 1 Korintus 9:26-27" 3, no. 1 (2023): 2.

hingga bagaimana cara membangun hubungan antara satu dengan yang lainnya.² Sehingga era ini, menjadi ajang dari berbagai kalangan untuk mendapatkan sesuatu yang serba instan dan praktis. Jadi, teknologi merupakan sarana dalam mempermudah urusan manusia.

Percepatan teknologi dan informasi, juga dikuasai oleh Generasi Z yang lahir dari rentang tahun 1995 sampai tahun 2010.³ Generasi yang lahir di zaman ini, memiliki berbagai permasalahan, misalnya mereka mudah rapuh dan mudah terkena masalah kesehatan mental.⁴ Fenomena ini memiliki dampak negatif, menciptakan perubahan sikap atau perilaku yang bertentangan dengan etika moral baik di lingkungan keluarga maupun di tengah-tengah masyarakat.⁵ Menurut Rumondang Lumban Gaol dkk, generasi Z cenderung lebih mudah frustrasi dari generasi sebelumnya, dimana mereka lebih mengandalkan emosi dalam pengambilan keputusan.⁶ Caraka Putra Bhakti dkk, juga memberi pandangan yang sama demikian, generasi Z cenderung tidak sabaran, ingin menyelesaikan masalah dengan metode yang instan, sebab mereka terbiasa hidup dengan dunia maya yang serba cepat dan praktis.⁷ Ternyata, dibalik perkembangan teknologi yang begitu menguntungkan, dapat juga membawa dampak negatif bagi kesehatan mental seorang anak. Jadi dapat disimpulkan bahwa, kesehatan mental anak muda dipengaruhi oleh teknologi.

Generasi Z adalah generasi yang hidup selaras dengan perkembangan teknologi. Rumondang Lumban Gaol dan Resmi Hutasoit menjelaskan bahwa, dengan media sosial yang ada dalam genggamannya, bisa dipergunakan untuk melukai orang-orang secara eksponensial.⁸ Artinya dengan media sosial mempermudah mereka untuk menyebarluaskan informasi kepada orang lain. Seperti yang dikatakan oleh Rumondang Lumban Gaol diatas, manusia dapat menggunakan media ini untuk melukai hati seseorang secara verbal dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, melalui perkembangan media sosial, menjadi salah satu cara manusia untuk menyakiti, melukai dan sebagainya terhadap sesama.

Dalam kasus diatas, manusia terkadang tidak sadar bahwa hal tersebut mampu merusak kepribadian seseorang. Misalnya melalui teknologi, manusia terbawa arus dan terlena, sehingga menjadikan media sosial tempat untuk melukai orang lain. Dan bukan hanya itu saja, melalui media sosial bisa merosot spiritualitas anak muda. Berdasarkan hasil survey Bilangan Research Center (BRC) yang melakukan survey terhadap 4.095 generasi muda Kristen (15-25 tahun) dalam 42 kota dan kabupaten di Indonesia, ditemukan bahwa 91,8% remaja Kristen Indonesia masih rutin ikut ibadah di gereja. Namun, rutin yang dimaksud adalah minimal 2 sampai 3 kali dalam 1 bulan.

² Olivia C Wuwung et al., "Pertumbuhan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Revolusi Industri 4.0" 7, no. November (2021): 2.

³ Wuwung et al., 2.

⁴ Ririn Valentina Halawa et al., "Modifikasi Metode Pengabaran Injil Bagi Gen-Strawberry Di Era 5.0," *JURNAL MATETES STT Eben Heazer* 2, no. 2 (2023): 3, https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=generasi+strawberry&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1702879415534&u=%23p%3Dd95BPFeenQUJ.

⁵ Santo, "penguasaan diri generasi dalam penggunaan ponsel pintar berdasarkan 1 Korintus 9:26-27," 4.

⁶ Rumondang Lumban Gaol dan Resmi Hutasoit, "MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUANG SAKRAL : Gereja yang Bertransformasi bagi Perkembangan Spiritualitas Generasi Z dalam Era Digital Rumondang Lumban Gaol dan Resmi Hutasoit Universitas Kristen Duta Wacana Universitas Kristen Satya Wacana MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUA" 7, no. 1 (n.d.): 6, <https://doi.org/10.37196/kenosis.v1i1.284>.

⁷ Caraka Putra Bhakti Nindiya Eka Safitri, "PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGHADAPI GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING PERKEMBANGAN" 3, no. 1 (2017): 5.

⁸ Hutasoit, "MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUANG SAKRAL : Gereja yang Bertransformasi bagi Perkembangan Spiritualitas Generasi Z dalam Era Digital Rumondang Lumban Gaol dan Resmi Hutasoit Universitas Kristen Duta Wacana Universitas Kristen Satya Wacana MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUA," 7.

Sementara presentase remaja yang tidak meningkat secara terus-menerus, pada usia 15-18 tahun tidak rutin beribadah sekitar 7.7%, meningkat menjadi 10.2% pada usia 19-22 tahun, dan mencapai 13.7% pada usia 23-25 tahun.⁹ Perkembangan teknologi di zaman sekarang membuat generasi Z secara perlahan mengalami kemerosotan spiritual, dimana anak muda cenderung menjadi pribadi yang individualisme, anti sosial, dan anti gereja.¹⁰ Dan juga mengubah pola atau cara manusia menjalani kehidupan, baik dalam berkomunikasi, berelasi, maupun dalam bentuk memimpin suatu komunitas.¹¹ Oleh sebab itu, perlu adanya kesadaran diri dari diri seseorang yang salah satunya adalah harus memiliki kerendahan hati.

