

**PRAKTIK PUASA JEMAAT GEREJA BETHEL INJIL
SEPENUH (GBIS) GALILEA PALANGKA RAYA**

SKRIPSI



Oleh

Dogi Angga Saputra

NIM. 223221077

PROGRAM STUDI TEOLOGI

JURUSAN ILMU KEAGAMAAN KRISTEN

FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN

INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) PALANGKA RAYA

TAHUN 2026

PRAKTIK PUASA JEMAAT GEREJA BETHEL INJIL SEPENIH (GBIS) GALILEA PALANGKA RAYA

SKRIPSI



**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen
Jurusan Ilmu Keagamaan Kristen Program Studi Teologi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana (S.Th)**

Oleh

Dogi Angga Saputra

NIM. 223221077

PROGRAM STUDI TEOLOGI

JURUSAN ILMU KEAGAMAAN KRISTEN

FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN

INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) PALANGKA RAYA

TAHUN 2026

INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) PALANGKA RAYA
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
TAHUN 2026

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	
JUDUL	Praktik Puasa Jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya
NAMA MAHASISWA	DOGI ANGGA SAPUTRA
NIM	223221077
PROGRAM STUDI	TEOLOGI
JURUSAN	ILMU KEAGAMAAN KRISTEN
FAKULTAS	FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan,
Palangka Raya, Juni 2026

Menyetujui

Dosen Pembimbing I


Marilyn M. Th

NIP. 197804132009122001

Dosen Pembimbing II



Yosef Darma Satria Bakti, M. Min

NIP. 196805232023211003

Mengetahui
Ketua Jurusan Ilmu Keagamaan Kristen



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Praktik Puasa Jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh
(GBIS) Galilea Palangka Raya

Nama : Dogi Angga Saputra

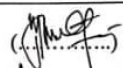
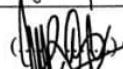
NIM : 223221077

Program Studi : Teologi

Jurusan : Ilmu Keagamaan Kristen

Fakultas : Ilmu Sosial Keagamaan Kristen

TIM PENGUJI

1.	<u>Dr. Yamowa'a Bate'e, M. Th</u> NIP : 19800409 201101 1 005		Ketua
2.	<u>Merilyn, M. Th</u> NIP : 19780413 200912 2 001		Anggota I
3.	<u>Yosef Darma Satria Bakti, M. Min</u> NIP : 19680523 202321 1 003		Anggota II
4.	<u>Aprianto Wirawan, M. Th</u> NIP : 19860425 202012 1 007		Anggota III

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen


Dr. Stynie Nova Tumbol, S.Si. Teol., M.Th
NIP. 19720825 200604 2 003

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dogi Angga Saputra
NIM : 223221077
Program Studi : Teologi
Judul Skripsi : Praktik Puasa Jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS)
Galilea Palangka Raya
Pembimbing : 1. Marilyn, M. Th
: 2. Yosef Darma Satria Bakti, M. Min

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis/skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis/skripsi saya ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali atas arahan Tim Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis/skripsi saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat/kutipan secara tertulis yang berasal dari referensi dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya.

Palangka Raya, 07 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan


Dogi Angga Saputra
NIM. 223221077

MOTTO

“Jangan seorang pun menganggap engkau rendah karena engkau muda.

Jadilah teladan bagi orang-orang percaya, dalam perkataanmu, dalam

tingkah lakumu, dalam kasihmu, dalam kesetiaanmu dan dalam

kesucianmu”

(1 Timotius 4:12)

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

“I’m Blessed To Be A Blessing”

~ Penulis ~

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus atas setiap kekuatan dan kemampuan hingga penyertaan dan kasih karunia-Nya yang tiada berkesudahan di dalam kehidupan saya selama ini sampai saya bisa menyelesaikan tugas akhir saya.
2. Rektor IAKN Palangka Raya Ibu Telhalia, M.Th. D.Th yang telah memberikan kesempatan untuk memperoleh kelancaran studi di IAKN Palangka Raya.
3. Wakil Rektor bidang Akademik, Kemahasiswaan, Kelembagaan dan Kerjasama Ibu Prasetiawati, M.Th yang telah membantu kelancaran studi selama ini.
4. Dekan Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen Ibu Stynie Nova Tumbol, S.Si. Teol., M.Th yang telah membantu dan membimbing penulis selama melakukan studi di IAKN Palangka Raya.
5. Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keagamaan Kristen Bapak Lianto, M.Th yang telah memberikan motivasi dan perhatian selama proses penyelesaian penulisan skripsi.
6. Koordinator Prodi Teologi Ibu Ebariani, M.Th yang telah memberikan motivasi dan perhatian selama melakukan studi di IAKN Palangka Raya.
7. Ibu Sri Angellyna, M.Th, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan dan memberi motivasi selama studi di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya.
8. Ibu Marilyn, M.Th, selaku dosen pembimbing I dan Bapak Yosef Darma Satria Bakti, M. Min, selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing,

mengarahkan dan memberi motivasi selama penulisan dan pengerjaan tugas akhir di IAKN Palangka Raya.

9. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen yang telah membantu penulis dari proses awal perkuliahan sampai selesai.
10. Kedua orangtua dan saudara-saudara tercinta saya yang dengan tulus mendukung melalui doa, materi, dan motivasi selama penulis menyelesaikan studi IAKN Palangka Raya.
11. Kakak Nita Lestari dan adek Aura Anastasya Putri yang dengan tulus selalu membantu dan memberi dukungan penuh kepada penulis selama melaksanakan studi di IAKN Palangka Raya.
12. Teman-teman mahasiswa saya Afriliandi, Erfandi Setiawan, Naftali Adinata, Rindi, Andrew di Program Studi Teologi kelas a yang selalu ada dalam suka dan duka dari awal perkuliahan hingga akhir.
13. Kepada Amisa Bella yang selalu membantu, memotivasi, dan mengingatkan dalam penyelesaian tugas akhir ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan oleh penulis satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama penyelesaian skripsi. Perhatian dan dukungan serta doa yang telah diberikan kepada penulis, semoga Tuhan selalu memberikan berkat dan penyertaan bagi kita semua.

KATA PENGANTAR

Syukur dan terima kasih penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yesus yang atas kasih dan anugerah Tuhan, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul *Praktik Puasa Jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya*. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan penyelesaian pendidikan Strata 1 (S1) pada Program Studi Teologi, Jurusan Ilmu Keagamaan Kristen, Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Institut Agama Kristen (IAKN) Palangka Raya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa selesainya skripsi ini adalah berkat bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor IAKN Palangka Raya Ibu Telhalia, M.Th. D.Th yang telah memberikan kesempatan untuk memperoleh kelancaran studi di IAKN Palangka Raya.
2. Wakil Rektor bidang Akademik, Kemahasiswaan, Kelembagaan dan Kerjasama Ibu Prasetiawati, M.Th yang telah membantu kelancaran studi selama ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen Ibu Stynie Nova Tumbol, S.Si. Teol., M.Th yang telah membantu dan membimbing penulis selama melakukan studi di IAKN Palangka Raya.
4. Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keagamaan Kristen Bapak Lianto, M.Th yang telah memberikan motivasi dan perhatian selama proses penyelesaian penulisan skripsi.
5. Koordinator Prodi Teologi Ibu Ebariani, M.Th yang telah memberikan motivasi dan perhatian selama melakukan studi di IAKN Palangka Raya.

6. Ibu Sri Angellyna, M.Th, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan dan memberi motivasi selama studi di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya.
7. Ibu Marilyn, M.Th, selaku dosen pembimbing I dan Bapak Yosef Darma Satria Bakti, M. Min, selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberi motivasi selama penulisan dan pengerjaan tugas akhir di IAKN Palangka Raya.
8. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen yang telah membantu penulis dari proses awal perkuliahan sampai selesai.
9. Kedua orangtua dan saudara-saudara tercinta saya yang dengan tulus mendukung melalui doa, materi, dan motivasi selama penulis menyelesaikan studi IAKN Palangka Raya.
10. Teman-teman mahasiswa saya di Program Studi Teologi kelas a yang selalu ada dalam suka dan duka dari awal perkuliahan hingga akhir.
11. Kepada Amisa Bella yang selalu membantu, memotivasi, dan mengingatkan dalam penyelesaian tugas akhir ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan oleh penulis satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama penyelesaian skripsi. Perhatian dan dukungan serta doa yang telah diberikan kepada penulis, semoga Tuhan selalu memberikan berkat dan penyertaan bagi kita semua.

Palangka Raya, 18 Juni 2026

Penulis

ABSTRAK

Dogi Angga Saputra. NIM. 222321077. *Praktik Puasa Jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya*. Skripsi. Jurusan Ilmu Keagamaan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya. Pembimbing I: Marilyn, M. Th, NIP. 19780413 200912 2 001. Pembimbing II: Yosef Darma Satria Bakti, M. Min, NIP. 19680523 202321 1 003.

Puasa merupakan salah satu disiplin rohani yang penting dalam kehidupan orang percaya untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Namun, setiap jemaat memiliki pemahaman, cara pelaksanaan, serta pengalaman yang berbeda dalam menjalankan puasa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan praktik puasa jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya yang meliputi pemahaman jemaat tentang puasa, pelaksanaan puasa, faktor pendukung dan penghambat, dampak puasa, serta jenis-jenis puasa yang dilakukan jemaat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap tujuh informan yang terdiri dari gembala sidang, pelayan gereja, dan jemaat. Teknik analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jemaat memahami puasa sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, memperkuat kehidupan doa, dan membangun disiplin rohani. Praktik puasa dilakukan dalam bentuk puasa penuh, puasa sebagian, puasa pribadi, dan puasa bersama. Faktor pendukung puasa meliputi kerinduan mencari Tuhan, dukungan gereja, dan pergumulan hidup, sedangkan faktor penghambatnya meliputi kesibukan, kondisi fisik, dan kurangnya disiplin diri. Puasa memberikan dampak positif berupa pertumbuhan rohani, ketenangan batin, pengendalian diri, serta hubungan yang lebih baik dengan sesama. Dengan demikian, puasa memiliki peranan penting dalam memperkuat kehidupan rohani jemaat GBIS Galilea Palangka Raya.

Kata Kunci: Praktik Puasa, Jemaat, Kehidupan Rohani, Disiplin Rohani, GBIS Galilea Palangka Raya.

ABSTRACT

Dogi Angga Saputra. NIM. 223221077. *Fasting Practices of the Congregation of the Full Gospel Bethel Church (GBIS) Galileai Palangka Raya*. Thesis. Department of Christian Religious Studies, State Christian Institute of Palangka Raya. Supervisor I: Meilyn, M. Th, NIP. 19780413 200912 2 001. Supervisor II: Yosef Darma Satria Bakti, M. Min, NIP. 19680523 202321 1 003.

Fasting is one of the important spiritual disciplines in the life of believers to build a closer relationship with God. However, each church member has different understandings, practices, and experiences in observing fasting. This study aims to describe the fasting practices of the congregation of Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya, including their understanding of fasting, the implementation of fasting, supporting and inhibiting factors, the impacts of fasting, and the types of fasting practiced by the congregation. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through observation, interviews, and documentation involving seven informants consisting of a pastor, church workers, and congregation members. The data were analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The results showed that the congregation understands fasting as a means of drawing closer to God, strengthening prayer life, and developing spiritual discipline. Fasting is practiced in the forms of complete fasting, partial fasting, personal fasting, and corporate fasting. Supporting factors include the desire to seek God, church support, and life struggles, while inhibiting factors include busy schedules, physical conditions, and lack of self-discipline. Fasting has positive impacts on spiritual growth, inner peace, self-control, and better relationships with others. Therefore, fasting plays an important role in strengthening the spiritual life of the congregation of GBIS Galilea Palangka Raya.

Keywords: *Fasting Practices, Congregation, Spiritual Life, Spiritual Discipline, GBIS Galilea Palangka Raya.*

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
MOTTO.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoretis	5
2. Manfaat Praktis.....	6
a. Bagi Gereja.....	6
b. Bagi Jemaat.....	7
c. Bagi Pelayan dan Pemimpin Gereja	7
d. Manfaat Bagi Penulis	8
E. Batasan Masalah	8
F. Alasan Pemilihan Judul	9
G. Definisi Masalah	10
H. Sistematika Penulisan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Pengertian Dan Sejarah Puasa.....	13
B. Puasa Dalam Perjanjian Lama.....	15
C. Puasa Dalam Perjanjian Baru	18
D. Jenis-Jenis Puasa	21
E. Tujuan Dan Makna Puasa.....	24
F. Penelitian Terdahulu.....	27
G. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Pendekatan Penelitian.....	32
B. Jenis Penelitian	32
C. Lokasi Penelitian	33
D. Waktu Penelitian.....	33
E. Sumber Data	35
1. Data Primer.....	35
2. Data Sekunder.....	36

F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Observasi.....	36
2. Wawancara.....	37
3. Dokumentasi.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
1. Sejarah Singkat Berdirinya Gereja GBIS Galilea Palangka Raya.....	40
a. Sejarah GBIS Galilea.....	40
b. Pembangunan GBIS Galilea	40
c. Peletakan Batu Pertama	41
d. Pembangunan Gedung Gereja.....	41
e. Peringatan Akan Kepergian Pdt. Kornelius Hardy Taman, S.Th ...	41
f. Pergantian Kepemimpinan	42
2. Struktur Kepengurusan Gereja GBIS Galilea Palangka Raya.....	44
3. Jumlah Jemaat.....	45
4. Jadwal Kegiatan Ibadah	45
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	46
1. Praktik Puasa Jemaat Gereja GBIS Galilea.....	46
a. Pemahaman Jemaat Tentang Puasa	46
b. Pelaksanaan Puasa Jemaat	52
2. Jenis-Jenis Puasa Yang Dilakukan Jemaat Gereja GBIS Galilea	59
a. Puasa Penuh	59
b. Puasa Sebagian.....	66
c. Puasa Pribadi.....	71
d. Puasa Bersama atau Puasa Gereja	78
C. Refleksi Teologis	86
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran	91
1. Bagi Gereja.....	91
2. Bagi Pelayan Gereja.....	92
3. Bagi Jemaat	92
4. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	93
5. Bagi Kampus	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	99
CURRICULUM VITAE	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan teologi praktika kontemporer, perhatian para teolog tidak lagi hanya diarahkan pada rumusan doktrin normatif, tetapi juga pada bagaimana praktik-praktik iman dihidupi, dimaknai, dan direfleksikan dalam kehidupan jemaat sehari-hari. Osmer menegaskan bahwa teologi praktika berangkat dari praktik konkret gereja dan merefleksikannya secara teologis agar praktik tersebut tidak kehilangan makna iman.¹ Dalam konteks ini, doa puasa merupakan salah satu praktik rohani gerejawi yang sering dilakukan, namun relatif jarang direfleksikan secara kritis dan mendalam dari sudut pandang teologis, khususnya dalam kehidupan jemaat gereja lokal. Oleh karena itu, penelitian tentang refleksi teologis puasa memiliki kebaruan karena menempatkan praktik iman jemaat sebagai locus utama refleksi teologi.

Secara biblis, puasa merupakan disiplin rohani yang telah dipraktikkan umat Allah sejak Perjanjian Lama. Donald S. Whitney menjelaskan bahwa puasa adalah “tindakan menahan diri dari makanan atau hal-hal tertentu untuk sementara waktu demi tujuan rohani, yaitu mencari Allah secara lebih sungguh-sungguh”.² Puasa bukanlah tujuan pada dirinya sendiri, melainkan sarana untuk mengarahkan hati

¹ Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction* (Teologi Praktis: Sebuah Pengantar) (Grand Rapids: Eerdmans, 2008), hlm. 4-7.

² Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Disiplin Rohani Untuk Kehidupan Kristen) (Colorado Springs: NavPress, 2014), hlm. 158-160.

manusia kepada Allah. Dalam Yoel 2:12-13,³ puasa dipahami sebagai ungkapan pertobatan dan kerendahan hati yang lahir dari kesadaran akan ketergantungan manusia kepada Tuhan. Dengan demikian, puasa selalu berkaitan erat dengan dimensi batiniah dan relasional antara manusia dan Allah.

Selain itu, Alkitab menegaskan bahwa puasa yang sejati harus berdampak pada kehidupan etis dan sosial. Yesaya 58:6-7 menunjukkan bahwa puasa yang berkenan kepada Tuhan harus menghasilkan keadilan, kepedulian terhadap sesama, dan perubahan sikap hidup.⁴ Dengan demikian, ketika puasa diabaikan atau dimaknai secara keliru, jemaat berisiko kehilangan dimensi profetis iman Kristen yang menuntut kasih, keadilan, dan solidaritas sosial. Konsekuensi teologis ini menunjukkan bahwa puasa bukan sekadar praktik individual, melainkan memiliki implikasi luas bagi kehidupan gereja dan kesaksian iman di tengah masyarakat.

Dalam ajaran dan tradisi gereja, puasa dipandang sebagai salah satu sarana pembentukan spiritualitas jemaat. Menurut Bonhoeffer, disiplin rohani seperti doa dan puasa menolong orang percaya untuk hidup dalam ketaatan konkret kepada Kristus, bukan hanya dalam pengakuan iman verbal.⁵ Gereja mengajarkan bahwa puasa berfungsi membentuk sikap penyangkalan diri, kepekaan terhadap kehendak Allah, serta kesiapan untuk hidup dalam ketaatan. Oleh karena itu, puasa memiliki posisi penting dalam kehidupan bergereja sebagai sarana pendewasaan iman jemaat.

³ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Yoel 2:12-13.

⁴ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Yesaya 58:6-7.

⁵ Dietrich Bonhoeffer, *The Cost of Discipleship* (Harga Menjadi Murid) (New York: Touchstone, 1995), hlm. 87-90.

Namun, realitas kehidupan jemaat di banyak gereja menunjukkan bahwa praktik puasa sering kali mengalami pergeseran makna. Tidak sedikit jemaat yang memandang puasa sebagai aktivitas yang berat, opsional, atau hanya relevan bagi pelayan gereja tertentu. Menurut penelitian Ronda,⁶ rendahnya partisipasi jemaat dalam disiplin rohani sering kali disebabkan oleh minimnya pemahaman teologis dan kurangnya pembinaan iman yang berkelanjutan. Akibatnya, puasa lebih sering dipahami sebagai kewajiban ritual atau program gereja, bukan sebagai kebutuhan rohani pribadi.

Dalam konteks Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya, puasa memang dilaksanakan dalam berbagai momentum gerejawi, seperti awal tahun pelayanan atau menghadapi pergumulan bersama. Namun, berdasarkan pengamatan awal penulis di Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya, bahwa hanya sebagian jemaat terlibat secara aktif dan sadar dalam praktik puasa. Jemaat yang tidak melakukan puasa mengemukakan alasan kesibukan pekerjaan, sebagian jemaat berbeda-beda kondisi ekonomi dan pekerjaan, kondisi fisik yang tidak fit, dan kurang paham akan makna puasa. Hal itu menjadi faktor penghambat tidak mengikuti kegiatan puasa tersebut. Walaupun demikian, masih ada jemaat yang rajin dan selalu terlibat dalam kegiatan puasa mereka, karena paham tentang makna puasa. Ada juga yang mengatakan bahwa saat berpuasa imannya semakin bertumbuh, penuh damai sukacita, dan merasa berkat yang selalu

⁶ Daniel Ronda, “*Spiritualitas Jemaat dan Tantangan Disiplin Rohani di Gereja Masa Kini*,” *Jurnal Teologi Praktika* 3, no. 1 (2019): hlm. 50-54.

mengalir, karena dalam berpuasa yang dia lakukan adalah memuji Tuhan dalam pujian dan berdoa.⁷

Dari perspektif teologis, pengabaian terhadap puasa memiliki konsekuensi yang tidak ringan. Dallas Willard menegaskan bahwa ketika disiplin rohani diabaikan, iman Kristen berisiko direduksi menjadi sekadar pengetahuan atau aktivitas seremonial tanpa transformasi hidup.⁸ Puasa, sebagai sarana pembentukan rohani, berfungsi melatih jemaat untuk hidup dalam ketergantungan kepada Allah dan mengarahkan seluruh aspek kehidupan kepada kehendak-Nya. Jika praktik ini tidak dihidupi, pertumbuhan iman jemaat dapat mengalami stagnasi, dan relasi dengan Allah menjadi kurang mendalam seperti kurangnya keintiman dengan Allah.

Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelitian yang dapat menggambarkan secara jelas bagaimana praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai bentuk pelaksanaan, tujuan, serta pemahaman jemaat terhadap puasa, sehingga dapat menjadi bahan refleksi bagi jemaat maupun gereja dalam mengembangkan kehidupan rohani yang lebih baik.

Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada praktik puasa jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya, dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang terjadi di lapangan.

⁷ Wawancara dengan Remi (Whorship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di rumah Ibu Remi, Palangka Raya, 08 Februari 2026.