Kerendahan hati adalah karya dari Tuhan. Basilius the Great berpendapat bahwa, kerendahan hati dicapai ketika manusia berpikir bahwa semua manusia lebih tinggi dari pada dirinya sendiri.¹² Menurut Yohanes el- Daragi, kerendahan hati merupakan kediaman Tuhan. Dia menjelaskan bahwa, Tuhan akan tinggal di dalam hati manusia.¹³ Thomas Aquinas memberi definisi tentang kerendahan hati sebagaimana yang dikutip oleh Aripin Tambunan demikian, kerendahan hati menjadikan manusia berfikir sedikit tentang dirinya, dan membuatnya menghormati dan menghargai orang lain karena karunia Tuhan ada di dalam dirinya.¹⁴ Dari pandangan diatas ternyata kerendahan hati bukan hanya sekedar sikap moral yang berasal dari manusia, melainkan anugerah Allah kepada manusia. Jadi, kerendahan hati merupakan pemberian dari Tuhan kepada manusia.

Kerendahan hati harus menjadi bagian dari diri seseorang. Menurut Aripin, kerendahan hati seharusnya menjadi jati diri seseorang.¹⁵ Lanjut, Aripin memberikan latihan atau langkah-langkah yang perlu dilakukan. Pertama, seseorang perlu melakukan pengamatan pada seorang model.¹⁶ Artinya, seseorang dalam memperoleh sikap rendah hati, ia perlu meneladani seperti hamba Tuhan, guru teologi, penatua-penatua di gereja, sebagai model atau contoh baginya untuk memperoleh sikap rendah hati. Kedua, seseorang harus memiliki motivasi yang kuat dalam melatih atau menerapkan sikap rendah hati sebagaimana yang ia teladani dari seorang model.¹⁷ Yang dimaksud adalah motivasi dari seseorang sangat perlu untuk menambah daya dobrak pada perubahan sikap. Jadi, menurut Aripin dalam menghasilkan kerendahan hati perlu adanya seorang model yang memiliki kerendahan hati untuk orang lain teladani.

Menurut Dionisius Barai Putra dkk, mengatakan bahwa, Gereja dalam hal ini perlu memiliki peran penting dalam memberikan penjelasan berupa katekese terhadap kaum muda, agar mereka dapat kembali pada jalan yang benar.¹⁸ Dari penjelasannya dapat disimpulkan bahwa, metode

⁹ Hutasoit, 3.

¹⁰ Antonius Denny Firmanto Dionisius Barai Putra, "Spiritualitas Kaum Muda di Tengah Perkotaan dalam Era Digital" 11, no. 2 (2022): 2,3.

¹¹ Hutasoit, "MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUANG SAKRAL : Gereja yang Bertransformasi bagi Perkembangan Spiritualitas Generasi Z dalam Era Digital Rumondang Lumban Gaol dan Resmi Hutasoit Universitas Kristen Duta Wacana Universitas Kristen Satya Wacana MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUA," 3.

¹² Saint John dan Saint Isaac, "Honor of Humility," n.d., 1.

¹³ John dan Isaac, 2.

¹⁴ Aripin Tambunan, "Internalisasi Kerendahan Hati sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 8, no. 1–16 (2023): 5, <https://doi.org/10.30648/dun.v8i1.1035>.

¹⁵ Tambunan, 7.

¹⁶ Aripin Tambunan, "Internalisasi Kerendahan Hati sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 8, no. 1 (2023): 14, <https://doi.org/10.30648/dun.v8i1.1035>.

¹⁷ Tambunan, "Internalisasi Kerendahan Hati sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory," 2023, 14.

¹⁸ Dionisius Barai Putra, "Spiritualitas Kaum Muda di Tengah Perkotaan dalam Era Digital," 2.

penerapan kembali tentang katekese dapat menumbuhkan dan menyadarkan kembali kaum muda untuk terus bertumbuh dalam spiritualitas. Dengan demikian, peran gereja dalam menerapkan kembali katekese merupakan cara untuk menyadarkan kaum muda untuk kembali pada jalan yang benar.

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis paparkan diatas tentang pertumbuhan spiritualitas, menunjukkan adanya perbedaan metode dari berbagai sudut pandang peneliti. Dengan itu, dalam artikel ini berkontribusi untuk mengajak pembaca dalam memahami pertumbuhan spiritualitas generasi Z untuk memiliki sikap rendah hati. Hal ini dapat diketahui melalui latihan badani yang adalah berpuasa dan berdoa.

METODE PENELITIAN

Dalam mencapai tujuan di atas, maka kajian ini menggunakan metode penelitian dengan metode kualitatif. Metode penelitian ini adalah metode penelitian yang berlandaskan pada analisa data.¹⁹ Penulis perlu mengakses banyak sumber baik dari buku, jurnal, dan maupun artikel yang membahas tentang topik yang dibahas. Kemudian dalam penulisan artikel ini, penulis perlu berinteraksi dengan berbagai sumber, tujuannya agar memperoleh hasil yang otentik untuk menjawab persoalan yang sedang dibahas. Dan dalam penyusunan setiap paragraf, penulis menyusunnya dengan sistematis dan sederhana, supaya muda dipahami dan dimengerti oleh berbagai kalangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puasa dan Kerendahan hati

Puasa merupakan kemampuan dalam menguasai diri. Harianto berpendapat bahwa, puasa dilakukan dengan tujuan evaluasi diri agar mampu mengontrol diri yang pada akhirnya mampu menghasilkan keputusan-keputusan yang bijak.²⁰ Menurut Thalassios, puasa adalah menjelaskan tentang manusia tidak ada apa-apanya jika ia tidak bisa mengendalikan dirinya sendiri dihadapan Tuhan.²¹ Selaras dengan pendapat Hendi bahwa, kerendahan hati merupakan perendahan diri dihadapan Allah.²² Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa puasa merupakan bagian dari tujuan hidup manusia dalam memperbaiki dirinya untuk lebih baik dan lebih bijak. Tetapi dalam memperbaiki dirinya, manusia juga perlu adanya satu komitmen yaitu mampu mengendalikan diri. Jadi, puasa adalah kemampuan menguasai diri dari berbagai hal.

Dalam berpuasa manusia harus mampu mengontrol pikiran dan juga hati serta segala indera-indera dari berbagai pengaruh yang ada. Orang-orang di dalam perjanjian lama mempunyai konsep tentang berpuasa dimana mereka akan berpuasa karena dukacita apabila mengalami peristiwa yang

¹⁹ Junior Natan Silalahi, "Gereja dan Entrepreneurship: Peran Gereja dalam Ketahanan Ekonomi Jemaat pada Masa Pandemi Covid-19," *Prosiding* 1, no. Vol. 1, No.1, 2021 (2021): 3.

²⁰ 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): 10, <https://doi.org/10.51730/ed.v5i2.82>.

²¹ St. Makarios of Corinth St. Nikodemus of the Holy Mou, *The Philokalia, Volume 2*, ed. oleh Philip Sherrard Kallistos Ware G.E.H. Palmer, *The Orthodox Christian World* (London: Faber an Faber, 1984), 317, <https://doi.org/10.4324/9780203119389-54>.

²² Hendi Wijaya, *Insipirasi Kalbu 3* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2019), 135, <https://doi.org/10.1787/65081943-id>.

menyedidihkan dan juga keinginan untuk merendahkan diri di hadapan Allah.²³ Tetapi menurut John Cassian, berpuasa adalah tidak hanya berbicara tentang mematikan tubuh, tetapi bagaimana juga manusia mampu menjaga akal dan pikiran, supaya tidak kabur karena banyaknya godaan yang menghampiri, yang menggoyahkan pikiran dan hati.²⁴ Ternyata, berpuasa tidak hanya sebatas bagaimana seseorang menjaga tubuh dari berbagai makanan, bahkan merendahkan diri di hadapan Tuhan sekalipun, tetapi John Cassian mengatakan, bukan hanya itu saja, tetapi bagaimana juga seseorang mampu menjaga pikiran dan hatinya dari kejahatan.

Dan kemudian Maximus menambahkan, dengan adanya kasih dan pengendalian diri, memampukan jiwa manusia menjaga indera-indera dari godaan iblis yang akan menyerang aspek emosi dan keinginan dari jiwa.²⁵ Ternyata, dalam hal berpuasa tidak hanya sebatas bagaimana manusia mampu menahan nafsu tubuh untuk tidak makan dan minum. Tetapi, lebih dari itu, bahwa puasa harus menjadi bagian dari penguasaan akal dan pikiran. Yang bertujuan untuk melawan godaan yang datang, baik dari diri sendiri, orang lain, maupun kekuatan godaan si iblis.

Aripin Tambunan memaparkan bahwa, selayaknya kerendahan hati harus menjadi jati diri seseorang.²⁶ Hal ini searah dengan konsep Paulus di dalam Kolose 3:12. Di sana Paulus menjelaskan bahwa orang yang “*dibangkitkan bersama dengan Kristus*,” kenakanlah kerendahan hati. Di dalam situasi ini, gagasan Paulus untuk jemaat Kolose tersebut memperlihatkan maksud Paulus yang kuat agar jemaat Kolose menjadikan kerendahan hati sebagai jati dirinya atau profil diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa, Paulus sedang mengobservasi mana jemaat yang sudah mengalami hidup baru dan yang bukan jemaat.²⁷ Jemaat Kolose akan mampu melawan segala sesuatu seperti kemarahan, geram, fitnah, kata-kata kotor, dengan mengenakan kerendahan hati. Dengan kata lain, Paulus menekankan bahwa orang yang telah mengalami hidup baru di dalam Kristus, pasti memiliki kerendahan hati, sebagai jati diri mereka. Sehingga kerendahan hati ini menjadi permanen yang selalu melekat pada diri seseorang kemana saja mereka pergi. Oleh karena itu dalam menghasilkan sikap kerendahan hati adalah dengan salah-satu cara yakni berpuasa.

Di dalam kerendahan hati dan puasa memiliki korelasi bahwa, orang yang melatih diri dalam mengendalikan diri mampu menghasilkan kerendahan hati yang sempurna. Yang dapat menjadikan seseorang untuk selalu berkata-kata dengan sopan, siap menerima kritikan serta pendapat orang lain, dan tidak pernah mengutamakan dirinya, karena sikap dan tindakan seperti inilah yang telah diterapkan oleh Tuhan Yesus Kristus. Ini artinya bahwa orang tersebut telah dibersihkan dari dosa dan telah mengalami keterpisahan dari hawa nafsu yang jahat.

Melalui pengendalian diri memampukan manusia untuk terus menjaga pikiran dari godaan si jahat, yang menjatuhkan manusia untuk berbuat dosa. Ternyata tanpa pengendalian diri, manusia tidak akan mampu menjaga indranya dari godaan si jahat. Karena pengendalian diri ini ibarat

²³ Restia Nata Bura dan Imanuel Yacob, “Kajian Hermeneutik Tentang Praktek Puasa Menurut Matius 6:16-18 dan Implikasinya Bagi Pemahaman Orang Kristen Masa Kini,” *In Theos : Jurnal Pendidikan dan Teologi* 3, no. 11 (2023): 3, <https://doi.org/10.56393/intheos.v3i11.1803>.

²⁴ St. Makarios of Corinth St. Nikodemos of The Holy Mountain, *The Philokalia. Volume 1.*, ed. oleh dan Kallistos Ware. Diterjemahkan oleh G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, *The Orthodox Christian World* (London: Faber and Faber, 1984), 75, <https://doi.org/10.4324/9780203119389-54>.

²⁵ ST . MAXIMUS THE CONFESSOR, *The 400 Chapters of Love*, 2023, 16.

²⁶ Tambunan, “Internalisasi Kerendahan Hati sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory,” 2023, 7.