⁸ Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines* (Membangkitkan Kembali Semangat Disiplin Rohani) (New York: HarperOne, 1998), hlm. 68-72.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya?
2. Apa saja jenis-jenis puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat GBIS Galilea Palangka Raya.
2. Mengidentifikasi jenis-jenis puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu teologi, khususnya dalam bidang teologi praktis yang berkaitan dengan kehidupan rohani jemaat. Melalui penelitian ini, konsep tentang puasa tidak hanya dipahami secara normatif berdasarkan ajaran Alkitab, tetapi juga dilihat dalam konteks praktik nyata di kehidupan jemaat.⁹

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian akademik mengenai praktik puasa dalam gereja lokal, sehingga dapat menjadi bahan

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 3.

referensi bagi mahasiswa teologi maupun peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa. Penelitian ini juga dapat menjadi jembatan antara teori teologi dengan realitas praktik di lapangan, sehingga memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai kehidupan iman jemaat.¹⁰

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian lanjutan yang lebih mendalam, baik dari segi analisis teologis maupun pendekatan lain yang relevan, sehingga kajian mengenai praktik puasa dapat terus berkembang secara ilmiah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Gereja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi gereja dalam melihat dan memahami praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat secara lebih menyeluruh. Dengan adanya penelitian ini, gereja dapat mengetahui bagaimana jemaat mempraktikkan puasa dalam kehidupan mereka, baik dari segi pelaksanaan, tujuan, maupun pemahaman yang dimiliki.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan rohani jemaat, khususnya dalam hal pengajaran mengenai puasa. Gereja dapat merancang program pembinaan yang lebih terarah dan relevan dengan kebutuhan jemaat, sehingga

¹⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 6.

praktik puasa tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi memiliki makna yang lebih mendalam dalam kehidupan iman.

b. Bagi Jemaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas kepada jemaat mengenai praktik puasa yang mereka lakukan. Melalui hasil penelitian ini, jemaat dapat merefleksikan kembali tujuan dan makna puasa dalam kehidupan mereka, sehingga praktik tersebut tidak dilakukan hanya sebagai kebiasaan atau rutinitas semata.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong jemaat untuk menjalani puasa dengan lebih sungguh-sungguh dan memiliki kesadaran rohani yang lebih baik. Dengan demikian, puasa dapat menjadi sarana untuk memperdalam hubungan dengan Tuhan serta membentuk kehidupan rohani yang lebih dewasa.¹¹

c. Bagi Pelayan dan Pemimpin Gereja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi para pelayan dan pemimpin gereja dalam memahami kondisi nyata jemaat terkait praktik puasa. Dengan memahami kondisi tersebut, para pelayan dapat memberikan pengajaran, bimbingan, dan pendampingan yang lebih tepat sesuai dengan kebutuhan jemaat.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu para pemimpin gereja dalam merancang strategi pelayanan yang lebih efektif, khususnya

¹¹ Richard J. Foster, *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth* (Perayaan Disiplin: Jalan Menuju Pertumbuhan Spiritual) (New York: HarperCollins, 1998), hlm. 47.

dalam pembinaan disiplin rohani jemaat. Dengan demikian, praktik puasa dapat diarahkan sesuai dengan ajaran yang benar dan memberikan dampak positif bagi pertumbuhan iman jemaat.

d. Manfaat bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung kepada peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah, mulai dari proses pengumpulan data hingga analisis dan penarikan kesimpulan. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam bidang penelitian, khususnya dalam pendekatan kualitatif deskriptif.¹²

Selain itu, penelitian ini juga dapat memperluas wawasan peneliti mengenai praktik puasa dalam kehidupan jemaat serta memperdalam pemahaman penulis terhadap kehidupan rohani dalam konteks gereja lokal. Penelitian ini juga menjadi sarana bagi peneliti untuk mengintegrasikan pengetahuan teologi dengan realitas kehidupan jemaat secara nyata. Lebih lanjut, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penulis untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan kritis di bidang teologi praktis maupun bidang lain yang relevan.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu luas, maka penulis memberikan batasan masalah sebagai berikut:

Penelitian ini hanya difokuskan pada praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya. Fokus penelitian meliputi bentuk

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, hlm. 9.

pelaksanaan puasa, jenis-jenis puasa yang dilakukan, serta pemahaman jemaat mengenai puasa dalam kehidupan mereka.

Penelitian ini tidak membahas secara mendalam mengenai analisis teologis tentang puasa berdasarkan Alkitab, melainkan hanya digunakan sebagai landasan teori untuk mendukung pemahaman terhadap praktik puasa yang diteliti. Selain itu, penelitian ini juga tidak membahas perbandingan praktik puasa dengan gereja lain. Subjek dalam penelitian ini dibatasi pada jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya yang pernah atau sedang melakukan praktik puasa. Data yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi selama proses penelitian berlangsung.

Dengan adanya batasan masalah ini, diharapkan penelitian dapat lebih fokus, sistematis, dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

F. Alasan Pemilihan Judul

Judul “Praktik Puasa Jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya” dipilih karena puasa merupakan salah satu bentuk disiplin rohani yang penting dalam kehidupan orang percaya tetapi jarang diteliti secara kontekstual, belum ada penelitian puasa di GBIS Galilea sebelumnya, dan yang terakhir pendekatan kualitatif deskriptif sangat cocok untuk menggali praktek dalam penelitian tentang puasa di gereja GBIS Galilea.

Selain itu, praktik puasa dalam gereja lokal sering kali dipengaruhi oleh pengajaran gereja, latar belakang jemaat, serta pengalaman iman masing-masing individu. Oleh karena itu, praktik puasa dapat memiliki bentuk dan tujuan yang beragam, sehingga perlu diteliti untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan

kontekstual mengenai kehidupan rohani jemaat. Penelitian ini juga didasarkan pada pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial dan keagamaan berdasarkan realitas yang terjadi di lapangan.¹³

Dengan demikian, pemilihan judul ini didasarkan pada pentingnya memahami praktik puasa secara kontekstual dalam kehidupan jemaat, serta adanya kebutuhan untuk mendeskripsikan fenomena tersebut secara ilmiah melalui pendekatan kualitatif deskriptif.

G. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan penjelasan terhadap beberapa istilah penting. Praktik dipahami sebagai suatu tindakan nyata atau pelaksanaan dari suatu konsep atau ajaran dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dalam penelitian ini praktik merujuk pada bagaimana puasa dilaksanakan oleh jemaat secara langsung.¹⁴ Puasa sendiri merupakan salah satu bentuk disiplin rohani yang dilakukan dengan cara menahan diri, terutama dari makanan dan minuman dalam jangka waktu tertentu, dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan serta memperdalam kehidupan spiritual.¹⁵

Selanjutnya, jemaat dipahami sebagai sekumpulan orang percaya yang hidup dalam suatu persekutuan gereja untuk beribadah dan bertumbuh dalam iman bersama.¹⁶ Gereja dalam pengertian ini bukan hanya dipahami sebagai bangunan

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, hlm. 9.

¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, hlm. 38.

¹⁵ Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Literatur SAAT, 2003), hlm. 120.

¹⁶ Eka Darmaputera, *Iman Kristen dan Pergumulan Kehidupan* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2005), hlm. 45.

fisik, tetapi sebagai persekutuan orang percaya yang dipanggil untuk hidup dalam iman kepada Kristus serta melaksanakan fungsi persekutuan, kesaksian, dan pelayanan.¹⁷

Dengan demikian, yang dimaksud dengan praktik puasa jemaat dalam penelitian ini adalah segala bentuk pelaksanaan puasa yang dilakukan oleh anggota jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya, yang mencakup cara pelaksanaan, jenis puasa, tujuan, serta pemahaman jemaat mengenai puasa dalam kehidupan mereka.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai alur pembahasan dari awal hingga akhir. Penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab yang saling berkaitan satu dengan yang lain.

Bab I merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, definisi istilah, serta sistematika penulisan. Bagian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai arah dan fokus penelitian yang dilakukan.

Bab II berisi landasan teori yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam bab ini dibahas mengenai konsep puasa dalam perspektif Alkitab, pengertian puasa, jenis-jenis puasa, tujuan puasa, serta relevansi puasa dalam kehidupan jemaat. Selain itu, bab ini juga memuat penelitian terdahulu yang relevan sebagai bahan perbandingan dan dasar dalam melakukan penelitian.

¹⁷ Harun Hadiwijono, *Iman Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007), hlm. 362.

Bab III merupakan metode penelitian yang menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, yaitu kualitatif deskriptif. Dalam bab ini juga dijelaskan mengenai lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data (wawancara, observasi, dan dokumentasi), serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian.

Bab IV merupakan hasil penelitian dan pembahasan. Pada bagian ini dipaparkan data yang diperoleh dari lapangan mengenai praktik puasa jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya. Data tersebut kemudian dianalisis dan dibahas untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.

Bab V merupakan penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian serta saran-saran yang dapat diberikan berdasarkan temuan penelitian. Kesimpulan disusun secara ringkas sesuai dengan hasil penelitian, sedangkan saran ditujukan bagi pihak-pihak terkait seperti gereja, jemaat, maupun peneliti selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Dan Sejarah Puasa

Puasa secara umum dipahami sebagai tindakan menahan diri dari berbagai kebutuhan jasmani, khususnya makan dan minum. Dalam jurnal dijelaskan bahwa “Puasa merupakan suatu tindakan menghindari makan, minum, serta segala hal lain yang dapat memuaskan hasrat psikis maupun fisik yang dilakukan pada masa tertentu.” Pengertian ini menekankan bahwa puasa tidak hanya menyangkut aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikis dan spiritual. Oleh karena itu, puasa tidak sekadar menahan lapar dan haus, tetapi juga merupakan latihan pengendalian diri secara menyeluruh. Dijelaskan bahwa puasa memiliki tujuan rohani, yaitu “Menahan diri dari segala hawa nafsu, merenung, mawas diri, dan meningkatkan keimanan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.”¹⁸ Dengan demikian, puasa berfungsi sebagai sarana refleksi diri dan pembaruan spiritual. Dalam perspektif Kristen Protestan, puasa dipahami sebagai tindakan yang bersifat sukarela “Puasa adalah tindakan sukarela berpantang sama sekali atau sebagian dari makanan dan atau minuman, baik untuk tujuan keagamaan ataupun untuk tujuan lain.”

Hal ini menunjukkan bahwa puasa tidak bersifat wajib secara hukum, melainkan lahir dari kesadaran iman individu. Dalam Alkitab sendiri, pengertian puasa dinyatakan secara sederhana “Puasa dalam Alkitab pada umumnya berarti

¹⁸ M. Darajat Ariyanto, dkk., *Konsep Puasa Dalam Agama Protestan*, SUHUF Vol. 24 No. 2 (2012), hlm. 100.

tidak makan dan tidak minum selama waktu tertentu.”¹⁹ Namun demikian, makna puasa dalam Alkitab tidak berhenti pada aspek lahiriah saja. Puasa juga berkaitan dengan sikap hati, seperti kerendahan diri, pertobatan, dan ketergantungan kepada Tuhan. Oleh karena itu, puasa yang sejati bukan hanya soal tidak makan dan minum, tetapi juga melibatkan perubahan sikap hidup.

Puasa merupakan salah satu praktik keagamaan yang telah dikenal sejak zaman kuno dan dilakukan oleh berbagai umat beragama di dunia. Dalam jurnal yang digunakan dijelaskan bahwa “Puasa merupakan salah satu ritual atau ibadah keagamaan yang senantiasa dilaksanakan oleh seluruh pemeluk agama di dunia sejak umat-umat terdahulu hingga sekarang.”²⁰

Hal ini menunjukkan bahwa puasa memiliki akar historis yang sangat panjang dan bersifat universal. Tidak hanya dalam agama Kristen, tetapi juga dalam agama-agama lain, puasa telah menjadi bagian penting dari praktik spiritual manusia. Bahkan ditegaskan kembali bahwa “Ibadah puasa terdapat dalam berbagai ajaran agama sejak umat terdahulu hingga sekarang.”²¹

Dalam konteks Alkitab, praktik puasa sudah ditemukan sejak zaman Perjanjian Lama. Puasa dilakukan dalam berbagai situasi, seperti saat menghadapi krisis, memohon pertolongan Tuhan, pertobatan, maupun sebagai bentuk kerendahan hati di hadapan Allah. Misalnya, Musa melakukan puasa ketika berada di Gunung Sinai “Musa berpuasa selama empat puluh hari empat puluh malam ketika berada di Gunung Sinai.”²² Puasa Musa ini menunjukkan bahwa puasa juga

¹⁹ M. Darajat Ariyanto, dkk., *Konsep Puasa Dalam Agama Protestan*, hlm. 109.

²⁰ M. Darajat Ariyanto, dkk., *Konsep Puasa Dalam Agama Protestan*, hlm. 99.

²¹ M. Darajat Ariyanto, dkk., *Konsep Puasa Dalam Agama Protestan*, hlm. 100.

²² M. Darajat Ariyanto, dkk., *Konsep Puasa Dalam Agama Protestan*, hlm. 110.

berfungsi sebagai sarana persiapan rohani untuk menerima wahyu Tuhan. Selain itu, puasa juga dilakukan secara kolektif oleh suatu bangsa, seperti yang terjadi di Niniwe “Orang-orang Niniwe melakukan puasa, baik raja maupun rakyatnya, sebagai tanda pertobatan mereka di hadapan Tuhan.”²³ Puasa dalam konteks ini menunjukkan fungsi sosial dan spiritual sekaligus, yaitu sebagai bentuk pertobatan nasional.

Dalam perkembangan selanjutnya, praktik puasa tetap dipertahankan hingga zaman Perjanjian Baru. Yesus sendiri memberikan teladan melalui puasanya “Yesus berpuasa selama empat puluh hari empat puluh malam di padang gurun.”²⁴ Puasa Yesus memiliki makna penting sebagai persiapan pelayanan dan kemenangan atas pencobaan. Selain itu, jemaat mula-mula juga mempraktikkan puasa sebagai bagian dari kehidupan rohani mereka “Puasa dilakukan oleh jemaat mula-mula dalam rangka mencari kehendak Tuhan.”²⁵

Dengan demikian, sejarah puasa menunjukkan bahwa praktik ini tidak pernah terpisah dari kehidupan iman umat Tuhan, melainkan terus berkembang dan menjadi bagian integral dalam kehidupan spiritual.

B. Puasa Dalam Perjanjian Lama

Puasa dalam Perjanjian Lama merupakan salah satu praktik spiritual yang memiliki makna teologis yang sangat dalam dalam kehidupan umat Israel. Secara etimologis, istilah puasa berasal dari bahasa Ibrani *tsum* atau *tsom* yang berarti menahan diri dari makan dan minum. Selain itu, terdapat juga ungkapan *innah*

²³ M. Darajat Ariyanto, dkk., *Konsep Puasa Dalam Agama Protestan*, hlm. 111.

²⁴ M. Darajat Ariyanto, dkk., *Konsep Puasa Dalam Agama Protestan*, hlm. 110.

²⁵ M. Darajat Ariyanto, dkk., *Konsep Puasa Dalam Agama Protestan*, hlm. 112.

nafsho yang berarti “merendahkan diri,” yang menunjukkan bahwa puasa tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga menyangkut sikap batin manusia di hadapan Allah.²⁶ Dengan demikian, puasa dalam Perjanjian Lama tidak dapat dipisahkan dari konsep kerendahan hati dan kesadaran akan keterbatasan manusia.

Dalam praktiknya, puasa sering kali dilakukan sebagai bentuk pertobatan. Umat Israel menggunakan puasa sebagai sarana untuk menyatakan penyesalan atas dosa-dosa mereka serta sebagai tanda kembali kepada Tuhan. Hal ini terlihat jelas dalam kitab Yoel, di mana umat dipanggil untuk kembali kepada Allah dengan berpuasa, menangis, dan meratap. Tindakan ini menunjukkan bahwa puasa bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan suatu ekspresi pertobatan yang lahir dari hati yang hancur dan penuh penyesalan.²⁷ Demikian juga dalam kisah orang Niniwe, yang merespons pemberitaan nabi Yunus dengan berpuasa sebagai tanda pertobatan kolektif, yang pada akhirnya mendatangkan belas kasihan Allah.²⁸ Selain sebagai bentuk pertobatan, puasa juga dipraktikkan sebagai sarana untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan. Dalam Mazmur, pemazmur menyatakan bahwa ia merendahkan dirinya dengan berpuasa, yang menunjukkan sikap ketergantungan penuh kepada Allah.²⁹ Dalam konteks ini, puasa menjadi sarana spiritual untuk mengosongkan diri dari kesombongan dan membuka hati bagi karya Allah. Oleh karena itu, puasa bukan hanya tindakan lahiriah, tetapi juga merupakan proses pembentukan karakter rohani.

²⁶ Adolf Heuken, *Ensiklopedi Gereja* (Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka, 1994), 52.

²⁷ Sismono, *Pengantar Perjanjian Lama* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), 76.

²⁸ J.D. Douglas (ed.), *Ensiklopedi Alkitab Masa Kini Jilid 2* (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 2008), 280.

²⁹ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Mazmur 35:13.

Lebih lanjut, puasa dalam Perjanjian Lama sering dilakukan dalam situasi krisis sebagai bentuk pencarian pertolongan Tuhan. Ketika bangsa Israel menghadapi ancaman atau kesulitan, mereka tidak hanya mengandalkan kekuatan sendiri, tetapi juga mencari campur tangan Allah melalui doa dan puasa. Contohnya dapat dilihat dalam kisah Raja Yosafat yang menyerukan puasa nasional ketika Yehuda menghadapi serangan musuh.³⁰ Demikian pula, Ezra mengajak umat untuk berpuasa sebelum melakukan perjalanan jauh, sebagai bentuk permohonan perlindungan dari Tuhan.³¹ Hal ini menunjukkan bahwa puasa memiliki dimensi praktis dalam kehidupan iman umat, yaitu sebagai sarana untuk mencari kehendak dan pertolongan Allah.

Namun demikian, Perjanjian Lama juga memberikan kritik terhadap praktik puasa yang hanya bersifat formalitas tanpa diiringi perubahan hidup. Nabi Yesaya dengan tegas menyampaikan bahwa puasa yang tidak disertai dengan keadilan dan kepedulian sosial tidak berkenan di hadapan Allah.³² Dalam hal ini, Allah menuntut agar puasa tidak hanya menjadi ritual keagamaan, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan nyata, seperti membebaskan orang tertindas dan menolong mereka yang membutuhkan. Dengan demikian, puasa yang sejati adalah puasa yang berdampak pada kehidupan sosial dan mencerminkan nilai-nilai kasih dan keadilan.

Secara teologis, puasa dalam Perjanjian Lama mengandung makna yang sangat kaya. Puasa mengajarkan manusia untuk bergantung sepenuhnya kepada Allah, melatih pengendalian diri, serta memperdalam relasi dengan Tuhan. Puasa

³⁰ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), 2 Tawarikh 20:3.

³¹ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Ezra 8:21-23.

³² Sismono, *Pengantar Perjanjian Lama* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), 78.

juga menjadi sarana untuk mengalami pembaharuan hidup, di mana manusia diajak untuk meninggalkan dosa dan hidup dalam ketaatan kepada Allah.³³ Oleh karena itu, puasa tidak boleh dipahami hanya sebagai kewajiban religius, tetapi sebagai praktik spiritual yang membawa transformasi dalam kehidupan orang percaya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa puasa dalam Perjanjian Lama merupakan tindakan rohani yang menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia, baik secara pribadi maupun sosial. Puasa tidak hanya berkaitan dengan menahan diri dari makanan, tetapi juga mencakup pertobatan, perendahan diri, serta komitmen untuk hidup sesuai dengan kehendak Allah.

C. Puasa Dalam Perjanjian Baru

Puasa dalam Perjanjian Baru tetap memiliki kesinambungan dengan praktik puasa dalam Perjanjian Lama, namun mengalami pendalaman makna yang lebih bersifat spiritual dan relasional. Jika dalam Perjanjian Lama puasa sering dikaitkan dengan pertobatan nasional dan situasi krisis, maka dalam Perjanjian Baru puasa lebih ditekankan sebagai bagian dari kehidupan rohani pribadi yang berpusat pada relasi dengan Allah. Istilah puasa dalam bahasa Yunani yang digunakan dalam Perjanjian Baru adalah *nēsteuō* (tidak makan), serta *nēsteia* dan *nēstis*, yang semuanya menunjuk pada tindakan menahan diri dari makanan sebagai bentuk disiplin rohani.³⁴

Salah satu dasar utama pemahaman puasa dalam Perjanjian Baru terdapat dalam ajaran Yesus Kristus. Dalam Injil Matius, Yesus tidak menolak praktik puasa,

³³ J.L.Ch. Abineno, *Pokok-Pokok Penting dari Iman Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia), 112.

³⁴ J.D. Douglas (ed.), *Ensiklopedi Alkitab Masa Kini Jilid 2*, 280.

tetapi justru mengoreksi motivasi di baliknya. Ia menegaskan bahwa ketika seseorang berpuasa, hal itu tidak boleh dilakukan untuk pamer kesalehan di hadapan manusia, melainkan sebagai bentuk relasi pribadi dengan Allah.³⁵ Yesus mengkritik orang-orang munafik yang berpuasa untuk dilihat orang, dan menekankan bahwa puasa harus dilakukan dengan sikap tulus, tanpa mencari pujian manusia. Dengan demikian, puasa dalam Perjanjian Baru lebih menekankan aspek keikhlasan dan integritas hati.

Yesus sendiri memberikan teladan melalui praktik puasa. Dalam Injil Matius 4:1-2, diceritakan bahwa Yesus berpuasa selama empat puluh hari dan empat puluh malam di padang gurun sebelum memulai pelayanan-Nya.³⁶ Peristiwa ini menunjukkan bahwa puasa memiliki fungsi sebagai persiapan rohani untuk menghadapi tugas atau panggilan penting. Dalam konteks ini, puasa bukan sekadar kewajiban religius, tetapi merupakan sarana untuk memperkuat relasi dengan Allah dan mempersiapkan diri secara spiritual.

Namun demikian, Yesus juga memberikan perspektif baru tentang puasa dalam kaitannya dengan kehadiran-Nya. Dalam Matius 9:14-15, Yesus menjelaskan bahwa murid-murid-Nya tidak berpuasa selama Ia masih bersama mereka, karena kehadiran-Nya diibaratkan seperti mempelai laki-laki dalam pesta pernikahan.³⁷ Hal ini menunjukkan bahwa puasa tidak boleh dipraktikkan secara legalistik, melainkan harus dipahami dalam terang relasi dengan Kristus. Setelah Yesus tidak lagi bersama mereka, barulah puasa kembali memiliki tempat dalam kehidupan para

³⁵ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Matius 6:16-18.

³⁶ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Matius 4:1-2.

³⁷ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Matius 9:14-15.

murid. Dalam praktik gereja mula-mula, puasa tetap menjadi bagian penting dari kehidupan rohani komunitas Kristen. Kitab Kisah Para Rasul mencatat bahwa jemaat mula-mula berpuasa dalam berbagai kesempatan penting, terutama ketika mencari kehendak Allah. Misalnya, dalam Kisah Para Rasul 13:2-3, para pemimpin jemaat di Antiokhia berpuasa dan berdoa sebelum mengutus Barnabas dan Saulus untuk pelayanan misi.³⁸ Demikian pula dalam Kisah Para Rasul 14:23, puasa dilakukan ketika menetapkan penatua-penatua dalam jemaat.³⁹

Hal ini menunjukkan bahwa puasa menjadi sarana untuk mendiskernasi kehendak Allah dan mengambil keputusan penting dalam kehidupan gereja. Selain itu, puasa dalam Perjanjian Baru juga berkaitan erat dengan doa. Dalam beberapa bagian Alkitab, puasa dan doa selalu disebut secara bersamaan, yang menunjukkan bahwa keduanya tidak dapat dipisahkan. Puasa memperdalam kualitas doa, karena melalui puasa seseorang belajar untuk lebih fokus kepada Allah dan mengesampingkan kebutuhan jasmani sementara waktu.⁴⁰ Dalam konteks ini, puasa menjadi bentuk disiplin rohani yang membantu orang percaya untuk hidup lebih dekat dengan Tuhan.

Secara teologis, puasa dalam Perjanjian Baru menekankan transformasi batin dan bukan sekadar tindakan lahiriah. Puasa bukan lagi sekadar kewajiban hukum Taurat, melainkan respons kasih dan kerinduan manusia untuk bersekutu dengan Allah. Puasa juga menjadi sarana untuk melatih pengendalian diri, mengarahkan hati kepada Tuhan, serta memperdalam kehidupan spiritual.⁴¹

³⁸ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Kisah Para Rasul 13:2-3.

³⁹ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Kisah Para Rasul 14:23.

⁴⁰ Adolf Heuken, *Ensiklopedi Gereja*, 53.

⁴¹ J.L.Ch. Abineno, *Pokok-Pokok Penting dari Iman Kristen*, 114.

Dengan demikian, puasa memiliki dimensi personal yang kuat dalam kehidupan orang percaya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa puasa dalam Perjanjian Baru tidak dihapuskan, tetapi justru diperdalam maknanya oleh Yesus Kristus. Puasa menjadi praktik rohani yang berfokus pada ketulusan hati, relasi dengan Allah, serta pencarian kehendak-Nya. Puasa yang sejati bukanlah yang tampak dari luar, tetapi yang lahir dari hati yang sungguh-sungguh mencari Tuhan.

D. Jenis-Jenis Puasa

Dalam Alkitab, baik Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru, praktik puasa tidak hanya memiliki satu bentuk saja, melainkan beragam jenis yang disesuaikan dengan tujuan, situasi, serta kondisi rohani umat yang melakukannya. Perbedaan jenis puasa ini menunjukkan bahwa puasa merupakan praktik yang dinamis dan kontekstual dalam kehidupan iman umat Allah.

Dalam Perjanjian Lama, salah satu jenis puasa yang paling dikenal adalah puasa total, yaitu puasa yang dilakukan tanpa makan dan minum sama sekali dalam jangka waktu tertentu. Puasa jenis ini biasanya dilakukan dalam situasi yang sangat serius dan mendesak. Contoh yang paling jelas adalah Musa yang berpuasa selama empat puluh hari empat puluh malam ketika berada di hadapan Tuhan di Gunung Sinai.⁴² Selain itu, Ester juga mengajak seluruh orang Yahudi untuk berpuasa tanpa makan dan minum selama tiga hari sebagai bentuk permohonan keselamatan dari

⁴² Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Keluaran 34:28.

ancaman yang sedang dihadapi bangsanya.⁴³ Puasa total ini menunjukkan tingkat kesungguhan dan ketergantungan penuh kepada Allah.

Selain puasa total, terdapat juga puasa sebagian, yaitu puasa yang dilakukan dengan tidak mengonsumsi jenis makanan tertentu atau membatasi asupan makanan. Walaupun dalam Perjanjian Lama tidak selalu dijelaskan secara rinci bentuknya, praktik ini dapat dipahami sebagai bentuk pengendalian diri yang lebih fleksibel dibandingkan puasa total. Puasa jenis ini menekankan aspek disiplin rohani tanpa harus meninggalkan seluruh kebutuhan jasmani secara total.

Selanjutnya, dalam Perjanjian Lama dikenal pula puasa nasional atau kolektif, yaitu puasa yang dilakukan oleh seluruh bangsa dalam situasi tertentu, seperti ancaman perang, bencana, atau panggilan untuk bertobat. Nabi Yoel, misalnya, menyerukan puasa bagi seluruh umat Israel sebagai bentuk pertobatan nasional.⁴⁴ Demikian pula Raja Yosafat yang mengumumkan puasa bagi seluruh Yehuda ketika menghadapi ancaman musuh.⁴⁵ Puasa kolektif ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan komunal dalam kehidupan umat Allah.

Di samping itu, terdapat juga puasa pribadi, yaitu puasa yang dilakukan oleh individu sebagai respons pribadi terhadap situasi tertentu. Contohnya adalah Daud yang berpuasa ketika anaknya sakit, sebagai bentuk permohonan kepada Tuhan.⁴⁶ Puasa pribadi ini biasanya berkaitan dengan pergumulan batin seseorang, baik dalam hal pertobatan, dukacita, maupun pencarian kehendak Allah.

⁴³ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Ester 4:16.

⁴⁴ Sismono, *Pengantar Perjanjian Lama*, 77.

⁴⁵ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), 2 Tawarikh 20:3.

⁴⁶ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), 2 Samuel 12:16.

Memasuki Perjanjian Baru, jenis-jenis puasa tersebut pada dasarnya tetap berlanjut, tetapi dengan penekanan yang lebih pada aspek spiritual dan relasi pribadi dengan Allah. Salah satu bentuk puasa yang terlihat adalah puasa pribadi yang bersifat tersembunyi, sebagaimana diajarkan oleh Yesus dalam Matius 6:16-18. Dalam ajaran tersebut, Yesus menekankan bahwa puasa harus dilakukan tanpa pamer, sehingga menjadi tindakan yang intim antara manusia dan Allah.⁴⁷ Puasa jenis ini menekankan keikhlasan dan kemurnian motivasi.

Selain itu, dalam Perjanjian Baru juga terdapat puasa sebagai persiapan pelayanan, sebagaimana dicontohkan oleh Yesus sendiri yang berpuasa selama empat puluh hari sebelum memulai pelayanan-Nya.⁴⁸ Puasa dalam konteks ini berfungsi sebagai sarana persiapan rohani untuk menghadapi tugas atau panggilan penting. Hal yang sama juga terlihat dalam kehidupan gereja mula-mula, di mana puasa dilakukan sebelum mengambil keputusan penting dalam pelayanan.

Jenis puasa lain yang tampak dalam Perjanjian Baru adalah puasa komunitas gereja, yaitu puasa yang dilakukan bersama oleh jemaat dalam rangka mencari kehendak Allah. Dalam Kisah Para Rasul, jemaat di Antiokhia berpuasa dan berdoa sebelum mengutus Barnabas dan Saulus untuk pelayanan misi.⁴⁹ Selain itu, puasa juga dilakukan ketika menetapkan pemimpin jemaat, yang menunjukkan bahwa puasa menjadi bagian penting dalam proses pengambilan keputusan rohani.⁵⁰

Dengan demikian, baik dalam Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru, puasa memiliki berbagai bentuk yang dapat diklasifikasikan berdasarkan cara

⁴⁷ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Matius 6:16-18.

⁴⁸ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Matius 4:1-2.

⁴⁹ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Kisah Para Rasul 13-2-3.

⁵⁰ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Kisah Para Rasul 14:23.

pelaksanaannya maupun tujuannya. Secara keseluruhan, jenis-jenis puasa tersebut mencerminkan kesungguhan iman umat Allah dalam merespons berbagai situasi kehidupan. Puasa tidak dibatasi pada satu bentuk tertentu, melainkan menjadi sarana rohani yang fleksibel untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, baik secara pribadi maupun bersama-sama.

E. Tujuan dan Makna Puasa

Puasa merupakan salah satu praktik spiritual yang memiliki kedudukan penting dalam kehidupan iman, baik dalam Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru. Secara umum, puasa tidak hanya dipahami sebagai tindakan menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun relasi yang lebih mendalam dengan Allah. Dalam perspektif teologis, puasa memiliki tujuan yang beragam dan makna yang sangat luas, yang menyentuh aspek pribadi, sosial, maupun spiritual dalam kehidupan manusia.

Salah satu tujuan utama puasa adalah sebagai bentuk pertobatan di hadapan Allah. Dalam Alkitab, puasa sering kali dilakukan sebagai ekspresi penyesalan atas dosa dan kesediaan untuk kembali kepada Tuhan. Pertobatan yang sejati tidak hanya dinyatakan melalui kata-kata, tetapi juga melalui tindakan nyata, termasuk puasa. Nabi Yoel, misalnya, menyerukan umat Israel untuk kembali kepada Tuhan dengan segenap hati melalui puasa, ratapan, dan tangisan.⁵¹ Hal ini menunjukkan bahwa puasa menjadi sarana untuk menyatakan kesungguhan hati dalam bertobat. Dalam konteks Perjanjian Baru, makna ini tetap relevan, di mana puasa menjadi

⁵¹ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Yoel 2:12-13.

bagian dari kehidupan rohani yang mengarahkan manusia untuk meninggalkan dosa dan hidup dalam kebenaran.

Selain sebagai sarana pertobatan, puasa juga memiliki tujuan untuk merendahkan diri di hadapan Allah. Dalam praktiknya, puasa mengajarkan manusia untuk menyadari keterbatasannya dan ketergantungannya kepada Tuhan. Ketika seseorang berpuasa, ia secara simbolis mengosongkan dirinya dari kebutuhan jasmani untuk memberi ruang bagi karya Allah dalam hidupnya. Pemazmur menyatakan bahwa ia merendahkan dirinya dengan berpuasa, yang menunjukkan bahwa puasa berkaitan erat dengan sikap rendah hati dan penyerahan diri kepada Allah.⁵² Dengan demikian, puasa menjadi sarana untuk membentuk karakter rohani yang rendah hati.

Tujuan lain dari puasa adalah untuk mencari kehendak dan pertolongan Allah. Dalam berbagai peristiwa Alkitab, puasa dilakukan ketika umat menghadapi situasi sulit atau ketika mereka membutuhkan petunjuk dari Tuhan. Dalam Perjanjian Lama, Raja Yosafat menyerukan puasa nasional ketika Yehuda menghadapi ancaman musuh, sebagai bentuk pencarian pertolongan ilahi.⁵³ Demikian pula dalam Perjanjian Baru, jemaat mula-mula berpuasa dan berdoa sebelum mengambil keputusan penting, seperti pengutusan misionaris dan penetapan pemimpin jemaat.⁵⁴ Hal ini menunjukkan bahwa puasa memiliki fungsi sebagai sarana untuk mendiskernasi kehendak Allah dalam kehidupan umat.

⁵² Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Mazmur 35:13.

⁵³ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), 2 Tawarikh 20:3.

⁵⁴ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Kisah Para Rasul 13:2-3.

Puasa juga bertujuan untuk memperdalam kehidupan doa. Dalam banyak bagian Alkitab, puasa dan doa selalu berjalan beriringan. Puasa membantu seseorang untuk lebih fokus dalam berdoa, karena melalui puasa seseorang belajar untuk menyingkirkan gangguan-gangguan jasmani dan memusatkan perhatian kepada Allah.⁵⁵ Dalam hal ini, puasa bukanlah tujuan akhir, melainkan sarana untuk memperkuat relasi dengan Tuhan melalui doa yang lebih intens dan mendalam. Di samping itu, puasa memiliki tujuan sebagai latihan pengendalian diri. Dalam kehidupan manusia, keinginan jasmani sering kali menjadi penghalang dalam pertumbuhan rohani. Oleh karena itu, puasa menjadi sarana untuk melatih disiplin diri dan mengendalikan keinginan-keinginan tersebut. Dengan berpuasa, seseorang belajar untuk tidak dikuasai oleh kebutuhan fisik, melainkan mengarahkan hidupnya kepada hal-hal yang bersifat rohani.⁵⁶ Dalam konteks ini, puasa berfungsi sebagai latihan spiritual yang membentuk kedewasaan iman.

Namun demikian, Alkitab juga menegaskan bahwa puasa yang benar tidak hanya berhenti pada aspek pribadi, tetapi juga harus berdampak pada kehidupan sosial. Nabi Yesaya dengan tegas menyatakan bahwa puasa yang dikehendaki Allah adalah puasa yang disertai dengan tindakan keadilan dan kepedulian terhadap sesama, seperti membebaskan orang tertindas dan memberi makan kepada yang lapar.⁵⁷ Hal ini menunjukkan bahwa makna puasa tidak dapat dipisahkan dari tanggung jawab sosial. Puasa yang sejati adalah puasa yang menghasilkan perubahan nyata dalam sikap dan tindakan terhadap sesama.

⁵⁵ Adolf Heuken, *Ensiklopedi Gereja*, 53.

⁵⁶ J.L.Ch. Abineno, *Pokok-Pokok Penting dari Iman Kristen*, 115.

⁵⁷ Sismono, *Pengantar Perjanjian Lama*, 78.

Dalam Perjanjian Baru, makna puasa semakin diperdalam oleh ajaran Yesus Kristus. Yesus menekankan bahwa puasa harus dilakukan dengan motivasi yang benar, yaitu untuk menyenangkan Allah, bukan untuk mencari pujian manusia.⁵⁸ Puasa menjadi tindakan yang bersifat pribadi dan intim antara manusia dan Allah. Dengan demikian, puasa bukan sekadar kewajiban religius, tetapi merupakan ekspresi kasih dan kerinduan manusia untuk bersekutu dengan Tuhan.

Secara teologis, puasa memiliki makna sebagai sarana transformasi hidup. Melalui puasa, manusia diajak untuk mengalami pembaharuan batin, di mana ia meninggalkan dosa dan hidup dalam ketaatan kepada Allah. Puasa juga menjadi sarana untuk memperdalam kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁹ Dengan demikian, puasa tidak hanya berdampak pada kehidupan spiritual, tetapi juga pada seluruh aspek kehidupan manusia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan makna puasa sangatlah luas dan mendalam. Puasa bukan sekadar praktik menahan diri dari makan dan minum, tetapi merupakan tindakan rohani yang mencakup pertobatan, perendahan diri, pencarian kehendak Allah, penguatan doa, pengendalian diri, serta kepedulian sosial. Puasa yang sejati adalah puasa yang lahir dari hati yang tulus dan menghasilkan perubahan hidup yang nyata sesuai dengan kehendak Allah.

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian pertama dilakukan oleh *Trisvanti Iswari Mustamu dan Dantje Terno Sembel* berjudul "*Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas*

⁵⁸ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: LAI), Matius 6:16-18.

⁵⁹ J.D. Douglas (ed.), *Ensiklopedi Alkitab Masa Kini Jilid 2*, 281.

*Orang Kristen” dalam Moriah: International Journal of Community Service tahun 2024 membahas tentang pentingnya doa dan puasa sebagai disiplin rohani dalam meningkatkan spiritualitas orang Kristen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas doa puasa dapat memperkuat iman, meningkatkan kedekatan dengan Tuhan, serta membentuk kehidupan rohani yang lebih dewasa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada pembahasan mengenai praktik puasa dalam kehidupan Kristen, sedangkan perbedaannya adalah penelitian tersebut berfokus pada pengaruh doa puasa terhadap spiritualitas secara umum, sementara penelitian penulis lebih menekankan pada praktik puasa jemaat dalam konteks gereja lokal.*⁶⁰

Penelitian kedua dilakukan oleh *Trivena br. Nadeak, Geovando Siahaan, Asima Putri Handayani Nababan, dan Kallistratos Rumabutar dengan judul “Meretas Makna Puasa Bagi Orang Percaya Menurut (Matius 6:16-18)”, yang diterbitkan dalam Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora, Vol. 2, No. 4, tahun 2023. Penelitian ini berfokus pada pemahaman puasa berdasarkan ajaran Yesus dalam Injil Matius. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa yang benar harus dilakukan dengan motivasi yang tulus dan tidak untuk dilihat oleh manusia. Puasa merupakan ekspresi iman yang bersifat batiniah, yang menuntut kejujuran hati dan relasi yang intim dengan Allah.*⁶¹

⁶⁰ Trisvanti Iswari Mustamu dan Dantje Terno Sembel, “Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas Orang Kristen,” *Moriah: International Journal of Community Service* 1, no. 1 (2024): 61–74.

⁶¹ Trivena br. Nadeak, Geovando Siahaan, Asima Putri Handayani Nababan, dan Kallistratos Rumabutar, “Meretas Makna Puasa Bagi Orang Percaya Menurut (Matius 6:16-18),” *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023): 112-120.

Penelitian ketiga dilakukan oleh G.P. Harianto dengan judul *“Teologi ‘Puasa’ dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis dan Spiritual untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup”*, yang diterbitkan dalam jurnal *Excelsis Deo*, Vol. 5, No. 2, tahun 2021. Penelitian ini mengkaji puasa dari sudut pandang yang lebih luas, yaitu teologis, kesehatan, dan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa memiliki manfaat yang holistik, seperti meningkatkan kesehatan fisik, membantu kestabilan emosi, serta memperdalam kehidupan spiritual seseorang.⁶²

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai puasa umumnya menekankan pada aspek konseptual, teologis, dan makna spiritual, serta sebagian mengaitkannya dengan manfaat praktis dalam kehidupan manusia. Namun demikian, terdapat beberapa kesenjangan (gap) dalam penelitian-penelitian tersebut. Pertama, penelitian-penelitian tersebut masih bersifat teoritis dan belum banyak mengkaji praktik puasa secara nyata dalam kehidupan jemaat di gereja lokal. Kedua, belum terdapat penelitian yang secara khusus meneliti bagaimana pemahaman tentang puasa diterapkan oleh jemaat dalam konteks gereja tertentu. Ketiga, hubungan antara pemahaman teologis dan praktik nyata puasa dalam kehidupan sehari-hari jemaat belum dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini ditulis untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan meneliti praktik puasa dalam kehidupan jemaat di Gereja GBIS Galilea Palangka Raya, sehingga memberikan kontribusi yang lebih kontekstual dan aplikatif dalam kajian teologi praktis.

⁶² G.P. Harianto, *“Teologi ‘Puasa’ dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis dan Spiritual untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup,”* *Excelsis Deo* 5, no. 2 (2021): 45-53.

G. Kerangka Berpikir

Puasa merupakan salah satu praktik rohani yang memiliki dasar teologis dalam Alkitab, baik dalam Perjanjian Lama maupun Perjanjian Baru. Dalam ajaran kekristenan, puasa dipahami sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, melatih pengendalian diri, serta memperdalam kehidupan doa. Pemahaman ini biasanya diperoleh jemaat melalui pengajaran gereja, pembacaan Alkitab, maupun pengalaman rohani pribadi. Namun, dalam kehidupan nyata, praktik puasa dalam jemaat tidak selalu berjalan sesuai dengan konsep teologis yang ideal. Setiap jemaat memiliki pemahaman, motivasi, dan pengalaman yang berbeda-beda dalam menjalankan puasa. Ada jemaat yang berpuasa sebagai bentuk kewajiban rohani, ada pula yang melakukannya sebagai kebutuhan pribadi untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

Perbedaan pemahaman tersebut kemudian memengaruhi bagaimana puasa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari jemaat, baik dari segi bentuk puasa, tujuan pelaksanaan, maupun konsistensi dalam menjalankannya. Praktik puasa ini pada akhirnya akan membentuk makna puasa bagi setiap jemaat, apakah puasa dipahami secara mendalam sebagai sarana pertumbuhan rohani atau hanya sebagai rutinitas keagamaan.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus pada praktik puasa jemaat di Gereja GBIS Galilea Palangka Raya, dengan melihat bagaimana jemaat memahami puasa, bagaimana mereka mempraktikkannya, serta makna yang mereka peroleh dari praktik tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan

dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai praktik puasa dalam kehidupan jemaat secara nyata.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami praktik puasa jemaat secara mendalam berdasarkan pengalaman dan pemahaman mereka dalam kehidupan sehari-hari.⁶³ Pendekatan fenomenologis dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman langsung jemaat dalam menjalankan puasa. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha memahami bagaimana jemaat memaknai puasa, serta bagaimana praktik tersebut dijalankan dalam kehidupan mereka sebagai orang percaya.⁶⁴

Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan penulis memperoleh data yang lebih mendalam mengenai praktik puasa jemaat, baik dari segi pelaksanaan maupun makna yang dirasakan dalam kehidupan rohani mereka.⁶⁵

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai praktik puasa jemaat di Gereja GBIS Galilea Palangka Raya berdasarkan data yang diperoleh di lapangan.⁶⁶

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 9.

⁶⁴ Engkus Kuswarno, *Fenomenologi: Metode Penelitian Komunikasi* (Bandung: Widya Padjadjaran, 2009), 22.

⁶⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 6.

⁶⁶ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), 72.

Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena yang terjadi, khususnya terkait bagaimana jemaat menjalankan puasa serta makna yang mereka pahami dari praktik tersebut.⁶⁷

Dengan menggunakan jenis penelitian ini, peneliti dapat menyajikan data dalam bentuk uraian yang jelas dan mendalam sehingga memberikan gambaran yang utuh mengenai praktik puasa jemaat.⁶⁸

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gereja GBIS Galilea Palangka Raya yang beralamat di jalan Mendawai 1. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa gereja tersebut merupakan tempat berlangsungnya praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat dalam kehidupan bergereja.

Selain itu, lokasi ini dipilih karena relevan dengan fokus penelitian, yaitu untuk mengetahui secara langsung bagaimana praktik puasa dijalankan oleh jemaat serta makna yang mereka pahami dari praktik tersebut.⁶⁹ Dengan demikian, lokasi penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

D. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2026. Rentang waktu tersebut mencakup seluruh tahapan penelitian, mulai dari persiapan, pengumpulan data di lapangan, hingga analisis data dan penyusunan laporan penelitian. Penentuan waktu penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan penulis

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 9.