²⁷ Tambunan, “Internalisasi Kerendahan Hati sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory,” 2023, 7.

senjata yang membantu seseorang dalam memerangi godaan-godaan si jahat. Jadi, Pengendalian diri adalah cara seseorang untuk melawan pengaruh jahat dari iblis.

Dengan mengendalikan diri, menjadikan seseorang semakin dekat kepada Tuhan. Dimana manusia mampu berperang melawan segala godaan. Karena orang yang mengendalikan diri otomatis memiliki iman yang totalitas terhadap Tuhan. Karena pribadinya tidak mencemari tubuhnya dengan perbuatan jahat dan tidak mencemari jiwa dengan pikiran jahat. Sehingga damai dan kasih Allah akan turun di atasnya. Orang yang telah matang dalam pengendalian diri maka menghasilkan kerendahan hati yang sejati. Kerendahan hati yang ia miliki adalah tidak terombang-ambing oleh kesombongan dirinya melalui segala sesuatu yang ia kerjakan, namun memiliki suatu kesadaran bahwa itu semua berasal dari Tuhan dan dikerjakan untuk Tuhan. Dengan demikian, seseorang yang menjaga kekudusan tubuh berarti memprioritaskan Tuhan dalam hidupnya.

Kerendahan hati merupakan hasil kehendak manusia bersama dengan kehendak Allah. Lydia, dkk berpendapat bahwa, kerendahan hati merupakan bagian dari proses penyelarasan antara hasrat manusia terhadap kehendak Allah yang antara lain, kehidupan manusia dijadikan sebagai mezbah, bukan tahtah dihadapan Allah.²⁸ Di dalam pernyataannya bermaksud, kerendahan hati itu merupakan hasil korelasi terhadap anugerah Allah. Ternyata, sesuai perspektif Lydia dkk, kerendahan hati tidak dapat dihasilkan melalui usaha keras manusia itu sendiri. Tetapi, akan dihasilkan melalui anugerah Tuhan. Sehingga, kedua kehendak tersebut harus saling bersinergi satu sama lain, yang pada akhirnya menciptakan kerendahan hati yang sempurna.

Kerendahan hati tidak membenci diri sendiri. Kerendahan hati bukan mengutuk hati nurani, melainkan mengakui kasih karunia dan belas kasihan dari Allah.²⁹ Artinya, manusia bukan membenci dirinya dan memaksa diri agar memiliki tindakan maupun sikap yang rendah hati tersebut. Namun, pada hakikatnya bagaimana seseorang tersebut sadar akan Tuhan. Sadar akan Tuhan sama artinya mengakui segala keberadaan Tuhan dan bentuk kemahakuasaan-Nya. Manusia selalu memikirkan tentang Tuhan, karena disana adanya pengharapan. Dengan adanya pengharapan yang melekat pada belas kasihan Tuhan, maka kerendahan hati bisa dihasilkan di dalam diri manusia. Oleh karena itu, kerendahan hati adalah sikap atau tindakan yang didapat melalui iman oleh anugerah Allah.

Seperti ungkapan Basilius the Great mengenai kerendahan hati, ia mendefinisikan bahwa kerendahan hati dapat diperoleh pada saat manusia berpikir, semua manusia melebihi dirinya sendiri.³⁰ Di dalam diri seseorang yang memiliki kerendahan hati tidak mempunyai sifat kesombongan dan keangkuhan, sebab dia menganggap dirinya paling rendah dari antara semuanya. Selaras dengan perspektif Al-Ghozali dalam konsep kerendahan hati yakni, mengeluarkan kedudukan diri sendiri dan menganggap orang lain lebih utama dari pada diri sendiri.³¹ Ternyata, bentuk kerendahan hati bukan hanya terlihat karena suka menolong, peduli, murah hati, dan memaafkan kesalahan orang lain. Tetapi lebih dalam lagi, dapat dinilai melalui diri sendiri yang

²⁸ Lydia Caesera Saragi, Yudhy Sanjaya, dan Fredy Simanjuntak, "Pengaruh Sikap Kerendahan Hati dan Keteladanan Pemimpin Berdasarkan Yohanes 13: 4-5 terhadap Pertumbuhan Gereja di Kota Batam Pendahuluan," *Jurnal Teruna Bhakti* 4, no. 2 (2022): 7.

²⁹ St. Nikodemos of The Holy Mountain, *The Philokalia*. Volume 1., 93.

³⁰ John dan Isaac, "Honor of Humility," 1.

³¹ Ivan Muhammad Agung Syahrin Munalisa, "Peran kualitas persahabatan dan kerendahan hati dengan pemaafan pada remaja" 2, no. 1 (2023): 5.

menganggap dirinya lebih rendah dari pada orang lain. Oleh karena itu, kerendahan hati adalah konsep diri seseorang yang menilai dirinya sendiri.

Kerendahan hati merupakan bagian dari kesadaran diri. Kerendahan hati adalah bagian dari kemampuan seseorang dalam mengakui kesalahan, ketidaksempurnaan atau keterbatasannya di dalam berbagai aspek dalam kehidupannya.³² Model ini membawa seseorang benar-benar melihat dirinya yang serba kekurangan dan keterbatasannya. Sehingga tercipta suatu paradigma baru dalam diri seseorang untuk tidak menilai orang lain dengan sebelah mata. Antonius Agung menambahkan, kerendahan hati adalah suatu pandangan bagaimana melihat semua manusia lebih baik dari pada dirinya sendiri, dengan mempercayai bahwa diri sendiri lebih berdosa dari pada yang lainnya.³³ Melihat diri sendiri tidak sempurna, ini menunjukkan bahwa seseorang telah berada pada level yang tinggi mengenai kebajikan. Karena kerendahan hati yang dihasilkan bukan hanya terletak pada hasil pikiran yang dilontarkan melalui kata-kata, melainkan suatu kebajikan yang nyata.³⁴ Ternyata, berbicara mengenai kebajikan maka ini membawa seseorang untuk memiliki standar dalam menghasilkan kerendahan hati. Bentuk dari kerendahan hati, dapat dibuktikan melalui kebajikan-kebajikan sikap dan perbuatan sehari-hari.