⁶⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 11.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 80.

untuk memperoleh data yang memadai serta mempertimbangkan ketersediaan informan dalam proses observasi, wawancara dan dokumentasi. Dengan demikian, pelaksanaan penelitian diharapkan dapat berjalan secara efektif dan sistematis.

TABEL WAKTU PENELITIAN

No	Kegiatan	Bulan					
		Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni
1	Pengumuman Pendaftaran Proposal Skripsi	✓					
2	Pendaftaran, Pengajuan Judul dan Pengumpulan Berkas Proposal Skripsi	✓					
3	Persetujuan Judul dan Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	✓					
4	Bimbingan Dan Konsultasi Proposal Skripsi	✓	✓	✓		✓	✓
5	Pengumuman dan Pendaftaran Seminar Proposal Skripsi		✓				

6	Seminar Proposal Skripsi		✓	✓			
7	Penelitian Skripsi				✓	✓	
8	Pendaftaran Sidang Nal (0)				✓		
9	Pengumuman dan Pendaftaran Sidang Skripsi						✓
10	Sidang Skripsi						✓

E. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari sumber di lapangan. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya serta pemimpin gereja (gembala dan pelayan). Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 7 orang baik dari jemaat maupun para pelayan gereja. Data ini dikumpulkan melalui wawancara dan observasi mengenai praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat.⁷⁰

Pertama Pdt. Rusnani sebagai gembala di gereja, kedua Pdm. Restu Meitilda, A. Md sebagai pendeta muda di gereja, ketiga Remi sebagai pelayan di gereja, keempat Ester sebagai jemaat, kelima Aura sebagai jemaat, keenam Fatma sebagai jemaat, dan ketujuh Rini sebagai jemaat.

⁷⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 137.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari berbagai sumber tertulis. Dalam penelitian ini, data sekunder meliputi buku-buku teologi, jurnal ilmiah, Alkitab, serta dokumen gereja yang berkaitan dengan puasa. Data ini digunakan untuk memperkuat dan melengkapi hasil penelitian di lapangan.⁷¹

Dengan menggunakan kedua sumber data tersebut, penulis dapat memperoleh informasi yang lebih lengkap dan mendalam mengenai praktik puasa jemaat.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian untuk memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan fokus penelitian. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data digunakan untuk menggali informasi mengenai praktik puasa jemaat di Gereja GBIS Galilea Palangka Raya secara mendalam dan menyeluruh.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung situasi dan kondisi jemaat, khususnya yang berkaitan dengan praktik puasa dalam kehidupan sehari-hari. Melalui observasi, peneliti dapat melihat secara nyata bagaimana jemaat menjalankan puasa, baik dalam konteks kegiatan gereja

⁷¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 157.

maupun dalam kehidupan pribadi.⁷² Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non-partisipatif, di mana penulis tidak terlibat langsung dalam aktivitas yang diamati, tetapi hanya sebagai pengamat. Hal ini bertujuan agar data yang diperoleh lebih objektif dan tidak dipengaruhi oleh kehadiran penulis.⁷³

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik utama dalam penelitian ini karena memungkinkan penulis memperoleh data secara mendalam dari responden. Wawancara dilakukan kepada jemaat dan pemimpin gereja untuk mengetahui pemahaman, praktik, serta makna puasa dalam kehidupan mereka. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang menggunakan pedoman pertanyaan, tetapi tetap memberikan kebebasan kepada penulis untuk mengembangkan pertanyaan sesuai dengan situasi di lapangan.⁷⁴

Melalui wawancara ini, penulis dapat menggali pengalaman pribadi jemaat terkait praktik puasa, seperti alasan melakukan puasa, bentuk puasa yang dilakukan, serta dampak yang dirasakan dalam kehidupan rohani mereka. Dengan demikian, data yang diperoleh tidak hanya bersifat permukaan, tetapi juga mendalam dan reflektif.⁷⁵

Dalam wawancara ini penulis mewawancarai 7 orang informan, ada pun ketujuh informan ini dipilih dan diwawancarai adalah karena penulis ingin

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 145.

⁷³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 176.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 233.

⁷⁵ Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 180.

mengetahui dari sisi jemaat yang aktif dan tidak aktif dalam kegiatan puasa di Gereja GBIS Galilea Palangka Raya, yang pertama Pdt. Rusnani sebagai gembala di gereja, kedua Pdm. Restu Meitilda, A. Md sebagai pendeta muda di gereja, ketiga Remi sebagai pelayan di gereja, keempat Ester sebagai jemaat, kelima Aura sebagai jemaat, keenam Fatma sebagai jemaat, dan ketujuh Rini sebagai jemaat.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengumpulkan berbagai dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Dokumen tersebut dapat berupa catatan gereja, arsip kegiatan, foto, maupun data tertulis lainnya yang relevan dengan praktik puasa jemaat.⁷⁶ Teknik dokumentasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara. Dengan adanya dokumentasi, peneliti dapat melakukan pengecekan ulang terhadap data sehingga meningkatkan keabsahan hasil penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman dan Saldaña, yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.⁷⁷

Reduksi data dilakukan dengan cara memilih dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi agar sesuai

⁷⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 240.

⁷⁷ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, *Analisis Data Kualitatif* (Jakarta: UI Press, 2014), 16.

dengan fokus penelitian, yaitu praktik puasa jemaat. Setelah itu, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif sehingga memudahkan peneliti dalam memahami dan menghubungkan data yang diperoleh.

Tahap selanjutnya adalah penarikan kesimpulan, yaitu menyimpulkan hasil penelitian berdasarkan data yang telah dianalisis untuk menjawab rumusan masalah. Kesimpulan yang diambil bersifat sementara dan dapat berkembang sesuai dengan data yang ditemukan di lapangan.⁷⁸

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*, 274.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya

a. Sejarah GBIS Galilea

1) Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea dirintis oleh Pdt. Debora pada tahun 1993 di rumah kediaman Pdt. Debora di jalan Sigim Lakas

2) Pada tahun 2004, Pdt. Debora menyerahkan tongkat kepemimpinan kepada Pdt. Kornelius Hardy Taman S.Th untuk melanjutkan pelayanan di Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea.

3) Pdt. Debora kemudian membuka pelayanan di tempat lain (Bukit Zaitun).

b. Pembangunan GBIS Galilea

Pada tahun 2005, Pdt. Kornelius Hardy Taman merintis pembangunan GBIS Galilea, yang awalnya di lokasi tersebut hanyalah tanah kosong yang penuh dengan rumput-rumput, pada saat itu beliau mulai merintis dan membuka lahan tersebut untuk pembangunan gereja, yang pada saat itu hanya sempat membangun pondasi gereja saja, sehingga beliau menggunakan bangunan rumahnya untuk melaksanakan ibadah minggu selama 19 tahun akibat pembangunan gereja yang terhenti akibat kurangnya dana pada saat itu.

c. Peletakan Batu Pertama

- 1) Ketua Majelis Daerah, Pdt. Freddy Musa.
- 2) Camat Palangka Raya, Bapak Waria Thoni
- 3) Lurah Palangka Raya, Bapak Haprer S.Sos
- 4) Waktu peletakan batu pertama 19 November 2005

d. Pembangunan Gedung Gereja

Pembangunan gedung gereja telah berlangsung selama 19 tahun, dari tahun 2005 hingga 2024, yang pada awalnya bangunan gedung gereja tersebut sempat terhenti akibat kurangnya dana untuk pembangunan gereja tersebut dan bangunan gereja tersebut yang awalnya hanyalah terbuat dari bangunan kayu, sehingga pada akhirnya ada seorang jemaat yang bekerja di bagian pemerintahan yang tergerak hatinya untuk melanjutkan kembali pembangunan gereja tersebut hingga pada akhirnya gereja tersebut berhasil dan selesai dibangun dengan bangunan beton yang kokoh pada tanggal 13 Desember 2024.

e. Peringatan Akan Kepergian Pdt. Kornelius Hardy Taman, S.Th

Pada tanggal 23 September 2018, Pdt. Kornelius Hardy Taman dipanggil Tuhan. Pada saat itu gereja belum memiliki pemimpin yang dapat mengganti posisi beliau pada saat itu, sehingga ditunjukkanlah ibu Rusnani sebagai pemimpin gereja untuk menggantikan posisi Pdt. Kornelius Hardy Taman pada saat itu.

Menurut pengalaman penulis selama pelayanan bersama dengan Pdt. Kornelius Hardy Taman, S.Th, ada banyak yang sudah beliau kerjakan untuk gereja hingga kepulangannya, selama pelayanan beliau dari masih menggunakan

bangunan gereja dari kayu hingga sekarang menggunakan beton dan kokoh ada banyak yang beliau kerjakan dari awal merintis pembangunan gereja yang walaupun sempat terhenti akibat kurangnya dana, membeli alat musik gereja yang belum ada menggunakan dana pribadinya, melakukan kunjungan-kunjungan ke jemaat yang sedang dalam pergumulan hingga bahkan membantu jemaat baik dari tenaga maupun materi, hingga pada saat gereja yang dirintisnya mulai kembali berjalan pembangunannya, beliau walaupun sedang sakit tetapi tetap bekerja membersihkan lingkungan gereja dengan mencangkul tanah yang ada di bagian depan gereja pada siang hari, tidak selang beberapa hari dari beliau melakukan pekerjaan tersebut beliau mengalami sakit dan sempat terjatuh lemas pada saat ibadah minggu, sempat dibawa ke rumah sakit terdekat tetapi beliau dinyatakan meninggal dunia pada dini hari. Itulah pelayanan beliau yang sangat berkesan, beliau melayani meski sedang sakit dan hingga pada saat kepergiannya banyak jemaat yang merasa sangat kehilangan pada sosok beliau Pdt. Kornelius Hardy Taman, S.Th.

f. Pergantian Kepemimpinan

Setelah kepergian Pdt. Kornelius Hardy Taman, ibu Rusnani (istri almahrum) dilantik menjadi Gembala Sidang GBIS Galilea dan menjabat hingga saat ini. Pergantian kepemimpinan ini dilakukan dan diberikan kepada Pdt. Rusnani (istri almahrum) karena pada saat itu pelayan dan hamba Tuhan yang melayani di gereja tersebut hanya sedikit, sehingga hasil keputusan bersama para pelayan dan hamba Tuhan di gereja tersebut, diangkat lah Pdt. Rusnani yaitu istri almahrum sebagai pengganti kepemimpinan beliau di gereja tersebut.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya merupakan gereja yang berkembang melalui proses pelayanan dan perjuangan para hamba-hamba Tuhan serta jemaat. Gereja ini dirintis oleh Pdt. Debora pada tahun 1993 dan kemudian dilanjutkan oleh Pdt. Kornelius Hardy Taman, S.Th dalam pengembangan pelayanan dan pembangunan gereja. Meskipun mengalami kendala dalam pembangunan gedung dan keterbatasan dana, pelayanan tetap berjalan dengan baik hingga akhirnya gereja dapat berkembang sampai saat ini di bawah kepemimpinan Pdt. Rusnani. Hal ini menunjukkan adanya kesetiaan, kerja sama, dan semangat pelayanan dalam pertumbuhan gereja.

2. Struktur Kepengurusan Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea

Palangka Raya

Ketua/Koordinator	: Pdt. Rusnani
Wakil Ketua 1	: Pdm. Restu Meitilda, A. Md
Wakil Ketua 2	: Pdt. Salomo
Sekretaris	: Nobel Septeddy, S. STP., M.Si
Bendahara	: Nofita Agustina, S. Kep, Ners

Seksi-Seksi

- a. Seksi Pelayanan Anak (SPA)
 - Koordinator : Yana Pakiding, S.Th
 - Anggota : Remi
- b. Seksi Pelayanan Pemuda/Remaja (SPP/R)
 - Koordinator : Dogi Angga Saputra
 - Anggota : Gideon
 - : Yohanes Bungai
- c. Seksi Pelayanan Perempuan (SPPer)
 - Koordinator : Pamela, S. STP., M. Si
 - Anggota : Roniwati
- d. Seksi Pelayanan Bapak (SPB)
 - Koordinator : Yulianto
 - Anggota : Dody

3. Jumlah Jemaat

Jumlah jemaat yang ada di Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea Palangka Raya adalah 27 jemaat yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, adapun jumlah keluarga yang bergereja di gereja adalah 12 keluarga.

4. Jadwal Kegiatan Ibadah

TABEL JADWAL IBADAH

Hari	Jam	Kegiatan
Setiap Hari Senin-Sabtu	10:00 Wib – 11:00 Wib	Doa Pagi
Senin	17:00 Wib - Selesai	Ibadah Bapak-Bapak
Selasa	18:00 Wib - Selesai	Ibadah Ibu-Ibu
Rabu	18:00 Wib - Selesai	Ibadah Keluarga
Jum`at	19:00 Wib - Selesai	Doa Puasa
Sabtu	16:00 Wib - 18:00 Wib	Ibadah Youth
Minggu	08:00 Wib - 09:00 Wib	Sekolah Hari Minggu
	09:30 Wib - 11:30 Wib	Ibadah Minggu

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Praktik Puasa Jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea

a. Pemahaman Jemaat Tentang Puasa

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan tujuh informan, ditemukan bahwa pemahaman mengenai puasa di kalangan jemaat memiliki perbedaan sesuai pengalaman rohani, tingkat pemahaman Alkitab, serta latar belakang kehidupan masing-masing.

1) Wawancara dengan Pdt. Rusnani

Berikut pendapat dari Pdt. Rusnani dari hasil wawancara penulis dengan Pdt. Rusnani tentang pemahaman puasa:⁷⁹

Kalau menurut saya ya, puasa itu bukan cuma soal tidak makan dan tidak minum. Puasa itu bagaimana kita datang kepada Tuhan dengan sungguh-sungguh melalui doa. Jadi saat puasa, kita belajar merendahkan diri di hadapan Tuhan dan lebih peka sama kehendak Tuhan dalam kehidupan kita.

Menurut Pdt. Rusnani selaku gembala sidang, puasa merupakan bagian penting dalam kehidupan rohani orang percaya. Beliau menjelaskan bahwa puasa bukan hanya sekadar menahan lapar dan haus, tetapi merupakan bentuk pendekatan diri kepada Tuhan melalui doa dan penyerahan diri secara sungguh-sungguh. Menurut beliau, puasa membantu jemaat belajar rendah hati di hadapan Tuhan dan lebih peka terhadap kehendak-Nya.

⁷⁹ Wawancara dengan Pdt. Rusnani (Gembala Sidang), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

2) Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md

Berikut pendapat dari Pdm. Restu Meitilda, M. Md dari hasil wawancara penulis dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md tentang pemahaman puasa:⁸⁰

Kalau saya lihat, banyak jemaat melakukan puasa saat mereka punya pergumulan hidup. Ada yang masalah keluarga, ekonomi, kuliah, pekerjaan, bahkan pelayanan. Jadi puasa itu bukan cuma menahan makan, tapi juga melatih pengendalian diri dan ketekunan iman. Biasanya lewat puasa jemaat merasa lebih kuat dan lebih tenang dalam menghadapi masalah.

Menurut Pdm. Restu Meitilda, A. Md, puasa merupakan latihan rohani yang mengajarkan pengendalian diri dan ketekunan iman. Menurut beliau, banyak jemaat melakukan puasa ketika menghadapi pergumulan hidup, seperti masalah keluarga, ekonomi, pendidikan, maupun pelayanan. Beliau menambahkan bahwa puasa sering menjadi sarana jemaat untuk mencari kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi masalah.

3) Wawancara dengan Remi

Berikut pendapat dari Remi dari hasil wawancara penulis dengan Remi tentang pemahaman puasa:⁸¹

Kalau saya pribadi, puasa itu membuat hubungan saya dengan Tuhan jadi lebih dekat. Saat puasa saya merasa lebih tenang untuk berdoa dan lebih fokus membaca firman Tuhan. Tapi memang tidak selalu mudah untuk konsisten, karena kadang sibuk pelayanan, kerja, dan aktivitas sehari-hari jadi kadang puasa tidak rutin.

Menurut Remi sebagai pelayan gereja, puasa itu sebagai cara untuk memperkuat hubungan pribadi dengan Tuhan. Remi menyampaikan bahwa ketika dirinya berpuasa, ia merasa lebih fokus dalam berdoa dan lebih mudah

⁸⁰ Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md (Wakil 1), wawancara pribadi di gereja GBIS Galiela, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

⁸¹ Wawancara dengan Remi (Worship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

merenungkan firman Tuhan. Namun, Remi juga mengakui bahwa menjaga konsistensi puasa bukanlah hal yang mudah karena adanya kesibukan pelayanan dan pekerjaan sehari-hari.

4) Wawancara dengan Ester

Berikut pendapat dari Ester dari hasil wawancara penulis dengan Ester tentang pemahaman puasa:⁸²

Dulu saya mengerti puasa itu hanya kegiatan gereja saja, jadi kalau ada doa puasa baru ikut. Tapi setelah saya aktif ikut ibadah dan mendengar firman Tuhan, saya mulai sadar kalau puasa bukan cuma menahan makan, tapi juga belajar mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengendalikan diri.

Menurut Ester sebagai jemaat, menjelaskan bahwa awalnya dirinya memahami puasa hanya sebagai kewajiban rohani yang dilakukan ketika gereja mengadakan doa puasa bersama. Namun, setelah lebih aktif mengikuti ibadah dan mendengarkan firman Tuhan, Ester mulai memahami bahwa puasa memiliki makna spiritual yang lebih dalam, yaitu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan melatih pengendalian diri.

5) Wawancara dengan Aura

Berikut pendapat dari Aura dari hasil wawancara penulis dengan Aura tentang pemahaman puasa:⁸³

Kalau menurut saya puasa itu membantu saya menjadi lebih tenang ketika menghadapi masalah hidup. Saya sering melakukan puasa ketika memiliki pergumulan pribadi atau merasa lemah secara rohani. Melalui puasa saya merasa lebih dekat dengan Tuhan dan lebih kuat menghadapi masalah dalam kehidupan.

⁸² Wawancara dengan Ester (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

⁸³ Wawancara dengan Aura (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

Menurut Aura sebagai jemaat, menyampaikan bahwa puasa membantunya lebih tenang ketika menghadapi masalah hidup. Aura mengaku bahwa dirinya sering melakukan puasa ketika sedang memiliki pergumulan pribadi atau merasa lemah secara rohani. Menurutnya, melalui puasa ia merasa lebih dekat dengan Tuhan dan lebih kuat menghadapi masalah kehidupan.

6) Wawancara dengan Fatma

Berikut pendapat dari Fatma dari hasil wawancara penulis dengan Fatma tentang pemahaman puasa:⁸⁴

Kalau menurut saya, puasa itu bukan cuma soal tidak makan. Waktu puasa kita juga harus belajar menjaga hati, emosi, cara bicara, dan sikap kita terhadap orang lain. Saya mulai memahami tentang puasa itu dari firman Tuhan yang disampaikan di gereja dan dari nasihat pelayan gereja.

Menurut Fatma sebagai jemaat, menjelaskan bahwa puasa merupakan bentuk penyerahan diri kepada Tuhan. Menurutnya, puasa tidak hanya tentang menahan makan, tetapi juga menjaga hati, emosi, perkataan, dan perilaku selama menjalankan puasa. Fatma mengatakan bahwa dirinya belajar memahami puasa melalui khotbah dan nasihat dari pelayan gereja.

7) Wawancara dengan Rini

Berikut pendapat dari Rini dari hasil wawancara penulis dengan Rini tentang pemahaman puasa:⁸⁵

Kalau menurut saya, jujur nih saya itu masih belajar memahami makna puasa. Kadang saya ikut puasa karena diajak teman pelayanan atau karena gereja mengadakan doa puasa. Tapi waktu saya puasa, saya merasa hati lebih tenang dan doa juga jadi lebih fokus.

⁸⁴ Wawancara dengan Fatma (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

⁸⁵ Wawancara dengan Rini (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

Menurut Rini sebagai jemaat, mengatakan bahwa dirinya masih dalam proses belajar memahami makna puasa secara mendalam. Rini mengaku bahwa terkadang ia masih menjalankan puasa hanya karena mengikuti ajakan gereja atau teman-teman pelayanan. Namun demikian, Rini merasa bahwa puasa tetap memberikan ketenangan hati dan membuat dirinya lebih fokus berdoa.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa pemahaman jemaat mengenai puasa di GBIS Galilea Palangka Raya masih beragam. Sebagian jemaat memahami puasa sebagai disiplin rohani yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, memperkuat kehidupan doa, melatih pengendalian diri, menjaga emosi, hati, perkataan, dan sikap dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memandang puasa sebagai sarana untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan serta memperoleh kekuatan rohani dalam menghadapi berbagai pergumulan hidup.

Di sisi lain, masih terdapat beberapa jemaat yang memahami puasa sebatas kegiatan keagamaan atau rutinitas gereja. Hal ini terlihat dari adanya jemaat yang mengikuti puasa karena ajakan teman pelayanan atau karena adanya program doa puasa yang diselenggarakan gereja. Namun demikian, meskipun pemahaman mereka belum sepenuhnya mendalam, pengalaman selama menjalankan puasa membuat mereka mulai merasakan manfaat rohani, seperti ketenangan hati, fokus dalam berdoa, dan kedekatan dengan Tuhan.

Penulis juga menemukan bahwa pemahaman jemaat tentang puasa dipengaruhi oleh pengalaman rohani pribadi, keterlibatan dalam ibadah, pembelajaran firman Tuhan, serta bimbingan dari para pelayan gereja. Semakin

aktif jemaat mengikuti persekutuan dan pembinaan rohani, semakin baik pula pemahaman mereka mengenai makna puasa yang sesungguhnya. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa puasa tidak hanya dimaknai sebagai tindakan menahan makan dan minum, tetapi juga sebagai proses pembentukan spiritual yang membantu jemaat bertumbuh dalam iman, pengendalian diri, dan kedewasaan rohani.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Donald S. Whitney yang menjelaskan bahwa puasa merupakan bagian dari disiplin rohani yang bertujuan membawa orang percaya lebih dekat kepada Tuhan.⁸⁶ Hal ini terlihat dari pernyataan para informan yang memaknai puasa sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas doa, mencari kehendak Tuhan, dan mempererat hubungan pribadi dengan-Nya.

Selain itu, temuan penelitian ini juga sejalan dengan teori Richard J. Foster yang menyatakan bahwa puasa bukan hanya tindakan lahiriah berupa menahan makan dan minum, tetapi juga sarana pembentukan spiritualitas dan pengendalian diri.⁸⁷ Dalam penelitian ini, beberapa informan menjelaskan bahwa puasa membantu mereka mengendalikan emosi, menjaga perkataan, memperbaiki sikap, serta bertumbuh dalam kehidupan rohani.

Dalam perspektif teologi praktika, hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Richard R. Osmer yang menjelaskan bahwa pengalaman iman jemaat dapat

⁸⁶ Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life (Disiplin Rohani Untuk Kehidupan Kristen)* (Colorado Springs: NavPress, 2014), hlm. 160.

⁸⁷ Richard J. Foster, *Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth (Perayaan Disiplin: Jalan Menuju Pertumbuhan Spiritual)* (New York: HarperCollins, 1998), hlm. 47.

dilihat melalui praktik kehidupan sehari-hari.⁸⁸ Hal ini tampak dari perbedaan cara informan memahami puasa yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, tingkat pemahaman rohani, keterlibatan dalam kegiatan gereja, dan berbagai pergumulan yang mereka hadapi. Dengan demikian, pemahaman jemaat tentang puasa tidak terbentuk secara seragam, melainkan berkembang melalui pengalaman iman yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

b. Pelaksanaan Puasa Jemaat

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan tujuh informan, pelaksanaan puasa jemaat dilakukan dengan berbagai bentuk sesuai kemampuan, kondisi kesehatan, pekerjaan, serta aktivitas sehari-hari masing-masing informan.

1) Wawancara dengan Pdt. Rusnani

Berikut pendapat dari Pdt. Rusnani dari hasil wawancara penulis dengan Pdt. Rusnani tentang pelaksanaan puasa jemaat:⁸⁹

Kami rutin mengadakan doa puasa bersama, biasanya juga di awal tahun atau sebelum ada kegiatan pelayanan gereja. Lewat kegiatan itu kami berharap jemaat bisa lebih dekat dengan Tuhan dan hubungan antarjemaat juga semakin baik dalam persekutuan.

Pdt. Rusnani mengatakan bahwa gereja rutin mengadakan doa puasa bersama dan juga pada waktu-waktu tertentu, terutama pada awal tahun dan menjelang kegiatan pelayanan gereja. Menurut beliau, kegiatan tersebut

⁸⁸ Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction (Teologi Praktis: Sebuah Pengantar)* (Grand Rapids: Eerdmans, 2008), hlm. 4.

⁸⁹ Wawancara dengan Pdt. Rusnani (Gembala Sidang), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

bertujuan membangun kehidupan rohani jemaat dan memperkuat persekutuan dalam gereja.

2) Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md

Berikut pendapat dari Pdm. Restu Meitilda, M. Md dari hasil wawancara penulis dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md tentang pelaksanaan puasa jemaat:⁹⁰

Kalau saya pribadi itu melihat, ada jemaat yang aktif ikut doa puasa bersama di gereja, tapi ada juga yang lebih nyaman puasa sendiri di rumah. Karena setiap orang punya kondisi yang berbeda, jadi cara mereka menjalankan puasa juga berbeda-beda. Ada yang karena kerja, kuliah, atau kondisi fisik yang tidak memungkinkan.

Pdm. Restu Meitilda, A. Md mengatakan bahwa sebagian jemaat cukup aktif mengikuti kegiatan doa puasa bersama, tetapi ada juga jemaat yang lebih memilih melakukan puasa pribadi di rumah. Beliau menjelaskan bahwa setiap jemaat memiliki kondisi yang berbeda sehingga cara menjalankan puasa juga tidak selalu sama.

3) Wawancara dengan Remi

Berikut pendapat dari Remi dari hasil wawancara penulis dengan Remi tentang pelaksanaan puasa jemaat:⁹¹

Kalau sebelum pelayanan biasanya saya berusaha puasa pribadi supaya hati lebih siap dan lebih fokus saat melayani di gereja. Tapi jujur ya kadang susah juga untuk rutin berpuasa, karena selesai kerja dan kelelahan sering membuat saya tidak konsisten menjalankan puasa. Dalam berpuasa ini saya itu biasa pagi bangun jam 5 pujian penyembahan dulu dan setelah itu saya melakukan aktivitas seperti biasa tetapi memperbanyak membaca firman Tuhan.

⁹⁰ Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md (Wakil 1), wawancara pribadi di gereja GBIS Galiela, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

⁹¹ Wawancara dengan Remi (Worship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

Remi sebagai pelayan gereja menyampaikan bahwa dirinya sering melakukan puasa pribadi sebelum melayani dalam kegiatan gereja. Menurutnya, puasa membantu dirinya mempersiapkan hati dan lebih fokus dalam pelayanan. Namun, Remi juga mengaku bahwa terkadang pekerjaan dan kelelahan membuat dirinya sulit menjalankan puasa secara rutin. Remi juga mengatakan bahwa dalam berpuasa itu Remi biasa bangun pagi sekitar jam 5 melakukan pujian penyembahan dan setelah itu Remi melakukan aktivitas seperti biasa tetapi memperbanyak membaca firman Tuhan.

4) Wawancara dengan Ester

Berikut pendapat dari Ester dari hasil wawancara penulis dengan Ester tentang pelaksanaan puasa jemaat:⁹²

Kalau saya itu biasanya puasa saat ada pergumulan keluarga atau saat saya meminta sesuatu dalam doa kepada Tuhan. Tapi saya memang tidak terlalu kuat kalau puasa penuh yang full dari pagi sampai sore, jadi biasanya saya melakukan puasa sebagian saja sesuai kondisi tubuh dan kemampuan saya.

Ester sebagai jemaat mengatakan, bahwa dirinya biasanya melakukan puasa itu ketika dia sedang menghadapi masalah keluarga atau ketika sedang memohon sesuatu kepada Tuhan. Ester juga mengatakan bahwa dirinya tidak selalu kuat menjalankan puasa penuh dari pagi sampai sore sehingga lebih sering melakukan puasa sebagian dengan menyesuaikan kondisi tubuh dan kemampuannya saja.

⁹² Wawancara dengan Ester (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

5) Wawancara dengan Aura

Berikut pendapat dari Aura dari hasil wawancara penulis dengan Aura tentang pelaksanaan puasa jemaat:⁹³

Kalau saya itu biasanya puasa pribadi di pagi hari sebelum mulai aktivitas. Waktu puasa saya merasa lebih tenang dan lebih fokus menjalani hari. Tapi kadang karena sibuk kerja dan banyak aktivitas yang saya jalani, saya jadi tidak rutin atau lupa menjalankan puasa.

Aura sebagai jemaat mengatakan, bahwa ia lebih sering melakukan puasa pribadi pada pagi hari sebelum memulai aktivitas. Menurut Aura, puasa membantu dirinya merasa lebih tenang dan lebih fokus menjalani hari. Namun, Aura juga mengatakan bahwa kesibukan pekerjaan dan aktivitas yang dia jalani kadang membuat dirinya lupa atau tidak konsisten dalam menjalankan puasa.

6) Wawancara dengan Fatma

Berikut pendapat dari Fatma dari hasil wawancara penulis dengan Fatma tentang pelaksanaan puasa jemaat:⁹⁴

Kalau saya sedang puasa itu, biasanya saya lebih banyak doa dan membaca firman Tuhan. Saya juga mencoba mengurangi aktivitas yang tidak penting supaya lebih fokus sama Tuhan. Selain itu, puasa membantu saya belajar mengontrol emosi dan menjaga perkataan terhadap orang lain.

Fatma sebagai jemaat mengatakan, bahwa selama dia menjalankan puasa dirinya berusaha memperbanyak doa, membaca Alkitab, dan mengurangi aktivitas yang tidak penting. Fatma juga mengatakan bahwa puasa membantunya belajar mengendalikan emosi dan lebih berhati-hati dalam berbicara kepada orang lain.

⁹³ Wawancara dengan Aura (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

⁹⁴ Wawancara dengan Fatma (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

7) Wawancara dengan Rini

Berikut pendapat dari Fatma dari hasil wawancara penulis dengan Fatma tentang pelaksanaan puasa jemaat:⁹⁵

Jujur ya kalau saya itu sih masih susah untuk rutin dalam berpuasa karena aktivitas sehari-hari dan badan juga cepat capek. Tapi kalau gereja ada doa puasa bersama, saya biasanya tetap ikut karena saya itu semangat dan termotivasi kalau puasa bersama jemaat lain.

Rini sebagai jemaat mengatakan, bahwa dia masih sulit menjalankan puasa secara rutin karena aktivitas sehari-hari dan kondisi tubuh yang mudah lelah. Namun, Rini juga mengatakan juga bahwa dia tetap berusaha mengikuti puasa bersama ketika gereja mengadakannya karena merasa semangat dan termotivasi jika berpuasa bersama jemaat lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tujuh informan, penulis menyimpulkan bahwa pelaksanaan puasa jemaat di GBIS Galilea Palangka Raya dilakukan secara beragam dan fleksibel sesuai dengan kondisi, kemampuan fisik, pekerjaan, serta kebutuhan rohani masing-masing jemaat. Bentuk puasa yang dilakukan meliputi puasa penuh, puasa sebagian, puasa pribadi, maupun puasa bersama yang diselenggarakan oleh gereja pada waktu-waktu tertentu, seperti awal tahun dan menjelang kegiatan pelayanan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa puasa dipahami oleh jemaat sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, memperkuat kehidupan doa, serta mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai pergumulan hidup maupun pelayanan dan dalam praktiknya juga beberapa jemaat itu saat berpuasa bangun

⁹⁵ Wawancara dengan Rini (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

pagi untuk melakukan pujian penyembahan dan memperbanyak membaca firman Tuhan. Beberapa jemaat menjalankan puasa ketika menghadapi masalah keluarga, memohon pertolongan Tuhan, maupun sebagai bentuk persiapan sebelum melayani di gereja.

Selain itu, pelaksanaan puasa memberikan dampak positif bagi kehidupan rohani jemaat, seperti meningkatkan fokus dalam berdoa, menumbuhkan ketenangan batin, mempererat hubungan dengan Tuhan, serta membantu jemaat dalam mengendalikan emosi dan menjaga sikap dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, penulis juga menemukan bahwa terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan puasa, antara lain kesibukan pekerjaan, aktivitas sehari-hari yang padat, kondisi kesehatan, dan kelelahan fisik yang menyebabkan sebagian jemaat belum dapat menjalankan puasa secara rutin.

Meskipun terdapat berbagai kendala, jemaat tetap berupaya melaksanakan puasa sesuai kemampuan masing-masing. Kegiatan doa puasa bersama yang diselenggarakan oleh GBIS Galilea Palangka Raya juga menjadi sarana yang efektif untuk memotivasi jemaat dalam menjalankan disiplin rohani serta memperkuat persekutuan antarjemaat. Dengan demikian, pelaksanaan puasa di GBIS Galilea Palangka Raya tidak hanya menjadi bentuk ibadah pribadi kepada Tuhan, tetapi juga berperan dalam membangun pertumbuhan iman dan kehidupan persekutuan jemaat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan puasa jemaat di GBIS Galilea Palangka Raya dilakukan dengan berbagai bentuk sesuai kondisi, kemampuan, dan kebutuhan rohani masing-masing jemaat. Temuan ini sejalan

dengan teori Dallas Willard yang menjelaskan bahwa disiplin rohani merupakan latihan yang dilakukan secara sadar untuk membentuk kehidupan spiritual seseorang.⁹⁶ Dalam penelitian ini, puasa dipraktikkan oleh jemaat sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, memperkuat kehidupan doa, mempersiapkan diri dalam pelayanan, serta membangun pengendalian diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa puasa menjadi salah satu bentuk disiplin rohani yang berperan dalam pertumbuhan iman jemaat.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Richard R. Osmer yang menegaskan bahwa praktik kehidupan iman seseorang dipengaruhi oleh konteks kehidupan dan pengalaman masing-masing individu.⁹⁷ Hal ini terlihat dari perbedaan cara jemaat dalam menjalankan puasa. Ada jemaat yang melakukan puasa penuh, puasa sebagian, puasa pribadi, maupun puasa bersama sesuai dengan kondisi kesehatan, pekerjaan, aktivitas sehari-hari, serta pergumulan hidup yang mereka hadapi. Dengan demikian, pelaksanaan puasa jemaat di GBIS Galilea Palangka Raya menunjukkan bahwa praktik disiplin rohani tidak dilakukan secara seragam, melainkan disesuaikan dengan konteks kehidupan masing-masing jemaat tanpa mengurangi tujuan utama untuk membangun relasi yang lebih dekat dengan Tuhan.

⁹⁶ Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines (Membangkitkan Kembali Semangat Disiplin Rohani)* (New York: HarperOne, 1998), hlm. 68.

⁹⁷ Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction (Teologi Praktis: Sebuah Pengantar)* (Grand Rapids: Eerdmans, 2008), hlm. 8.

2. Jenis-Jenis Puasa Yang Dilakukan Jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh (GBIS) Galilea

a. Puasa Penuh

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa informan menyampaikan bahwa mereka pernah melakukan puasa penuh dengan tidak makan dan minum dalam waktu tertentu sebagai bentuk kesungguhan mencari Tuhan dan meminta pertolongan Tuhan saat menghadapi masalah, serta mempersiapkan diri secara rohani dalam menghadapi berbagai persoalan maupun pelayanan.

1) Wawancara dengan Pdt. Rusnani

Berikut pendapat dari Pdt. Rusnani dari hasil wawancara penulis dengan Pdt. Rusnani tentang puasa penuh:⁹⁸

Biasanya puasa penuh dilakukan waktu ada doa puasa bersama di gereja atau saat jemaat sedang menghadapi masalah yang cukup berat untuk meminta petunjuk atau jalan dari Tuhan. Lewat puasa penuh, jemaat belajar berserah dan lebih mengandalkan Tuhan. Selain itu, puasa juga melatih pengendalian diri. Di dalam puasa penuh ini juga jam yang dilaksanakan biasa dari jam 8 malam sampai jam 12 siang bagi yang tidak terlalu kuat dan sampai jam 3 untuk yang kuat.

Pdt. Rusnani mengatakan bahwa, puasa penuh biasanya dilakukan dalam kegiatan doa puasa bersama gereja atau ketika jemaat sedang menghadapi pergumulan besar untuk meminta petunjuk atau jalan dari Tuhan. Menurut Pdt. Rusnani, puasa penuh juga mengajarkan jemaat untuk belajar mengandalkan Tuhan dan melatih pengendalian diri.

⁹⁸ Wawancara dengan Pdt. Rusnani (Gembala Sidang), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

2) Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md

Berikut pendapat dari Pdm. Restu Meitilda, A. Md dari hasil wawancara penulis dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md tentang puasa penuh:⁹⁹

Kalau di gereja, tidak semua jemaat bisa puasa penuh karena ada yang kondisi kesehatannya kurang baik atau pekerjaannya cukup berat. Jadi gereja tidak memaksa, tetapi lebih memberi pemahaman supaya jemaat tetap bisa berpuasa sesuai kemampuan mereka.

Pdm. Restu Meitilda, A. Md mengatakan bahwa, tidak semua jemaat mampu melakukan puasa penuh karena kondisi kesehatan dan pekerjaan yang berbeda-beda. Pdm. Restu Meitilda, A. Md juga mengatakan bahwa, gereja tidak memaksa jemaat, tetapi memberikan pengertian agar puasa dilakukan sesuai kemampuan masing-masing.

3) Wawancara dengan Remi

Berikut pendapat dari Remi dari hasil wawancara penulis dengan Remi tentang puasa penuh:¹⁰⁰

Saya pernah melakukan puasa penuh sebelum pelayanan tertentu di gereja. Menurut saya, puasa penuh membantu saya lebih fokus dalam doa dan membuat saya lebih siap secara rohani sebelum melayani.

Remi menyampaikan bahwa dirinya pernah melakukan puasa penuh sebelum pelayanan tertentu. Menurutnya, puasa penuh membantu dirinya lebih fokus dalam doa dan lebih siap secara rohani sebelum melayani.

⁹⁹ Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md (Wakil 1), wawancara pribadi di gereja GBIS Galiela, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

¹⁰⁰ Wawancara dengan Remi (Worship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

4) Wawancara dengan Ester

Berikut pendapat dari Ester dari hasil wawancara penulis dengan Ester tentang puasa penuh:¹⁰¹

Saya jarang puasa penuh karena badan saya cepat lemas. Tapi waktu ada masalah keluarga yang berat, saya pernah mencoba puasa penuh karena saya benar-benar mau berserah kepada Tuhan dan meminta kekuatan saat menghadapi masalah itu.

Ester sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya jarang melakukan puasa penuh karena kondisi tubuh yang mudah lemas. Namun, ketika menghadapi masalah keluarga yang berat, Ester pernah mencoba melakukan puasa penuh sebagai bentuk penyerahan diri kepada Tuhan agar diberi kekuatan saat menghadapi masalah.

5) Wawancara dengan Aura

Berikut pendapat dari Aura dari hasil wawancara penulis dengan Aura tentang puasa penuh:¹⁰²

Saya pernah puasa penuh waktu punya pergumulan pribadi. Walaupun rasanya lapar dan capek, saya merasa puasa itu membuat saya lebih serius waktu berdoa dan lebih fokus dalam pelayanan.

Aura sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya pernah melakukan puasa penuh saat sedang memiliki pergumulan pribadi. Meskipun merasa lapar dan lelah, Aura juga merasa bahwa puasa penuh membuat dirinya lebih serius waktu berdoa dan melayani.

¹⁰¹ Wawancara dengan Ester (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

¹⁰² Wawancara dengan Aura (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

6) Wawancara dengan Fatma

Berikut pendapat dari Fatma dari hasil wawancara penulis dengan Fatma tentang puasa penuh:¹⁰³

Menurut saya, puasa penuh membantu saya belajar sabar dan lebih bisa mengontrol diri. Tapi jujur saya tidak selalu kuat menjalankannya karena aktivitas sehari-hari cukup banyak dan kadang membuat saya capek.

Fatma sebagai jemaat mengatakan bahwa, puasa penuh membuat dirinya belajar sabar dan lebih bisa mengendalikan diri. Namun, Fatma juga mengaku tidak selalu mampu menjalankannya karena aktivitas sehari-hari yang cukup padat.

7) Wawancara dengan Rini

Berikut pendapat dari Rini dari hasil wawancara penulis dengan Rini tentang puasa penuh:¹⁰⁴

Kalau puasa penuh saya masih jarang melakukannya, karena saya belum terbiasa dan masih belajar. Jadi saya belum terlalu sering menjalankan puasa penuh.

Rini sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya masih jarang melakukan puasa penuh karena belum terbiasa dan masih belajar dalam berpuasa.

Berdasarkan hasil penelitian, puasa penuh merupakan salah satu bentuk puasa yang dipraktikkan oleh sebagian jemaat GBIS Galilea Palangka Raya, meskipun tidak semua jemaat melaksanakannya. Puasa penuh umumnya dilakukan ketika jemaat menghadapi pergumulan hidup yang berat, ingin mencari petunjuk Tuhan, mempersiapkan diri sebelum pelayanan, atau

¹⁰³ Wawancara dengan Fatma (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

¹⁰⁴ Wawancara dengan Rini (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

mengikuti kegiatan doa puasa bersama yang diadakan oleh gereja. Dalam pelaksanaannya, puasa penuh dilakukan dengan menahan diri dari makan dan minum dalam jangka waktu tertentu, yaitu mulai pukul 20.00 hingga pukul 12.00 siang bagi jemaat yang belum kuat, atau hingga pukul 15.00 bagi jemaat yang mampu. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan puasa penuh tetap memperhatikan kondisi fisik dan kemampuan masing-masing jemaat.¹⁰⁵

Hasil wawancara dengan Pdt. Rusnani menunjukkan bahwa puasa penuh dipahami sebagai bentuk kesungguhan jemaat dalam mencari kehendak Tuhan, memohon pertolongan-Nya, serta melatih sikap berserah dan pengendalian diri. Menurut beliau, puasa penuh tidak hanya dilakukan ketika mengikuti kegiatan gereja, tetapi juga ketika jemaat sedang menghadapi pergumulan yang berat. Temuan ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa puasa penuh merupakan salah satu bentuk puasa yang dilakukan dalam situasi yang serius sebagai ungkapan ketergantungan kepada Allah. Dalam Perjanjian Lama, Musa berpuasa selama empat puluh hari ketika berada di hadapan Tuhan sebagai bentuk persiapan rohani untuk menerima kehendak-Nya, sedangkan Ester mengajak bangsa Yahudi melakukan puasa penuh sebagai bentuk permohonan pertolongan Tuhan dalam menghadapi ancaman besar.¹⁰⁶

Pendapat tersebut diperkuat oleh Pdm. Restu Meitilda, A.Md., yang menjelaskan bahwa gereja tidak mewajibkan semua jemaat melakukan puasa

¹⁰⁵ M. Darajat Ariyanto dkk., "Konsep Puasa dalam Agama Protestan," *SUHUF* 24, no. 2 (2012): 109-110.