Doa dan Kerendahan hati

Doa adalah salah satu latihan badani yang menghasilkan kerendahan hati. Terciptanya kerendahan hati dalam diri seseorang dapat menghasilkan kebajikan. Aripin Tambunan mengatakan, hasil dari kerendahan hati bukan hanya berfokus pada masalah sika saja, namun kerendahan hati dapat disebut sebagai kebajikan.³⁵ Dari pemahaman tersebut menunjukkan bahwa, kerendahan hati memiliki nilai yang begitu dalam pada pribadi orang yang memilikinya. Ada hal yang perlu juga diperhatikan dalam menghasilkan kerendahan hati, sebagaimana yang Aripin tawarkan dalam menciptakan sebuah kerendahan hati di dalam diri seseorang, yakni dengan cara pengamatan model. Pengamatan model yang dimaksudkan adalah seseorang mesti belajar dengan figur yang menurutnya memiliki kerendahan hati, misalnya seorang pendeta, dosen teologi, majelis gereja, dan hamba Tuhan yang lainnya.³⁶ Tujuan dari model ini adalah membuat seseorang bisa belajar dan memahami serta menyerap konsep dan perilaku kerendahan hati seperti figur yang ia akan teladani. Tetapi permasalahannya adalah seseorang yang difigurkan atau yang hendak diteladani sebagai model baginya untuk menghasilkan kerendahan hati, sebetulnya itu hanya bersifat terkagum atas pribadi seseorang. Tetapi ia tidak memiliki fondasi yang kuat terlebih dahulu.

Isaac of Nineveh menekankan, doa adalah salah satu cara untuk memperoleh cinta kepada Tuhan, karena dalam doa semua alasan untuk mencintai Tuhan dapat ditemukan.³⁷ Bagi Isaac, doa menjadi salah-satu akses seseorang untuk menyatakan cintanya kepada Tuhan. Dapat diartikan bahwa doa sebagai sarana untuk mendapatkan kedamaian, sarana memohon kepada Allah, bahkan menjadi wadah curahan hati. Tetapi lebih dari itu, Isaac the Syrian menambahkan doa merupakan kehidupan. Isaac menjelaskan apa itu doa, yang adalah bentuk pengosongan pikiran terhadap hal–

³² Syahrin Munalisa, 5.

³³ John dan Isaac, "Honor of Humility," 1.

³⁴ Tambunan, "Internalisasi Kerendahan Hati sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory," 2023, 6.

³⁵ Tambunan, 6.

³⁶ Tambunan, 14.

³⁷ Sebastian Brock, "DIVINE CALL AND HUMAN RESPONSE The Syriac Tradition II : St Isaac of Nineveh," n.d., 294.

hal yang lain, dan hati yang diberi secara totalitas, yang memiliki harapan.³⁸ Pada saat berdoa, ketika pikiran seseorang dikumpulkan dan semua indera dibawa ke dalam keselarasan, sehingga terjadi perjumpaan antara Tuhan dan orang yang berdoa. Ini menjelaskan tentang karunia rohani dan semua penglihatan mistik telah diberikan kepada orang-orang Kudus pada saat berdoa.

Isaac melihat doa sebagai percakapan pikiran dengan Tuhan yang merupakan suatu aktivitas spiritual tertinggi dan terpenting dari seorang Kristen, dan tidak dapat dibandingkan dengan usaha lainnya.³⁹ Lagi, ia menjelaskan bahwa doa sebagai permohonan atau perhatian dan kerinduan akan sesuatu, atau keinginan untuk melepaskan diri dari kejahatan sekarang maupun di masa yang akan datang, atau keinginan akan janji-janji, atau permintaan yang dengannya seseorang dibantu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.⁴⁰ Oleh karena itu, segala perbuatan baik memang turut diperhitungkan namun lebih dari itu, kehidupan doa yang benar akan memberikan kekuatan rohani bagi setiap orang percaya. Sehingga doa menjadi jalan manusia dekat kepada Tuhan. Untuk datang kepada Tuhan, manusia memerlukan kesucian hati, dan hal itu bisa didapatkan melalui latihan doa.

Aphrahat menegaskan bahwa kesucian hati merupakan doa yang lebih baik dari semua doa yang diucapkan dengan lantang, dan keheningan bersatu pikiran yang tulus lebih baik daripada suara keras seseorang yang menangis.⁴¹ Allah benar-benar menilai hati seseorang saat menaikkan doa kepada-Nya. Sebab hati yang murni adalah tujuan yang sebenarnya doa seseorang diterima Allah. Pada saat berdoa, kita perlu memposisikan diri dalam memfokuskan diri serta pikiran hanya kepada Tuhan. Tambahan, Maximus the Confessor selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Aphrahat, hati nurani yang bersih memungkinkan seseorang berdoa untuk membawa nous kita menyatu dengan Allah. Sehingga penting bagi kita untuk menjaga hati tetap suci tanpa menyakiti siapapun.⁴² Melalui doa yang memfokuskan pikiran terhadap Tuhan, dan di dalam doa melatih diri untuk terus berpegang dan bergantung pada Tuhan. Sehingga ketergantungan akan Tuhan menunjukkan kita memiliki kelemahan dan kekurangan. Dengan adanya kesadaran akan keterbatasan, maka terciptalah sebuah kerendahan hati dalam dirinya.