¹⁰⁶ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Keluaran 34:28; Ester 4:16.

penuh karena kondisi kesehatan dan pekerjaan setiap orang berbeda. Gereja memberikan kebebasan kepada jemaat untuk menjalankan puasa sesuai kemampuan masing-masing tanpa mengurangi makna rohaninya. Temuan ini menunjukkan bahwa gereja memahami bahwa esensi puasa bukan terletak pada lamanya seseorang menahan makan dan minum, tetapi pada ketulusan hati dalam membangun relasi dengan Tuhan. Hal ini sesuai dengan teori mengenai jenis-jenis puasa yang menjelaskan bahwa puasa dapat dilakukan dalam berbagai bentuk sesuai kondisi dan tujuan rohani masing-masing orang percaya.¹⁰⁷

Hasil wawancara dengan para jemaat juga menunjukkan bahwa puasa penuh memberikan berbagai manfaat bagi kehidupan rohani mereka. Remi mengungkapkan bahwa puasa penuh membantunya lebih fokus dalam berdoa dan lebih siap secara rohani sebelum melayani. Ester melakukan puasa penuh ketika menghadapi persoalan keluarga sebagai bentuk penyerahan diri kepada Tuhan. Aura merasakan bahwa puasa penuh membuat dirinya lebih sungguh-sungguh dalam berdoa dan lebih fokus dalam pelayanan. Fatma mengakui bahwa puasa penuh melatih kesabaran dan pengendalian diri meskipun tidak selalu mudah dilakukan karena kesibukan sehari-hari. Sementara itu, Rini masih dalam tahap belajar membiasakan diri melakukan puasa penuh karena belum terbiasa menjalankannya.

¹⁰⁷ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Matius 6:16-18.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa puasa penuh memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan rohani jemaat, terutama dalam meningkatkan kesungguhan berdoa, memperkuat penyerahan diri kepada Tuhan, melatih pengendalian diri, serta mempersiapkan diri sebelum melayani. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori tujuan dan makna puasa yang menjelaskan bahwa puasa merupakan sarana untuk mencari kehendak Allah, memperdalam kehidupan doa, membangun ketergantungan kepada Tuhan, serta melatih disiplin dan pengendalian diri dalam kehidupan orang percaya.¹⁰⁸

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pelaksanaan puasa penuh di GBIS Galilea Palangka Raya tidak bersifat legalistik atau memaksa. Gereja memberikan pengertian bahwa kemampuan fisik setiap jemaat berbeda sehingga pelaksanaan puasa disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Hal tersebut menunjukkan bahwa gereja lebih menekankan kualitas hubungan dengan Tuhan daripada sekadar pelaksanaan aturan lahiriah. Temuan ini sejalan dengan ajaran Yesus dalam Matius 6:16-18 yang menekankan bahwa puasa harus dilakukan dengan hati yang tulus sebagai bentuk relasi pribadi dengan Allah, bukan sebagai kewajiban yang bertujuan memperoleh pengakuan dari manusia.¹⁰⁹

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menganalisis bahwa praktik puasa penuh di GBIS Galilea Palangka Raya telah mencerminkan tujuan utama puasa dalam kehidupan Kristen. Puasa penuh dipahami bukan sekadar sebagai

¹⁰⁸ J. L. Ch. Abineno, *Pokok-Pokok Penting dari Iman Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, t.t.), 114–115.

¹⁰⁹ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Matius 6:16-18.

tindakan menahan lapar dan haus, tetapi sebagai bentuk kesungguhan iman untuk mencari kehendak Tuhan, memperdalam kehidupan doa, mempersiapkan diri dalam pelayanan, serta membentuk karakter yang lebih sabar, disiplin, dan bergantung kepada Allah. Oleh karena itu, puasa penuh menjadi salah satu bentuk disiplin rohani yang memberikan kontribusi nyata terhadap pertumbuhan iman jemaat.

b. Puasa Sebagian

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar jemaat Gereja Bethel Injil Sepenuh Galilea Palangka Raya lebih sering melakukan puasa sebagian dibanding puasa penuh. Puasa sebagian dilakukan dengan membatasi jenis makanan tertentu, mengurangi porsi makan, atau menahan makan sampai waktu tertentu sesuai kemampuan masing-masing jemaat.

1) Wawancara dengan Pdt. Rusnani

Berikut pendapat dari Pdt. Rusnani dari hasil wawancara penulis dengan Pdt. Rusnani tentang puasa sebagian:¹¹⁰

Kalau di gereja ya, kebanyakan jemaat itu lebih sering melakukan puasa sebagian karena lebih ringan dan bisa disesuaikan dengan kondisi tubuh maupun aktivitas mereka sehari-hari. Tetapi yang paling penting itu sebenarnya bukan soal kuat atau tidaknya menahan makan, melainkan kesungguhan hati dalam mencari Tuhan.

Pdt. Rusnani mengatakan bahwa, puasa sebagian banyak dilakukan jemaat karena lebih mudah disesuaikan dengan kondisi kesehatan dan aktivitas sehari-

¹¹⁰ Wawancara dengan Pdt. Rusnani (Gembala Sidang), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

hari. Menurut Pdt. Rusnani juga, yang paling penting dalam puasa bukan hanya bentuk lahiriahnya, tetapi kesungguhan hati dalam mencari Tuhan.

2) Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md

Berikut pendapat dari Pdm. Restu Meitilda, A. Md dari hasil wawancara penulis dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md tentang puasa sebagian:¹¹¹

Nah dalam puasa sebagian ini, ada jemaat yang memilih puasa sebagian karena mereka masih harus bekerja dan melakukan aktivitas setiap hari. Jadi gereja tidak memaksa semua orang harus puasa penuh, karena yang paling penting itu kesungguhan hati saat menjalankan puasa di hadapan Tuhan.

Pdm. Restu Meitilda, A.Md mengatakan bahwa, beberapa jemaat memilih puasa sebagian karena tetap harus bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari.

Pdm. Restu Meitilda, A. Md juga menambahkan bahwa gereja tidak membedakan nilai rohani antara puasa penuh dan puasa sebagian, selama dilakukan dengan hati yang sungguh-sungguh di hadapan Tuhan.

3) Wawancara dengan Remi

Berikut pendapat dari Remi dari hasil wawancara penulis dengan Remi tentang puasa sebagian:¹¹²

Kalau pekerjaan dan pelayanan lagi padat, biasanya saya memilih puasa sebagian. Walaupun tidak puasa penuh, saya tetap merasa lebih fokus berdoa dan kehidupan rohani juga tetap terjaga tanpa terlalu membuat badan lelah.

Remi menyampaikan bahwa dirinya lebih sering melakukan puasa sebagian ketika memiliki jadwal pelayanan dan pekerjaan yang padat. Menurutnya, puasa

¹¹¹ Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md (Wakil 1), wawancara pribadi di gereja GBIS Galiela, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

¹¹² Wawancara dengan Remi (Worship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

sebagian tetap membantu dirinya lebih fokus berdoa dan menjaga kehidupan rohani tanpa terlalu mengganggu kondisi fisik.

4) Wawancara dengan Ester

Berikut pendapat dari Ester dari hasil wawancara penulis dengan Ester tentang puasa sebagian:¹¹³

Kalau saya biasanya puasa sebagian saja karena badan saya tidak terlalu kuat kalau puasa penuh. Tapi selama puasa saya tetap berusaha lebih banyak doa dan membaca firman Tuhan supaya tetap fokus kepada Tuhan.

Ester sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya biasanya melakukan puasa sebagian saja, karena kondisi tubuhnya yang tidak terlalu kuat untuk menjalankan puasa penuh. Namun, dalam melaksanakan puasa sebagian ini Ester tetap berusaha menjaga waktu doa dan membaca Alkitab selama menjalankan puasa.

5) Wawancara dengan Aura

Berikut pendapat dari Aura dari hasil wawancara penulis dengan Aura tentang puasa sebagian:¹¹⁴

Saya sering melakukan puasa sebagian dengan mengurangi makan dan memperbanyak waktu doa ketika sedang memiliki pergumulan hidup. Meskipun tidak melakukan puasa penuh, saya tetap merasakan ketenangan hati dan merasa lebih dekat dengan Tuhan saat berpuasa.

Aura sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya sering melakukan puasa sebagian dengan mengurangi makan dan memperbanyak waktu doa ketika sedang memiliki pergumulan hidup. Menurut Aura, meskipun tidak melakukan

¹¹³ Wawancara dengan Ester (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

¹¹⁴ Wawancara dengan Aura (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

puasa penuh, dirinya tetap merasakan ketenangan hati dan merasa lebih dekat dengan Tuhan saat berpuasa.

6) Wawancara dengan Fatma

Berikut pendapat dari Fatma dari hasil wawancara penulis dengan Fatma tentang puasa sebagian:¹¹⁵

Puasa sebagian ini sangat membantu saya belajar disiplin dalam kehidupan rohani. Selama berpuasa saya berusaha menjaga perkataan, emosi, dan perilaku agar tetap mencerminkan kehidupan orang percaya.

Fatma sebagai jemaat mengatakan bahwa, puasa sebagian membantunya belajar disiplin dalam kehidupan rohani. Fatma juga mengatakan bahwa selama berpuasa dirinya berusaha menjaga perkataan, emosi, dan perilaku agar tetap mencerminkan kehidupan orang percaya.

7) Wawancara dengan Rini

Berikut pendapat dari Rini dari hasil wawancara penulis dengan Rini tentang puasa sebagian:¹¹⁶

Kalau saya lebih nyaman puasa sebagian karena saya masih belajar membiasakan diri untuk berpuasa. Puasa sebagian terasa lebih ringan, jadi saya lebih mampu menjalankannya dengan rutin.

Rini sebagai jemaat mengaku lebih nyaman menjalankan puasa sebagian karena masih belajar membiasakan diri dalam kehidupan puasa. Menurut Rini, puasa sebagian terasa lebih ringan sehingga dirinya lebih mampu melakukannya secara rutin.

¹¹⁵ Wawancara dengan Fatma (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

¹¹⁶ Wawancara dengan Rini (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

Berdasarkan hasil wawancara, penulis menyimpulkan bahwa puasa sebagian merupakan bentuk puasa yang paling banyak dilakukan oleh jemaat GBIS Galilea Palangka Raya karena dianggap lebih sesuai dengan kondisi kesehatan, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. Jemaat memilih puasa sebagian sebagai alternatif yang memungkinkan mereka tetap menjalankan disiplin rohani tanpa mengabaikan tanggung jawab dan kebutuhan fisik mereka. Meskipun tidak dilakukan secara penuh, puasa sebagian tetap dijalankan dengan kesungguhan hati melalui peningkatan kehidupan doa, pembacaan firman Tuhan, serta usaha menjaga sikap, perkataan, dan perilaku selama berpuasa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jemaat tidak memandang puasa sebagian sebagai bentuk puasa yang lebih rendah dibandingkan puasa penuh. Sebaliknya, puasa sebagian tetap dimaknai sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, memperkuat iman, memperoleh ketenangan hati, menghadapi pergumulan hidup, serta melatih disiplin dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Bagi sebagian jemaat, puasa sebagian juga menjadi langkah awal untuk membangun kebiasaan hidup rohani yang lebih teratur.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Donald S. Whitney yang menjelaskan bahwa disiplin rohani dilakukan untuk membantu orang percaya bertumbuh dalam hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.¹¹⁷ Dalam penelitian ini, puasa sebagian menjadi salah satu bentuk disiplin rohani yang tetap dijalankan jemaat sesuai kemampuan dan kondisi masing-masing, tanpa

¹¹⁷ Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life (Disiplin Rohani Untuk Kehidupan Kristen)* (Colorado Springs: NavPress, 2014), hlm. 159.

mengurangi tujuan utamanya untuk mencari Tuhan dan memperdalam kehidupan rohani.

Selain itu, temuan penelitian ini juga sejalan dengan teori Dallas Willard yang menyatakan bahwa latihan rohani merupakan proses pembentukan kehidupan spiritual yang dilakukan secara sadar dan kesungguhan hati.¹¹⁸ Hal ini terlihat dari kesungguhan jemaat dalam menjalankan puasa sebagian sebagai sarana melatih pengendalian diri, membangun kedisiplinan rohani, serta menumbuhkan kedewasaan iman secara bertahap dalam kehidupan sehari-hari.

c. Puasa Pribadi

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar jemaat lebih sering melakukan puasa pribadi sesuai kebutuhan dan pergumulan hidup masing-masing. Puasa pribadi dilakukan secara individu dan biasanya dilakukan ketika jemaat ingin mencari jawaban doa, memohon pertolongan Tuhan, atau mendekatkan diri secara khusus kepada Tuhan.

1) Wawancara dengan Pdt. Rusnani

Berikut pendapat dari Pdt. Rusnani dari hasil wawancara penulis dengan Pdt. Rusnani tentang puasa pribadi:¹¹⁹

Puasa pribadi itu penting, karena itu menjadi hubungan pribadi antara seseorang dengan Tuhan. Saat seseorang belajar puasa pribadi, dia belajar mencari Tuhan dengan kesadaran sendiri dan tidak hanya karena ikut-ikutan orang lain. Di dalam puasa pribadi ini jemaat itu bebas melaksanakannya kapan saja dan melakukannya dengan puasa penuh maupun sebagian.

¹¹⁸ Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines (Membangkitkan Kembali Semangat Disiplin Rohani)* (New York: HarperOne, 1998), hlm. 70.

¹¹⁹ Wawancara dengan Pdt. Rusnani (Gembala Sidang), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

Pdt. Rusnani mengatakan bahwa, puasa pribadi penting untuk membangun hubungan pribadi antara jemaat dengan Tuhan. Menurut Pdt. Rusnani juga, puasa pribadi membantu jemaat belajar mencari dan bergantung kepada Tuhan dengan kesadaran sendiri dan tidak hanya ikut-ikutan orang lain.

2) Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md

Berikut pendapat dari Pdm. Restu Meitilda, A. Md dari hasil wawancara penulis dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md tentang puasa pribadi:¹²⁰

Kalau saya lihat, banyak jemaat melakukan puasa pribadi saat menghadapi masalah keluarga, pekerjaan, pendidikan, atau pelayanan. Biasanya lewat puasa pribadi mereka ingin lebih dekat dengan Tuhan dan menyerahkan pergumulan mereka kepada Tuhan.

Pdm. Restu Meitilda, A.Md mengatakan bahwa banyak jemaat melakukan puasa pribadi ketika menghadapi masalah keluarga, pekerjaan, pendidikan, maupun pelayanan. Pdm. Restu Meitilda, A. Md juga melihat bahwa, puasa pribadi menjadi salah satu cara jemaat untuk lebih dekat dengan Tuhan dan penyerahan diri kepada Tuhan saat menghadapi pergumulan.

3) Wawancara dengan Remi

Berikut pendapat dari Remi dari hasil wawancara penulis dengan Remi tentang puasa pribadi:¹²¹

Biasanya saya melakukan puasa pribadi sebelum melayani atau saat ada masalah dalam pekerjaan dan pelayanan. Waktu puasa, saya merasa hati lebih tenang dan lebih siap secara rohani untuk menghadapi semuanya.

¹²⁰ Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md (Wakil 1), wawancara pribadi di gereja GBIS Galiela, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

¹²¹ Wawancara dengan Remi (Worship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

Remi mengatakan bahwa, dirinya sering melakukan puasa pribadi sebelum melayani atau ketika sedang menghadapi masalah dalam pekerjaan dan pelayanan. Menurutnya, puasa pribadi membantu dirinya lebih tenang saat menghadapi masalah dan siap secara rohani.

4) Wawancara dengan Ester

Berikut pendapat dari Ester dari hasil wawancara penulis dengan Ester tentang puasa pribadi:¹²²

Kalau puasa pribadi saya lebih nyaman melakukannya di rumah, karena suasananya lebih tenang dan saya bisa lebih fokus berdoa. Saya juga merasa lebih bebas menyampaikan semua pergumulan dan isi hati saya kepada Tuhan.

Ester sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya lebih nyaman melakukan puasa pribadi di rumah karena dapat lebih fokus berdoa tanpa terganggu aktivitas lain. Ester mengatakan bahwa melalui puasa pribadi dirinya merasa lebih bebas menyampaikan isi hati dan pergumulan kepada Tuhan.

5) Wawancara dengan Aura

Berikut pendapat dari Aura dari hasil wawancara penulis dengan Aura tentang puasa pribadi:¹²³

Biasanya saya melakukan puasa pribadi kalau sedang capek secara pikiran atau ada masalah hidup. Waktu puasa, saya merasa lebih dekat dengan Tuhan dan hati juga jadi lebih tenang menghadapi semua persoalan.

Aura sebagai jemaat mengatakan bahwa, puasa pribadi sering dilakukannya ketika merasa lelah secara emosional atau sedang menghadapi masalah hidup.

¹²² Wawancara dengan Ester (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

¹²³ Wawancara dengan Aura (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

Menurut Aura, puasa pribadi membuat dirinya merasa lebih dekat dengan Tuhan dan lebih tenang menghadapi berbagai masalah hidupnya.

6) Wawancara dengan Fatma

Berikut pendapat dari Fatma dari hasil wawancara penulis dengan Fatma tentang puasa pribadi:¹²⁴

Kalau saya melakukan puasa pribadi, biasanya saya jadi lebih banyak merenungkan kehidupan dan hubungan saya dengan Tuhan. Saya juga merasa puasa membantu saya belajar lebih sabar saat menghadapi masalah hidup.

Fatma sebagai jemaat mengatakan bahwa, puasa pribadi membantu dirinya merenungkan kehidupan dan memperbaiki hubungan dengan Tuhan. Selain itu, Fatma merasa bahwa puasa pribadi mengajarkan dirinya untuk lebih sabar dan ketika menghadapi pergumulan hidupnya.

7) Wawancara dengan Rini

Berikut pendapat dari Rini dari hasil wawancara penulis dengan Rini tentang puasa pribadi:¹²⁵

Saya masih belajar membangun kebiasaan puasa pribadi secara rutin. Tetapi ketika saya melakukannya, saya merasa lebih fokus dalam berdoa dan lebih tenang menjalani aktivitas sehari-hari.

Rini sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya masih belajar membangun kebiasaan puasa pribadi secara rutin. Namun, ketika melakukannya, Rini merasa lebih fokus dalam doa dan lebih tenang menjalani aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian, puasa pribadi merupakan bentuk puasa yang paling sering dilakukan oleh jemaat GBIS Galilea Palangka Raya. Puasa ini

¹²⁴ Wawancara dengan Fatma (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

¹²⁵ Wawancara dengan Rini (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

umumnya dilakukan secara individu sesuai dengan kebutuhan, pergumulan, dan kerinduan masing-masing jemaat untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Pelaksanaan puasa pribadi bersifat fleksibel karena dapat dilakukan kapan saja, baik dalam bentuk puasa penuh maupun puasa sebagian, sesuai dengan kemampuan masing-masing jemaat. Hal ini menunjukkan bahwa puasa pribadi merupakan bentuk disiplin rohani yang lahir dari kesadaran pribadi, bukan karena tuntutan atau pengaruh orang lain.

Hasil wawancara dengan Pdt. Rusnani menunjukkan bahwa puasa pribadi merupakan sarana membangun hubungan pribadi antara jemaat dengan Tuhan. Menurut beliau, melalui puasa pribadi seseorang belajar mencari Tuhan dengan kesadaran sendiri dan bergantung sepenuhnya kepada-Nya. Temuan ini sesuai dengan ajaran Yesus dalam Matius 6:16-18 yang menegaskan bahwa puasa hendaknya dilakukan dengan motivasi yang tulus sebagai bentuk relasi pribadi dengan Allah, bukan untuk memperoleh pengakuan dari manusia.¹²⁶ Dengan demikian, puasa pribadi bukan hanya merupakan tindakan menahan diri dari makan dan minum, tetapi menjadi bentuk ibadah yang memperdalam hubungan spiritual antara orang percaya dengan Tuhan.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Pdm. Restu Meitilda, A.Md., yang menjelaskan bahwa jemaat umumnya melakukan puasa pribadi ketika menghadapi persoalan keluarga, pekerjaan, pendidikan, maupun pelayanan. Dalam situasi tersebut, puasa menjadi bentuk penyerahan diri kepada Tuhan

¹²⁶ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Matius 6:16-18.

sekaligus sarana untuk mencari pertolongan dan kehendak-Nya. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori mengenai tujuan puasa yang menjelaskan bahwa puasa dilakukan sebagai sarana mencari pertolongan Allah, memohon hikmat, dan menyerahkan seluruh pergumulan hidup kepada-Nya.¹²⁷

Hasil wawancara dengan para jemaat juga menunjukkan manfaat yang dirasakan setelah melakukan puasa pribadi. Remi menyampaikan bahwa puasa pribadi membuat dirinya lebih siap secara rohani sebelum melayani serta memberikan ketenangan dalam menghadapi persoalan pekerjaan dan pelayanan. Ester merasa lebih nyaman melakukan puasa di rumah karena dapat lebih fokus berdoa dan mencurahkan isi hatinya kepada Tuhan. Aura mengungkapkan bahwa puasa pribadi membantunya memperoleh ketenangan ketika mengalami kelelahan emosional maupun menghadapi berbagai persoalan hidup. Fatma merasakan bahwa puasa pribadi membantunya melakukan refleksi diri, memperbaiki hubungan dengan Tuhan, serta belajar bersabar menghadapi pergumulan. Sementara itu, Rini mengakui bahwa meskipun masih belajar membangun kebiasaan berpuasa, dirinya merasakan manfaat berupa meningkatnya fokus dalam berdoa dan ketenangan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa puasa pribadi memberikan dampak positif terhadap kehidupan rohani jemaat, terutama dalam memperdalam kehidupan doa, meningkatkan ketenangan batin, memperkuat

¹²⁷ J. L. Ch. Abineno, *Pokok-Pokok Penting dari Iman Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, t.t.), 114-115.

ketergantungan kepada Tuhan, serta membentuk pengendalian diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa puasa merupakan salah satu disiplin rohani yang bertujuan memperdalam relasi dengan Allah, melatih pengendalian diri, dan membentuk kedewasaan iman seseorang.¹²⁸ Melalui puasa pribadi, jemaat belajar mengesampingkan kebutuhan jasmani untuk sementara waktu agar dapat lebih berfokus pada kehidupan spiritual dan pencarian kehendak Tuhan.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa puasa pribadi menjadi sarana refleksi diri bagi jemaat. Ketika menghadapi berbagai persoalan hidup, jemaat tidak hanya mencari solusi secara manusiawi, tetapi juga membangun komunikasi yang lebih intim dengan Tuhan melalui doa dan puasa. Hal ini sesuai dengan pendapat Donald S. Whitney yang menyatakan bahwa puasa merupakan salah satu disiplin rohani yang menolong orang percaya untuk lebih sungguh-sungguh mencari Allah dan mengarahkan seluruh hidupnya kepada kehendak-Nya.¹²⁹ Dengan demikian, puasa pribadi tidak hanya menjadi rutinitas keagamaan, tetapi merupakan pengalaman spiritual yang menghasilkan perubahan sikap, ketenangan hati, dan pertumbuhan iman.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menganalisis bahwa praktik puasa pribadi di GBIS Galilea Palangka Raya telah mencerminkan tujuan utama puasa dalam kehidupan Kristen. Jemaat memandang puasa pribadi sebagai sarana membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan, memperkuat

¹²⁸ Adolf Heuken, *Ensiklopedi Gereja* (Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka, 1994), 53.