Kerendahan hati dicapai karena taat akan perintah Allah. Pada gilirannya, kerendahan hati dapat dihasilkan karena iman yang taat kepada firman Tuhan.⁴³ Semua bapa-bapa Kudus dengan satu suara mengajarkan bahwa kesempurnaan dalam kekudusan dapat dicapai melalui kerendahan hati. Kerendahan hati menjadi dasar dalam menuju hidup yang sempurna di dalam Tuhan. Mengapa? Karena orang yang rendah hati lebih hebat dari pada orang yang kuat. Sebab mereka memikul salib Kristus dengan pengetahuan rohani. Mengapa kerendahan hati begitu penting? Karena melalui kerendahan hati, firman Tuhan akan berkenaan hadir. Tuhan tinggal di dalamnya, menurut John the Golden Mouth.⁴⁴ Tetapi bagi Lydia Caesera Saragi dkk, kerendahan hati merupakan salah satu proses penyesuaian kehendak Allah dan manusia.⁴⁵ Menurut perspektifnya mereka dapat diartikan bahwa, kerendahan hati dapat dihasilkan melalui sinergi kehendak manusia

³⁸ Sebastian Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life* (Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications (1987)., 1987), 251.

³⁹ Isaac the Syrian, *The Spiritual World*, ed. oleh Hilarion Alfeyev (Trappist, Kentucky: Cistercian Publications, 2000, 2000).

⁴⁰ Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*.

⁴¹ Brock.

⁴² CONFESSOR, *The 400 Chapters of Love*, 17.

⁴³ St. Nikodemos of The Holy Mountain, *The Philokalia*. Volume 1., 93.

⁴⁴ St. Nikodemos of The Holy Mountain, 2.

⁴⁵ Saragi, Sanjaya, dan Simanjuntak, "Pengaruh Sikap Kerendahan Hati dan Keteladanan Pemimpin Berdasarkan Yohanes 13: 4-5 terhadap Pertumbuhan Gereja di Kota Batam Pendahuluan," 7.

dan Allah. Disini jelas sekali, hal kerendahan hati tidak bisa kita capai tanpa kasih karunia Tuhan. Dari kedua pandangan diatas, dapat ditinjau bahwa dengan adanya iman, maka koneksi akan Allah dapat aktif. Tanpa iman, tidak terjadi sinergi antara kedua kehendak tersebut. Jadi, iman menjadi suatu jembatan yang mengkoneksi manusia dengan Allah. Dengan demikian, dalam menjaga iman yang sejati untuk menghasilkan kerendahan hati yang sempurna, perlu adanya puasa.

John Cassian mengatakan manusia tidak mampu memperoleh sepenuhnya kesucian, tanpa terlebih dahulu memperoleh kerendahan hati yang sejati, dan hal ini tidak dapat diberikan selama nafsu ketidaksucian masih tersembunyi di lubuk jiwa.⁴⁶ Berpuasa dalam hal ini adalah bagaimana kita mengendalikan diri dari hal-hal yang tidak suci dan tidak senonoh.⁴⁷ *“Janganlah ada orang yang menjadi cabul atau yang mempunyai nafsu yang rendah seperti Esau, yang menjual hak kesulungannya untuk sepiring makanan.”* (Ibrani 12:16). Dalam hal berpuasa, secara khusus dalam pengendalian untuk mengatasi roh ketidaksucian yang tidak murni, maka kita tidak boleh percaya pada kekuatan dan praktik pertapaan diri kita sendiri, tetapi atas pertolongan Tuhan.⁴⁸ Mengapa? Karena tidak ada seorangpun yang berhenti diserang oleh godaan-godaan si jahat. Sehingga kita mesti selalu membutuhkan belas kasihan Tuhan untuk terus bersinergi di dalam diri kita untuk melawan roh-roh jahat. Sebab, kemenangan atas hal ini adalah diluar alamiah manusia. Oleh karena itu, tak seorangpun yang dapat terbang menuju hadiah kekudusan yang tinggi di sorga dengan sayap dan usahanya sendiri, seperti para malaikat, tanpa kasih karunia Allah yang selalu menuntun manusia keluar dari kubangan duniawi ini. Seperti yang dikatakan Paulus di dalam Filipi 3:20, demikian *“karena kewargaan kita adalah di dalam sorga, dan dari situ juga kita menantikan Tuhan Yesus Kristus sebagai Juruselamat.”* Dengan demikian, tidak ada kebajikan yang membuat manusia yang terikat pada hal-hal kedagingan menjadi seperti malaikat rohani, tanpa Allah yang membebaskan

Menurut Issac dari Syrian, kerendahan hati sebagai penyatuan diri dengan Allah.⁴⁹ Kerendahan hati merupakan jubah ke-Allahan. Sebab melalui firman Allah telah mengenakan jubah tersebut, yang berbicara kepada kita di dalam tubuh kita. Setiap orang yang telah mengenakan kerendahan hati telah benar-benar menjadi gambar Allah yang telah turun ke bumi dari kemuliaan-Nya dengan menyembunyikan kemegahan keagungan-Nya dan menyembunyikan kemuliaan-Nya dengan kerendahan hati. Melalui hal demikian, setiap orang yang percaya kepada-Nya dipanggil untuk meneladani Kristus dalam kerendahan hati. Dalam memperoleh kerendahan hati, seseorang menjadi seperti Tuhan dan mengenakan dirinya di dalam Kristus. Namun menurut Lickona dikutip oleh Putri Rahmi, dkk berpendapat, kerendahan hati merupakan sebuah kebaikan yang dianggap sebagai fondasi dalam kehidupan moral secara menyeluruh.⁵⁰ Lickona hanya berfokus pada nilai-nilai moral dalam sesuatu kehidupan. Tetapi, dari Issac menjelaskan hal demikian lebih detail dan dalam tentang kerendahan hati. Karena moral akan dibentuk sejauh mana ia dekat dan berelasi kepada Tuhannya. Bagi Issac, kerendahan hati bukan hanya sekedar ada secara kebetulan. Dan adanya kerendahan hati tidak hanya dinilai pada diri seseorang seberapa baik moralnya. Tetapi kerendahan hati dibangun atas dasar iman kepada Kristus. Kristus menjadi teladan dalam

⁴⁶ St. Nikodemos of The Holy Mountain, The Philokalia. Volume 1., 77.

⁴⁷ St. Nikodemos of The Holy Mountain, 77.

⁴⁸ St. Nikodemos of The Holy Mountain, 75.

⁴⁹ Syrian, The Spiritual World, 118.

⁵⁰ P Rahmi, M Ariska, dan J Hasballah, “Analisis Nilai Moral Kerendahan Hati dalam Buku Cerita Anak,” Jurnal Raudhah 8, no. 2 (2020): 2.

memperoleh kerendahan hati. Karena terlebih dahulu Kristus melakukannya. Jadi, kerendahan hati diperoleh karena iman yang kuat kepada Tuhan yang terus dilatih melalui doa.

Pengaruh Kerendahan Hati Terhadap Spiritualitas Generasi Z

Kerendahan hati merupakan bagian dari kesadaran diri. Kerendahan hati adalah bagian dari kemampuan seseorang dalam mengakui kesalahan, ketidaksempurnaan atau keterbatasannya di dalam berbagai aspek dalam kehidupannya.⁵¹ Model ini membawa seseorang benar-benar melihat dirinya yang serba kekurangan dan keterbatasannya. Sehingga tercipta suatu paradigma baru dalam diri seseorang untuk tidak menilai orang lain dengan sebelah mata.

Menurut Antonius Agung, kerendahan hati adalah suatu pandangan bagaimana melihat semua manusia lebih baik daripada dirinya sendiri, dengan mempercayai bahwa diri sendiri lebih berdosa dari pada yang lainnya.⁵² Sesuai hasil penelitian menunjukkan bahwa kerendahan hati yang dimiliki anak muda berada pada 66, 5%. Ini berarti mayoritas subjek dalam penelitian ini sudah cukup mampu untuk mengakui kesalahan dan ketidaksempurnaan, bersedia menerima saran dari orang lain serta mampu untuk bersikap lemah lembut dan tidak menyombongkan diri walaupun belum sempurna.⁵³ Tetapi berdasarkan hasil survey Bilangan Research Center (BRC) terhadap 4.095 generasi muda Kristen (15-25 tahun) dalam 42 kota dan kabupaten di Indonesia, ada sekitar 91.8 % remaja Kristen Indonesia masih rutin ikut ibadah di gereja. Rutin yang dimaksud disini adalah minimal 2 atau 3 kali dalam 1 bulan. Sementara persentase remaja yang tidak rutin meningkat secara terus-menerus. Sehingga berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa kaum muda secara perlahan meninggalkan kehidupannya dengan Tuhan.⁵⁴

Dalam hal ini, latihan badani seperti berpuasa dan berdoa perlu bagi pertumbuhan anak muda. Supaya mereka terus disadarkan tentang hal-hal rohani. Supaya mereka mendapatkan relasi yang erat kepada Tuhan.⁵⁵ Menurut Lydia Caesera dkk, relasi yang kuat merupakan penyesuaian atas kehendak Allah dan manusia. Dapat diartikan bahwa, melalui relasi kepada Tuhan dapat menghasilkan kebajikan-kebajikan dalam diri seseorang.⁵⁶ Dengan demikian, dalam membangun relasi kepada Tuhan adalah melalui doa.

Kerendahan hati mampu memberi dampak, misalnya tidak balas dendam perbuatan pelaku terhadapnya, melainkan akan berusaha untuk mengoreksi diri dengan memahami kesalahan yang terjadi.⁵⁷ Artinya, seseorang yang sudah memiliki kerendahan hati mampu menguasai dan mengontrol diri terhadap segala sesuatu. Dengan demikian, kerendahan hati adalah salah satu sarana untuk mengampuni kesalahan orang lain.

KESIMPULAN

Generasi Z adalah generasi yang hidup di zaman teknologi. Melalui perkembangan teknologi, banyak di antara anak muda mengabaikan hal-hal yang baik, salah satunya sikap

⁵¹ Syahrin Munalisa, "Peran kualitas persahabatan dan kerendahan hati dengan pemaafan pada remaja," 5.

⁵² John dan Isaac, "Honor of Humility," 1.

⁵³ Syahrin Munalisa, "Peran kualitas persahabatan dan kerendahan hati dengan pemaafan pada remaja," 9.

⁵⁴ Dionisius Barai Putra, "Spiritualitas Kaum Muda di Tengah Perkotaan dalam Era Digital," 3.

⁵⁵ Dionisius Barai Putra, 6.

⁵⁶ Saragi, Sanjaya, dan Simanjuntak, "Pengaruh Sikap Kerendahan Hati dan Keteladanan Pemimpin Berdasarkan Yohanes 13: 4-5 terhadap Pertumbuhan Gereja di Kota Batam Pendahuluan."

⁵⁷ Syahrin Munalisa, "Peran kualitas persahabatan dan kerendahan hati dengan pemaafan pada remaja," 8.

kerendahan hati. Bagi mereka hal seperti ini adalah hal yang biasa saja. Namun, ini begitu berdampak bagi pertumbuhan spiritualitas mereka. Mereka muda terpengaruh dengan media sosial, kemudian mengabaikan hal-hal yang spiritual. Di antara mereka, ada yang memanfaatkan media sosial sebagai tempat menyakiti orang lain, adanya sikap individualisme, anti sosial, dan anti gereja. Dari peneliti sebelumnya mencoba menawarkan penerapan ulang katekese yang dilakukan oleh gereja untuk memperbaiki pertumbuhan rohani anak muda. Oleh karena itu, penulis melihat bahwa hal ini masih banyak kekurangan. Sebab, jika hanya menerapkan bentuk katekese maka, hal ini hanya sebatas bentuk liturgi bahkan orang lain yang mengubahkan diri mereka sendiri dalam hal ini (gereja), namun tanpa latihan yang berasal dari diri mereka sendiri. Dengan demikian, penulis menambahkan apa yang telah ditawarkan sebelumnya bahwa dalam menghasilkan sika kerendahan hati perlu adanya latihan badani. Yaitu puasa dan doa.