¹²⁹ Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs: NavPress, 2014), 158–160.

kehidupan doa, menyerahkan setiap pergumulan kepada Allah, serta membentuk karakter rohani yang semakin dewasa. Oleh karena itu, puasa pribadi bukan hanya menjadi bentuk disiplin rohani secara individual, tetapi juga menjadi bagian penting dalam pertumbuhan iman setiap jemaat.

d. Puasa Bersama atau Puasa Gereja

Berdasarkan hasil penelitian, jemaat juga mengikuti puasa bersama yang diadakan gereja dalam kegiatan tertentu, seperti awal tahun pelayanan, kegiatan doa khusus, maupun persiapan pelayanan gereja.

1) Wawancara dengan Pdt. Rusnani

Berikut pendapat dari Pdt. Rusnani dari hasil wawancara penulis dengan Pdt. Rusnani tentang puasa bersama atau puasa gereja.¹³⁰

Kalau ada puasa bersama di gereja, biasanya jemaat jadi lebih merasa saling mendukung satu sama lain. Menurut saya, puasa bersama bukan hanya soal menahan makan, tetapi juga membangun persekutuan dan membuat jemaat bertumbuh bersama dalam iman. Puasa bersama ini biasa kami lakukan di Gereja secara bersama-sama berkumpul dan melakukan doa bersama di jam 7 malam sampai selesai kegiatan tersebut.

Pdt. Rusnani mengatakan bahwa, puasa bersama menjadi salah satu sarana membangun persekutuan dan kehidupan rohani jemaat. Menurut Pdt. Rusnani juga, melalui puasa bersama jemaat belajar saling mendukung dan bertumbuh bersama dalam iman, dan pelaksanaan puasa bersama ini dilakukan pada jam 7 malam sampai selesai.

¹³⁰ Wawancara dengan Pdt. Rusnani (Gembala Sidang), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

2) Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md

Berikut pendapat dari Pdm. Restu Meitilda, A. Md dari hasil wawancara penulis dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md tentang puasa bersama atau puasa gereja:¹³¹

Biasanya jemaat yang ikut doa puasa bersama adalah jemaat yang memang punya kerinduan untuk bertumbuh secara rohani. Saya juga melihat kalau puasa bersama membuat jemaat lebih semangat dan lebih termotivasi untuk mencari Tuhan dengan sungguh-sungguh, dan dalam puasa bersama ini juga puasa yang dilakukan itu beragam sesuai kemampuan dari jemaat itu sendiri dari puasa penuh maupun sebagian.

Pdm. Restu Meitilda, A. Md mengatakan bahwa, kegiatan doa puasa bersama biasanya diikuti oleh jemaat yang memiliki kerinduan bertumbuh secara rohani. Pdm. Restu Meitilda, A. Md juga melihat bahwa, puasa bersama memberikan semangat dan motivasi bagi jemaat untuk lebih sungguh-sungguh mencari Tuhan. Pdt Restu Meitilda, A. Md juga mengatakan bahwa dalam puasa bersama ini jemaat melakukan puasa itu dengan beragam mulai dari puasa penuh sampai puasa sebagian tergantung kemampuan masing-masing jemaat.

3) Wawancara dengan Remi

Berikut pendapat dari Remi dari hasil wawancara penulis dengan Remi tentang puasa bersama atau puasa gereja:¹³²

Kalau puasa bersama, saya merasa lebih disiplin karena dilakukan sama-sama dengan jemaat lain. Suasana doa bersama juga membuat saya lebih semangat dan lebih kuat menjalankan puasa.

¹³¹ Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md (Wakil 1), wawancara pribadi di gereja GBIS Galiela, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

¹³² Wawancara dengan Remi (Worship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

Remi mengatakan bahwa, puasa bersama membantu dirinya lebih disiplin karena dilakukan bersama jemaat lain. Menurutnya, suasana doa bersama membuat dirinya lebih semangat dan kuat dalam menjalankan puasa.

4) Wawancara dengan Ester

Berikut pendapat dari Ester dari hasil wawancara penulis dengan Ester tentang puasa bersama atau puasa gereja:¹³³

Kalau ikut puasa bersama, saya merasa lebih kuat karena ada teman-teman jemaat lain yang sama-sama berdoa dan saling mendukung. Saya juga merasa hubungan dengan jemaat di gereja jadi lebih dekat.

Ester sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya merasa lebih kuat ketika mengikuti puasa bersama karena mendapat dukungan doa dari jemaat lain. Selain itu, Ester merasa bahwa puasa bersama mempererat hubungan antara dirinya dan jemaat dalam gereja.

5) Wawancara dengan Aura

Berikut pendapat dari Aura dari hasil wawancara penulis dengan Aura tentang puasa bersama atau puasa gereja:¹³⁴

Kalau ikut puasa bersama, saya jadi lebih semangat menjaga kehidupan rohani. Waktu mendengar kesaksian dan doa dari jemaat lain, saya merasa dikuatkan dan dihibur juga.

Aura sebagai jemaat mengatakan bahwa, puasa bersama membuat dirinya lebih termotivasi untuk menjaga konsistensi dalam kehidupan rohani. Aura juga merasa bahwa mendengarkan kesaksian dan doa dari jemaat lain memberikan kekuatan dan penghiburan tersendiri.

¹³³ Wawancara dengan Ester (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

¹³⁴ Wawancara dengan Aura (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

6) Wawancara dengan Fatma

Berikut pendapat dari Fatma dari hasil wawancara penulis dengan Fatma tentang puasa bersama atau puasa gereja:¹³⁵

Kalau ikut puasa bersama, saya merasa bukan cuma kehidupan rohani saya yang bertumbuh, tetapi hubungan dengan jemaat lain juga jadi lebih dekat. Kami jadi lebih saling mengenal, saling peduli, dan saling mendukung kalau ada yang sedang punya pergumulan hidup.

Fatma sebagai jemaat mengatakan bahwa, puasa bersama tidak hanya berdampak pada kehidupan spiritual pribadinya, tetapi juga membangun rasa kebersamaan dan kepedulian antarjemaat. Menurutnya, kegiatan tersebut membantu jemaat lebih saling mengenal dan mendukung dalam pergumulan hidup.

7) Wawancara dengan Rini

Berikut pendapat dari Rini dari hasil wawancara penulis dengan Rini tentang puasa bersama atau puasa gereja:¹³⁶

Kalau puasa bersama di gereja, saya merasa lebih mudah menjalaninya dibanding sendirian. Suasana ibadah dan doa bersama membuat saya lebih fokus dan lebih semangat untuk berpuasa.

Rini sebagai jemaat mengatakan bahwa, dirinya lebih mudah menjalankan puasa ketika dilakukan bersama-sama dalam gereja dibanding melakukannya sendiri. Menurut Rini, suasana ibadah dan doa bersama membuat dirinya lebih fokus dan lebih semangat.

¹³⁵ Wawancara dengan Fatma (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

¹³⁶ Wawancara dengan Rini (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

Berdasarkan hasil penelitian, puasa bersama merupakan salah satu bentuk praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat GBIS Galilea Palangka Raya dalam kegiatan-kegiatan tertentu, seperti awal tahun pelayanan, doa bersama, maupun persiapan pelayanan gereja. Pelaksanaan puasa bersama dilakukan pada pukul 19.00 WIB hingga selesai, dengan diikuti oleh jemaat yang memiliki kerinduan untuk bertumbuh dalam kehidupan rohani. Dalam pelaksanaannya, jemaat menjalankan bentuk puasa yang berbeda-beda, baik puasa penuh maupun puasa sebagian, sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing.

Hasil wawancara dengan Pdt. Rusnani menunjukkan bahwa puasa bersama bukan hanya bertujuan menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menjadi sarana membangun persekutuan jemaat serta menumbuhkan iman secara bersama-sama. Hal tersebut menunjukkan bahwa puasa bersama memiliki dimensi komunal, di mana setiap jemaat saling menguatkan, saling mendukung, dan bertumbuh bersama dalam kehidupan rohani. Temuan ini sejalan dengan teori yang dijelaskan dalam Bab II bahwa puasa tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga dapat dilakukan secara bersama sebagai bentuk pencarian kehendak Tuhan dalam kehidupan jemaat. Dalam Kisah Para Rasul 13:2-3 dijelaskan bahwa jemaat mula-mula berpuasa dan berdoa bersama sebelum mengambil keputusan penting dalam pelayanan. Dengan demikian, praktik puasa bersama di GBIS Galilea Palangka Raya mencerminkan praktik gereja mula-mula yang menjadikan puasa sebagai bagian dari kehidupan persekutuan dan pelayanan.¹³⁷

¹³⁷ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Kisah Para Rasul 13:2-3.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Pdm. Restu Meitilda, A.Md., yang mengatakan bahwa puasa bersama diikuti oleh jemaat yang memiliki kerinduan untuk bertumbuh secara rohani. Menurutnya, kegiatan tersebut memberikan motivasi kepada jemaat untuk lebih sungguh-sungguh mencari Tuhan. Selain itu, adanya variasi bentuk puasa, yaitu puasa penuh dan puasa sebagian, menunjukkan bahwa gereja memberikan kesempatan kepada jemaat untuk melaksanakan puasa sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing. Temuan ini sesuai dengan teori mengenai jenis-jenis puasa yang menyatakan bahwa puasa dapat dilakukan dalam berbagai bentuk tanpa menghilangkan makna utamanya, yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan.¹³⁸

Hasil wawancara dengan para jemaat juga menunjukkan adanya dampak positif dari pelaksanaan puasa bersama. Remi mengatakan bahwa dirinya menjadi lebih disiplin dan lebih kuat menjalankan puasa karena dilakukan bersama-sama. Ester mengungkapkan bahwa puasa bersama membuat dirinya merasa lebih kuat karena memperoleh dukungan dari jemaat lain serta mempererat hubungan antarjemaat. Aura menyatakan bahwa puasa bersama memberikan motivasi untuk menjaga kehidupan rohani serta memperoleh kekuatan melalui doa dan kesaksian jemaat lain. Fatma merasakan bahwa puasa bersama tidak hanya meningkatkan kehidupan spiritual, tetapi juga mempererat hubungan sosial, sehingga jemaat lebih saling mengenal, peduli, dan mendukung ketika menghadapi pergumulan hidup. Demikian pula Rini mengungkapkan

¹³⁸ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Kisah Para Rasul 14:23.

bahwa dirinya lebih mudah menjalankan puasa ketika dilakukan bersama-sama karena suasana ibadah dan doa membuat dirinya lebih fokus dan bersemangat.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa puasa bersama tidak hanya memberikan dampak terhadap hubungan pribadi dengan Tuhan, tetapi juga memperkuat hubungan sosial antarjemaat. Temuan ini sesuai dengan teori tujuan dan makna puasa yang menjelaskan bahwa puasa merupakan sarana memperdalam kehidupan doa, membangun kedekatan dengan Allah, melatih pengendalian diri, serta menghasilkan perubahan dalam kehidupan sosial.¹³⁹ Bahkan Nabi Yesaya menegaskan bahwa puasa yang benar harus diwujudkan dalam kepedulian terhadap sesama dan kehidupan yang saling membangun. Oleh karena itu, puasa bersama di GBIS Galilea Palangka Raya tidak hanya menjadi aktivitas rohani yang bersifat individual, tetapi juga membentuk solidaritas, kebersamaan, dan kepedulian di antara jemaat.¹⁴⁰

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Donald S. Whitney yang menyatakan bahwa puasa merupakan salah satu disiplin rohani yang dilakukan untuk mencari Allah dengan lebih sungguh-sungguh.¹⁴¹ Melalui puasa bersama, jemaat tidak hanya belajar menahan diri dari kebutuhan jasmani, tetapi juga mengarahkan hati kepada Tuhan melalui doa, penyembahan, dan

¹³⁹ Adolf Heuken, *Ensiklopedi Gereja* (Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka, 1994), 53.

¹⁴⁰ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Yesaya 58:6-7.

¹⁴¹ Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs: NavPress, 2014), 158-160.

persekutuan. Dengan demikian, puasa bersama menjadi sarana pertumbuhan iman yang dilakukan secara kolektif dalam kehidupan gereja.¹⁴²

Dengan demikian, peneliti menganalisis bahwa praktik puasa bersama di GBIS Galilea Palangka Raya telah berjalan sesuai dengan tujuan utama puasa dalam kehidupan Kristen. Puasa bersama bukan sekadar kegiatan rutin gereja, tetapi menjadi media untuk mempererat hubungan jemaat dengan Tuhan sekaligus membangun kebersamaan, saling menguatkan, meningkatkan disiplin rohani, serta menumbuhkan kehidupan persekutuan yang sehat.¹⁴³ Hal ini menunjukkan bahwa praktik puasa bersama memiliki nilai spiritual dan sosial yang penting dalam membentuk kedewasaan iman jemaat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketujuh informan, dapat disimpulkan bahwa puasa bersama di GBIS Galilea Palangka Raya dipahami sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan sekaligus membangun kehidupan persekutuan antarjemaat. Pelaksanaan puasa bersama dilakukan pada kegiatan-kegiatan gerejawi tertentu dan diikuti oleh jemaat sesuai dengan kemampuan masing-masing dalam menjalankan puasa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa bersama memberikan dampak positif berupa meningkatnya semangat beribadah, disiplin rohani, motivasi untuk mencari Tuhan, rasa saling mendukung, serta semakin eratnya hubungan antarjemaat. Temuan tersebut sejalan dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa puasa merupakan disiplin rohani yang

¹⁴² J. L. Ch. Abineno, *Pokok-Pokok Penting dari Iman Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, t.t.), 114–115.

¹⁴³ M. Darajat Ariyanto dkk., "Konsep Puasa dalam Agama Protestan," *SUHUF* 24, no. 2 (2012): 100–112.

bertujuan memperdalam relasi dengan Allah, memperkuat kehidupan doa, melatih pengendalian diri, dan membangun kepedulian sosial. Oleh karena itu, puasa bersama di GBIS Galilea Palangka Raya tidak hanya berfungsi sebagai praktik ibadah, tetapi juga menjadi sarana pembentukan kehidupan rohani dan persekutuan yang semakin dewasa dalam iman.

C. Refleksi Teologis

Berdasarkan hasil penelitian, pelaksanaan puasa yang dilakukan oleh jemaat GBIS Galilea Palangka Raya menunjukkan bahwa puasa masih dipahami sebagai salah satu disiplin rohani yang penting dalam kehidupan orang percaya. Jemaat melaksanakan puasa dalam berbagai bentuk, baik puasa pribadi, puasa bersama, puasa penuh, maupun puasa sebagian, sesuai dengan kondisi kesehatan, pekerjaan, dan kemampuan masing-masing. Selama berpuasa, jemaat tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga memperbanyak doa, membaca firman Tuhan, melakukan penyembahan, serta menyerahkan setiap pergumulan kepada Tuhan. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa puasa dipahami sebagai sarana untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah dan mempersiapkan diri secara rohani dalam menjalani kehidupan maupun pelayanan.¹⁴⁴

Secara teologis, praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat sejalan dengan ajaran Tuhan Yesus dalam Matius 6:16-18, yang menegaskan bahwa puasa merupakan tindakan ibadah yang dilakukan dengan ketulusan hati di hadapan Allah, bukan untuk memperoleh pujian manusia. Yesus tidak menghapus praktik

¹⁴⁴ Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 2008), 4-11.

puasa, melainkan mengajarkan sikap yang benar dalam melaksanakannya. Dengan demikian, puasa menjadi wujud ketaatan dan kerendahan hati orang percaya dalam membangun relasi yang intim dengan Tuhan.¹⁴⁵

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa gereja tidak memaksakan satu bentuk puasa kepada seluruh jemaat, melainkan memberikan kebebasan kepada jemaat untuk melaksanakan puasa sesuai dengan kondisi masing-masing. Pendekatan tersebut mencerminkan konsep Teologi Praktis Richard R. Osmer, khususnya bahwa pelayanan gereja harus mampu menjawab kebutuhan nyata jemaat melalui praktik-praktik iman yang membangun kehidupan rohani. Gereja tidak hanya mengajarkan doktrin mengenai puasa, tetapi juga mendampingi jemaat agar mampu menghidupi makna puasa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, puasa menjadi praktik iman yang kontekstual, relevan, dan tetap berakar pada kebenaran Firman Tuhan.¹⁴⁶ Selain itu, hasil penelitian memperlihatkan bahwa pelaksanaan puasa menghasilkan perubahan dalam kehidupan jemaat, seperti meningkatnya kedisiplinan rohani, ketenangan hati, pengendalian diri, kesiapan dalam pelayanan, serta semakin eratnya hubungan dengan Tuhan dan sesama jemaat. Hal ini menunjukkan bahwa puasa bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan sarana pembentukan karakter Kristen yang menghasilkan pertumbuhan iman. Melalui puasa, jemaat belajar mengutamakan kehendak Tuhan di atas

¹⁴⁵ Lembaga Alkitab Indonesia, *Alkitab Terjemahan Baru* (Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia, 2023), Matius 6:16-18.

¹⁴⁶ Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 2008), 4-11.

keinginan pribadi serta semakin bergantung kepada penyertaan-Nya dalam setiap pergumulan hidup.¹⁴⁷

Oleh karena itu, peneliti merefleksikan bahwa pelaksanaan puasa di GBIS Galilea Palangka Raya memiliki makna teologis yang mendalam karena tidak hanya menjadi bentuk ibadah individual, tetapi juga menjadi bagian dari pelayanan gereja dalam membentuk kehidupan rohani jemaat. Puasa menjadi sarana Allah untuk menolong orang percaya bertumbuh dalam iman, membangun hubungan yang semakin intim dengan-Nya, serta mempersiapkan jemaat agar mampu hidup dan melayani sesuai dengan kehendak Tuhan. Dengan demikian, praktik puasa yang dilaksanakan oleh jemaat GBIS Galilea Palangka Raya telah mencerminkan nilai-nilai teologis yang diajarkan dalam Alkitab sekaligus menunjukkan bahwa disiplin rohani perlu terus dipelihara sebagai bagian dari pertumbuhan iman orang percaya.

¹⁴⁷ Donald S. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, rev. ed. (Colorado Springs: NavPress, 2014), 155-172.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pelaksanaan Puasa Jemaat di Gereja GBIS Galilea Palangka Raya, serta berdasarkan hasil wawancara dengan gembala sidang, pendeta muda, pelayan gereja dan empat orang jemaat, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut.

Praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya menunjukkan bahwa puasa merupakan salah satu bentuk disiplin rohani yang masih dilaksanakan dan dipahami sebagai sarana untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Praktik puasa dilakukan baik secara pribadi maupun secara bersama melalui kegiatan doa puasa yang diselenggarakan oleh gereja. Dalam pelaksanaannya, jemaat tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga memperbanyak doa, membaca firman Tuhan, melakukan pujian dan penyembahan, serta mengurangi aktivitas yang dapat mengganggu fokus dalam membangun relasi dengan Tuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jemaat melaksanakan puasa dengan berbagai tujuan, antara lain untuk mencari kehendak Tuhan, memohon pertolongan dalam menghadapi pergumulan hidup, mempersiapkan diri sebelum melayani, mengucapkan syukur, serta memperdalam kehidupan rohani.

Pelaksanaan puasa di GBIS Galilea Palangka Raya juga dilakukan dengan memperhatikan kondisi dan kemampuan masing-masing jemaat. Gereja tidak

mewajibkan satu bentuk puasa tertentu, tetapi memberikan kebebasan kepada jemaat untuk melaksanakan puasa sesuai dengan kondisi kesehatan, pekerjaan, aktivitas sehari-hari, maupun kemampuan fisik masing-masing. Selain itu, gereja secara rutin menyelenggarakan doa puasa bersama, terutama pada awal tahun pelayanan maupun menjelang kegiatan pelayanan gereja, sebagai salah satu bentuk pembinaan rohani bagi jemaat. Melalui pelaksanaan puasa tersebut, jemaat merasakan berbagai manfaat, seperti semakin dekat dengan Tuhan, lebih fokus dalam berdoa, memperoleh ketenangan hati, belajar mengendalikan diri, lebih siap dalam pelayanan, serta semakin mempererat hubungan dengan sesama jemaat. Dengan demikian, praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat GBIS Galilea Palangka Raya tidak hanya menjadi suatu kegiatan keagamaan, tetapi juga menjadi bagian dari proses pertumbuhan iman dan pembentukan karakter rohani orang percaya.

Jenis-jenis puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya terdiri atas puasa pribadi, puasa bersama, puasa penuh, dan puasa sebagian. Keempat jenis puasa tersebut dilaksanakan sesuai dengan tujuan, kebutuhan, serta kondisi masing-masing jemaat. Puasa pribadi merupakan bentuk puasa yang paling sering dilakukan, terutama ketika jemaat menghadapi pergumulan hidup, memohon petunjuk Tuhan, mempersiapkan diri dalam pelayanan, atau ingin membangun hubungan yang lebih intim dengan Tuhan. Puasa bersama dilakukan melalui kegiatan doa puasa yang diselenggarakan oleh gereja sebagai sarana memperkuat persekutuan, saling mendukung dalam doa, membangun kebersamaan, serta mendorong pertumbuhan iman jemaat.