DAFTAR PUSTAKA

- Brock, Sebastian. "DIVINE CALL AND HUMAN RESPONSE The Syriac Tradition II : St Isaac Of Nineveh," N.D.
- . *The Syriac Fathers On Prayer And The Spiritual Life*. Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications (1987)., 1987.
- Bura, Restia Nata, Dan Imanuel Yacob. "Kajian Hermenutik Tentang Praktek Puasa Menurut Matius 6:16-18 Dan Implikasinya Bagi Pemahaman Orang Kristen Masa Kini." *In Theos : Jurnal Pendidikan Dan Theologi* 3, No. 11 (2023): 259–67. <https://doi.org/10.56393/intheos.V3i11.1803>.
- CONFESSOR, ST . MAXIMUS THE. *The 400 Chapters Of Love*, 2023.
- Dionisius Barai Putra, Antonius Denny Firmanto. "Spiritualitas Kaum Muda Di Tengah Perkotaan Dalam Era Digital" 11, No. 2 (2022): 1–12.
- Halawa, Ririn Valentina, Margareta Ruy, Vivian Hia, Hizkia Ananda Putirulan, Dan Yaaro Harefa. "Modifikasi Metode Pengabaran Injil Bagi Gen-Strawberry Di Era 5.0." *JURNAL MATETES STT Eben Heazer* 2, No. 2 (2023): 43–52. https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=Generasi+Strawberry&hl=id&as_sdt=0,5#D=G_s_Qabs&T=1702879415534&U=%23p%3Dd95BPFeenQUJ.
- Hariato. "Teologi 'Puasa' Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan* 5, No. 2 (2021): 1–16. <https://doi.org/10.51730/Ed.V5i2.82>.
- Hutasoit, Rumondang Lumban Gaol Dan Resmi. "MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUANG SAKRAL : Gereja Yang Bertransformasi Bagi Perkembangan Spiritualitas Generasi Z Dalam Era Digital Rumondang Lumban Gaol Dan Resmi Hutasoit Universitas Kristen Duta Wacana Universitas Kristen Satya Wacana MEDIA SOSIAL SEBAGAI RUA" 7, No. 1 (N.D.): 1–27. <https://doi.org/10.37196/Kenosis.V1i1.284>.
- John, Saint, Dan Saint Isaac. "Honor Of Humility," N.D.
- Junior Natan Silalahi. "Gereja Dan Entrepreneurship: Peran Gereja Dalam Ketahanan Ekonomi Jemaat Pada Masa Pandemi Covid-19." *Prosiding* 1, No. Vol. 1, No.1, 2021 (2021): 22–29.
- Nikodemos Of The Holy Mountain, St. Makarios Of Corinth St. *The Philokalia. Volume 1*. Diedit Oleh Dan Kallistos Ware. Diterjemahkan Oleh G. E. H. Palmer, Philip Sherrard. *The Orthodox Christian World*. London: Faber An Faber, 1984. <https://doi.org/10.4324/9780203119389-54>.

- Nikodemus Of The Holy Mou, St. Makarios Of Corinth St. *The Philokalia, Volume 2*. Diedit Oleh Philip Sherrard Kallistos Ware G.E.H. Palmer. *The Orthodox Christian World*. London: Faber An Faber, 1984. <https://doi.org/10.4324/9780203119389-54>.
- Rahmi, P, M Ariska, Dan J Hasballah. “Analisis Nilai Moral Kerendahan Hati Dalam Buku Cerita Anak.” *Jurnal Raudhah* 8, No. 2 (2020): 1–15.
- Safitri, Caraka Putra Bhakti Nindiya Eka. “PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGHADAPI GENERASI Z DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING PERKEMBANGAN” 3, No. 1 (2017): 1–10.
- Santo, Yusuf Matondang; Joseph Christ. “Penguasaan Diri Generasi Dalam Penggunaan Ponsel Pintar Berdasarkan 1 Korintus 9:26-27” 3, No. 1 (2023): 1–16.
- Saragi, Lydia Caesera, Yudhy Sanjaya, Dan Fredy Simanjuntak. “Pengaruh Sikap Kerendahan Hati Dan Keteladanan Pemimpin Berdasarkan Yohanes 13: 4-5 Terhadap Pertumbuhan Gereja Di Kota Batam Pendahuluan.” *Jurnal Teruna Bhakti* 4, No. 2 (2022): 41–47.
- Syahrin Munalisa, Ivan Muhammad Agung. “Peran Kualitas Persahabatan Dan Kerendahan Hati Dengan Pemaafan Pada Remaja” 2, No. 1 (2023): 1–11.
- Syrian, Isaac The. *The Spiritual World*. Diedit Oleh Hilarion Alfeyev. Trappist, Kentucky: Cistercian Publications, 2000, 2000.
- Tambunan, Aripin. “Internalisasi Kerendahan Hati Sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 8, No. 1–16 (2023). <https://doi.org/10.30648/Dun.V8i1.1035>.
- . “Internalisasi Kerendahan Hati Sebagai Jati Diri Kristiani: Transmisi Nilai Melalui Model Keteladanan Sesuai Social Learning Theory.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 8, No. 1 (2023): 304–19. <https://doi.org/10.30648/Dun.V8i1.1035>.
- Wijaya, Hendi. *Inspirasi Kalbu* 3. Yogyakarta: Leutikaprio, 2019. <https://doi.org/10.1787/65081943-Id>.
- Wuwung, Olivia C, Aljuanika E Ering, Fabiola Gratia Lepa, Dan Michael Fabio. “Pertumbuhan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Revolusi Industri 4.0” 7, No. November (2021): 1–10.