Selain itu, sebagian jemaat juga melakukan puasa penuh sebagai bentuk kesungguhan dalam mencari Tuhan, terutama ketika menghadapi persoalan hidup yang berat atau sebagai persiapan sebelum pelayanan tertentu. Namun, tidak semua jemaat mampu melaksanakan puasa penuh karena adanya faktor kesehatan, pekerjaan, maupun aktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu, sebagian jemaat memilih melakukan puasa sebagian dengan menyesuaikan kemampuan fisik tanpa mengurangi makna rohani dari puasa itu sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan jenis puasa yang dilakukan tidak memengaruhi tujuan utama puasa, karena seluruh bentuk puasa tersebut tetap diarahkan untuk membangun kedekatan dengan Tuhan, memperkuat kehidupan doa, melatih pengendalian diri, serta membentuk kehidupan rohani yang semakin dewasa. Dengan demikian, pelaksanaan berbagai jenis puasa di Gereja GBIS Galilea Palangka Raya mencerminkan bahwa puasa dipahami sebagai disiplin rohani yang dilakukan secara sungguh-sungguh sesuai dengan kondisi masing-masing jemaat, tanpa menghilangkan esensi utamanya sebagai sarana untuk bertumbuh dalam iman, semakin bergantung kepada Tuhan, serta mempersiapkan diri dalam menjalani kehidupan dan pelayanan Kristen.

B. Saran

1. Bagi Gereja

Gereja diharapkan dapat terus memberikan pengajaran yang lebih mendalam mengenai makna dan tujuan puasa kepada jemaat. Pengajaran tersebut penting agar jemaat memahami bahwa puasa bukan hanya sekadar menahan makan dan minum, tetapi juga sebagai sarana membangun hubungan

yang lebih dekat dengan Tuhan, memperkuat kehidupan doa, dan membentuk karakter rohani.

Gereja juga diharapkan dapat lebih aktif mengadakan kegiatan doa puasa bersama secara rutin untuk membantu jemaat menjaga kehidupan rohani dan membangun persekutuan antarjemaat. Selain itu, gereja perlu memberikan pendampingan dan motivasi kepada jemaat yang masih mengalami kesulitan dalam menjalankan puasa karena kesibukan, kondisi kesehatan, maupun kurangnya pemahaman tentang puasa.

2. Bagi Pelayan Gereja

Pelayan gereja diharapkan dapat menjadi teladan dalam kehidupan doa dan puasa sehingga dapat memberikan pengaruh positif bagi jemaat. Pelayan gereja juga diharapkan lebih memperhatikan kondisi jemaat dan memberikan pemahaman bahwa puasa dapat dilakukan sesuai kemampuan masing-masing tanpa menghilangkan makna spiritualnya.

Selain itu, pelayan gereja perlu terus memberikan dorongan rohani kepada jemaat agar tetap semangat dan konsisten dalam menjalankan kehidupan doa dan puasa di tengah kesibukan serta pergumulan hidup sehari-hari.

3. Bagi Jemaat

Jemaat diharapkan dapat menjalankan puasa dengan kesungguhan hati dan kesadaran iman, bukan hanya karena mengikuti kegiatan gereja atau ajakan orang lain. Jemaat juga diharapkan tidak hanya fokus pada menahan makan dan minum, tetapi juga memperhatikan kehidupan doa, pembacaan Alkitab, pengendalian diri, serta perubahan sikap hidup selama menjalankan puasa.

Selain itu, jemaat diharapkan dapat belajar menjaga konsistensi dalam kehidupan rohani walaupun memiliki berbagai kesibukan dan tekanan hidup sehari-hari. Jemaat juga perlu memahami bahwa puasa dapat dilakukan sesuai kemampuan fisik dan kondisi masing-masing tanpa kehilangan tujuan rohaninya.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu gereja dan jumlah informan yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang puasa dengan cakupan yang lebih luas dan jumlah informan yang lebih banyak.

Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat membahas pengaruh puasa terhadap kehidupan sosial, pelayanan, kesehatan mental, maupun pertumbuhan spiritual jemaat secara lebih mendalam sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai praktik puasa dalam kehidupan orang percaya.

5. Bagi Kampus

Kampus, khususnya Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Palangka Raya, diharapkan dapat terus mendukung mahasiswa dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kehidupan spiritual dan pelayanan gerejawi. Dukungan tersebut dapat dilakukan melalui penyediaan referensi, bimbingan akademik, serta pembelajaran yang membantu mahasiswa memahami hubungan antara teori teologi dan praktik kehidupan jemaat di lapangan.

Selain itu, kampus diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian yang relevan dengan kehidupan gereja dan kebutuhan jemaat masa kini sehingga hasil penelitian tidak hanya berguna secara akademis, tetapi juga dapat memberikan manfaat bagi gereja dan masyarakat.

Kampus juga diharapkan dapat membentuk mahasiswa agar tidak hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga memiliki kehidupan spiritual yang baik, sehingga mahasiswa mampu menerapkan nilai-nilai teologi dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pelayanan di tengah gereja dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Abineno, J.L.Ch. Pokok-Pokok Penting dari Iman Kristen. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Ariyanto, M. Darojat, Abdullah Mahmud, dan Tri Yuliana Wijayanti. Konsep Puasa dalam Agama Protestan.
- Bonhoeffer, Dietrich. The Cost of Discipleship (Harga Menjadi Murid). New York: Touchstone, 1995.
- Darmaputera, Eka. Iman Kristen dan Pergumulan Kehidupan. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2005.
- Douglas, J.D. (ed.). Ensiklopedi Alkitab Masa Kini Jilid 2. Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 2008.
- Foster, Richard J. Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth(Perayaan Disiplin: Jalan Menuju Pertumbuhan Spiritual). New York: HarperCollins, 1998.
- Hadiwijono, Harun. Iman Kristen. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007.
- Heuken, Adolf. Ensiklopedi Gereja. Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka, 1994.
- Kuswarno, Engkus. Fenomenologi: Metode Penelitian Komunikasi. Bandung: Widya Padjadjaran, 2009.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña. Analisis Data Kualitatif. Jakarta: UI Press, 2014.

- Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Moleong, Lexy J. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Mulyana, Deddy. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Osmer, Richard R. Practical Theology: An Introduction (Teologi Praktis: Sebuah Pengantar). Grand Rapids: Eerdmans, 2008.
- Sismono. Pengantar Perjanjian Lama. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.
- Susabda, Yakub B. Pastoral Konseling. Malang: Literatur SAAT, 2003.
- Whitney, Donald S. Spiritual Disciplines for the Christian Life (Disiplin Rohani Untuk Kehidupan Kristen). Colorado Springs: NavPress, 2014.
- Willard, Dallas. The Spirit of the Disciplines (Membangkitkan Kembali Semangat Disiplin Rohani). New York: HarperOne, 1998.
- Lembaga Alkitab Indonesia. Alkitab Terjemahan Baru. Jakarta: LAI, 2023.

JURNAL

Mustamu, T. I., & Sembel, D. T. (2024). Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas Orang Kristen. *Moriah: International Journal of Community Service*, 1(1), 61-74.

Hariato, G.P. “Teologi ‘Puasa’ dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis dan Spiritual untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia.” *Excelsis Deo* 5, no. 2 (2021).

Nadeak, Trivena br., dkk. “Meretas Makna Puasa Bagi Orang Percaya Menurut Matius 6:16–18.” *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 4 (2023).

Ronda, Daniel. “Spiritualitas Jemaat dan Tantangan Disiplin Rohani di Gereja Masa Kini.” *Jurnal Teologi Praktika* 3, no. 1 (2019).

WAWANCARA

Wawancara dengan Remi (Worship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di rumah Remi, Palangka Raya, 08 Februari 2026.

Wawancara dengan Pdt. Rusnani (Gembala Sidang), wawancara pribadi di gereja GBIS Galiela, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

Wawancara dengan Pdm. Restu Meitilda, A. Md (Wakil Ketua 1), wawancara pribadi di gereja GBIS Galiela, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

Wawancara dengan Remi (Worship Leader/Singer/SPA), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 10 Mei 2026.

Wawancara dengan Ester (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea, Palangka Raya, 17 Mei 2026.

Wawancara dengan Aura (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea,
Palangka Raya, 17 Mei 2026.

Wawancara dengan Fatma (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea,
Palangka Raya, 17 Mei 2026.

Wawancara dengan Rini (Jemaat), wawancara pribadi di gereja GBIS Galilea,
Palangka Raya, 17 Mei 2026.



LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

Rumusan Masalah:

1. Bagaimana praktik puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya?
2. Apa saja jenis-jenis puasa yang dilakukan oleh jemaat Gereja GBIS Galilea Palangka Raya?

Pertanyaan Untuk Pelayan Gereja:

1. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana pemahaman tentang puasa dalam kehidupan orang percaya?
2. Apa tujuan utama puasa menurut pandangan Bapak/Ibu?
3. Bagaimana gereja mengajarkan pemahaman tentang puasa kepada jemaat?
4. Bagaimana praktik puasa yang dilakukan jemaat di GBIS Galilea Palangka Raya?
5. Kapan biasanya gereja mengadakan kegiatan puasa bersama?
6. Bentuk-bentuk puasa apa saja yang paling sering dilakukan jemaat?
7. Menurut Bapak/Ibu, apa yang mendorong jemaat untuk menjalankan puasa?
8. Faktor apa saja yang sering menjadi hambatan jemaat dalam menjalankan puasa?
9. Bagaimana upaya gereja membantu jemaat agar tetap setia menjalankan puasa?
10. Perubahan apa yang Bapak/Ibu lihat pada jemaat yang rutin menjalankan puasa?

11. Bagaimana pengaruh puasa terhadap kehidupan rohani dan pelayanan jemaat?
12. Bagaimana pandangan Bapak/Ibu mengenai puasa penuh yang dilakukan jemaat?
13. Bagaimana pandangan Bapak/Ibu mengenai puasa sebagian?
14. Bagaimana peran puasa pribadi dalam kehidupan rohani jemaat?
15. Menurut Bapak/Ibu, apa manfaat puasa bersama bagi kehidupan jemaat dan gereja?

Pertanyaan Untuk Jemaat:

1. Menurut Saudara, apa yang dimaksud dengan puasa?
2. Apa tujuan Saudara menjalankan puasa?
3. Dari mana Saudara belajar memahami tentang puasa?
4. Apakah Saudara rutin menjalankan puasa? Mengapa?
5. Dalam keadaan seperti apa biasanya Saudara memutuskan untuk berpuasa?
6. Apa yang biasanya Saudara lakukan selama menjalankan puasa?
7. Apa yang mendorong Saudara untuk tetap menjalankan puasa?
8. Apakah gereja atau keluarga memberikan dukungan dalam menjalankan puasa?
9. Kendala apa yang sering Saudara alami ketika berpuasa?
10. Bagaimana cara Saudara mengatasi kendala tersebut?
11. Apa perubahan yang Saudara rasakan setelah menjalankan puasa?
12. Bagaimana pengaruh puasa terhadap hubungan Saudara dengan Tuhan?

13. Apakah Saudara pernah melakukan puasa penuh? Bagaimana pengalaman Saudara?
14. Apakah Saudara lebih sering melakukan puasa sebagian atau puasa pribadi? Mengapa?
15. Bagaimana pengalaman Saudara ketika mengikuti puasa bersama yang diadakan gereja?

TRANSKIP WAWANCARA

1. Informan Pertama

Nama : Pdt. Rusnani

Hari/tanggal : Minggu, 10 Mei 2026

Jabatan : Gembala Sidang GBIS Galilea Palangka Raya

Status : Pelayan Gereja

Lokasi : Gereja GBIS Galilea Palangka Raya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Shalom selamat siang Ibu, saya ingin bertanya menurut Ibu, bagaimana pemahaman tentang puasa dalam kehidupan orang percaya?	Shalom juga, iya menurut saya, puasa itu adalah salah satu disiplin rohani yang sangat penting dalam kehidupan orang percaya. Puasa bukan hanya menahan makan dan minum, tetapi juga menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Melalui puasa, seseorang belajar merendahkan diri di hadapan Tuhan dan memberikan waktu yang lebih banyak untuk berdoa serta mencari kehendak-Nya.
2	Apa tujuan utama puasa menurut pandangan Ibu?	Tujuan utama puasa itu ya, adalah membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Selain itu, puasa membantu orang percaya untuk lebih fokus dalam doa, memperkuat iman, dan belajar bergantung kepada Tuhan. Puasa juga menjadi sarana untuk menyerahkan berbagai pergumulan hidup kepada Tuhan.
3	Bagaimana gereja mengajarkan pemahaman tentang puasa kepada jemaat?	Gereja mengajarkan puasa melalui khotbah, pengajaran Alkitab, persekutuan doa, dan kegiatan doa puasa bersama. Kami selalu menekankan bahwa puasa harus dilakukan dengan motivasi yang benar, yaitu untuk mencari Tuhan dan bukan

		sekadar menjalankan kewajiban agama.
4	Bagaimana praktik puasa yang dilakukan jemaat di GBIS Galilea Palangka Raya?	Praktik puasa jemaat itu cukup beragam ya, ada yang melakukan puasa penuh, puasa sebagian, puasa pribadi, dan ada juga yang mengikuti puasa bersama yang diadakan gereja. Pelaksanaannya disesuaikan dengan kondisi fisik, pekerjaan, dan kemampuan masing-masing jemaat.
5	Kapan biasanya gereja mengadakan kegiatan puasa bersama?	Biasanya gereja mengadakan doa puasa bersama pada awal tahun sebagai bentuk penyerahan pelayanan selama satu tahun ke depan kepada Tuhan. Selain itu, puasa bersama juga dilakukan menjelang kegiatan pelayanan tertentu atau ketika gereja memiliki pergumulan khusus yang perlu didoakan bersama.
6	Bentuk-bentuk puasa apa saja yang paling sering dilakukan jemaat?	Yang paling sering dilakukan adalah puasa sebagian dan puasa pribadi. Namun ada juga beberapa jemaat yang melakukan puasa penuh ketika sedang menghadapi pergumulan hidup yang berat atau memiliki pergumulan khusus yang ingin dibawa dalam doa.
7	Menurut Ibu, apa yang mendorong jemaat untuk menjalankan puasa?	Sebagian besar jemaat terdorong untuk berpuasa karena memiliki kerinduan untuk lebih dekat kepada Tuhan. Selain itu, banyak jemaat yang berpuasa ketika menghadapi masalah keluarga, ekonomi, pekerjaan, kesehatan, maupun pelayanan. Mereka percaya bahwa melalui puasa dan doa Tuhan akan memberikan pertolongan serta kekuatan.
8	Faktor apa saja yang sering menjadi hambatan jemaat dalam menjalankan puasa?	Hambatan yang paling sering adalah kesibukan pekerjaan, aktivitas sehari-hari, kondisi kesehatan, dan rasa lelah. Ada juga jemaat yang belum terbiasa berpuasa sehingga masih mengalami kesulitan untuk melakukannya secara rutin.
9	Bagaimana upaya gereja membantu jemaat agar	Gereja terus memberikan pengajaran tentang pentingnya puasa melalui firman Tuhan. Selain itu, kami juga

	tetap setia menjalankan puasa?	mengadakan doa puasa bersama agar jemaat saling menguatkan dan termotivasi dalam menjalankan kehidupan rohani mereka.
10	Perubahan apa yang Ibu lihat pada jemaat yang rutin menjalankan puasa?	Saya melihat jemaat yang rutin berpuasa biasanya lebih aktif dalam kehidupan rohani. Mereka menjadi lebih rajin berdoa, lebih setia mengikuti ibadah, dan lebih tenang ketika menghadapi masalah hidup. Mereka juga terlihat lebih bertumbuh dalam iman.
11	Bagaimana pengaruh puasa terhadap kehidupan rohani dan pelayanan jemaat?	Puasa membantu jemaat memiliki hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Dalam pelayanan, jemaat menjadi lebih siap secara rohani, lebih sabar, dan lebih mampu mengendalikan emosi. Puasa juga membantu jemaat memiliki hati yang lebih peka terhadap kehendak Tuhan.
12	Bagaimana pandangan Ibu mengenai puasa penuh yang dilakukan jemaat?	Puasa penuh merupakan bentuk puasa yang cukup berat karena seseorang menahan makan dan minum dalam jangka waktu tertentu. Namun puasa penuh dapat menjadi sarana yang baik untuk melatih pengendalian diri dan ketergantungan kepada Tuhan. Biasanya puasa ini dilakukan ketika jemaat memiliki pergumulan yang serius atau dalam kegiatan doa puasa bersama. Di dalam puasa penuh ini juga jam nya itu mulai dari jam 8 malam samapai jam 12 siang bagi yang kurang kuat dan sampai jam 3 sore bagi yang kuat.
13	Bagaimana pandangan Ibu mengenai puasa sebagian?	Puasa sebagian lebih banyak dilakukan oleh jemaat karena lebih mudah disesuaikan dengan kondisi kesehatan dan pekerjaan. Menurut saya, yang terpenting bukan bentuk puasanya, tetapi kesungguhan hati dalam mencari Tuhan selama menjalankan puasa tersebut.
14	Bagaimana peran puasa pribadi dalam kehidupan rohani jemaat?	Puasa pribadi sangat penting karena dilakukan atas kesadaran dan kerinduan pribadi untuk mencari

		Tuhan. Melalui puasa pribadi, jemaat dapat lebih bebas mencurahkan isi hati dan pergumulan mereka kepada Tuhan tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Di dalam puasa pribadi ini juga jemaat itu bebas melakukannya kapan saja mau itu dilakukan dengan puasa penuh maupun sebagian.
15	Menurut Ibu, apa manfaat puasa bersama bagi kehidupan jemaat dan gereja dan puasa bersama ini dilakukan pada hari dan jam berapa?	Puasa bersama memiliki manfaat yang besar karena membangun kebersamaan dalam tubuh Kristus. Jemaat belajar saling mendukung, saling mendoakan, dan bertumbuh bersama dalam iman. Selain itu, puasa bersama juga memperkuat persekutuan jemaat dan membantu gereja lebih bersatu dalam mencari kehendak Tuhan. Puasa bersama ini juga dilaksanakan pada hari Jum'at jam 7 malam sampai selesai.

2. Informan Kedua

Nama : Pdm. Restu Meitilda, A. Md

Hari/tanggal : Minggu, 10 Mei 2026

Jabatan : Wakil Ketua 1

Status : Pelayan Gereja

Lokasi : Gereja GBIS Galilea Palangka Raya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Shalom Bapak selamat siang, saya ingin bertanya menurut Bapak, bagaimana pemahaman tentang puasa dalam kehidupan orang percaya?	Ya Shalom, kalau menurut saya, puasa merupakan salah satu disiplin rohani yang membantu orang percaya membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Puasa bukan hanya menahan makan dan minum, tetapi juga melatih seseorang untuk mengendalikan diri, memperkuat iman, dan memberikan waktu lebih

		banyak untuk berdoa serta merenungkan firman Tuhan.
2	Apa tujuan utama puasa menurut pandangan Bapak?	Menurut saya tujuan utama puasa adalah mencari Tuhan dengan sungguh-sungguh dan memperdalam hubungan pribadi dengan-Nya. Selain itu, puasa membantu orang percaya untuk lebih peka terhadap kehendak Tuhan dan belajar mengandalkan Tuhan dalam setiap situasi kehidupan.
3	Bagaimana gereja mengajarkan pemahaman tentang puasa kepada jemaat?	Ya untuk gereja itu biasa mengajarkan tentang puasa melalui khotbah, pemahaman Alkitab, pembinaan rohani, serta kegiatan doa puasa bersama. Dalam setiap kesempatan, jemaat diberikan pemahaman bahwa puasa bukan sekadar rutinitas keagamaan, tetapi sarana pertumbuhan rohani.
4	Bagaimana praktik puasa yang dilakukan jemaat di GBIS Galilea Palangka Raya?	Untuk praktik puasa jemaat kita juga cukup beragam, ada jemaat yang melakukan puasa secara rutin, ada juga yang berpuasa ketika menghadapi pengumpulan tertentu. Bentuk puasa yang dilakukan pun berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing jemaat.
5	Kapan biasanya gereja mengadakan kegiatan puasa bersama?	Biasanya pada awal tahun, menjelang kegiatan pelayanan gereja, dan ketika ada kebutuhan khusus yang perlu didoakan bersama. Kegiatan puasa bersama ini bertujuan untuk memperkuat kehidupan rohani jemaat dan membangun persekutuan yang lebih erat.
6	Bentuk-bentuk puasa apa saja yang paling sering dilakukan jemaat?	Yang paling banyak dilakukan adalah puasa sebagian dan puasa pribadi. Sebagian jemaat memilih bentuk tersebut karena lebih mudah disesuaikan dengan pekerjaan, aktivitas sehari-hari, dan kondisi kesehatan mereka.
7	Menurut Bapak, apa yang mendorong jemaat untuk menjalankan puasa?	Banyak jemaat terdorong untuk berpuasa karena memiliki kerinduan untuk lebih dekat dengan Tuhan. Dan juga saat mereka menghadapi masalah

		keluarga, ekonomi, pekerjaan, pendidikan, atau pelayanan, puasa menjadi salah satu cara untuk mencari pertolongan dan kekuatan dari Tuhan.
8	Faktor apa saja yang sering menjadi hambatan jemaat dalam menjalankan puasa?	Hambatan yang sering muncul adalah kesibukan pekerjaan, kelelahan fisik, kondisi kesehatan, dan kurangnya disiplin dalam kehidupan rohani. Ada juga beberapa jemaat yang masih belum memahami makna puasa secara mendalam sehingga belum memiliki motivasi yang kuat untuk melakukannya secara konsisten.
9	Bagaimana upaya gereja membantu jemaat agar tetap setia menjalankan puasa?	Gereja berupaya memberikan pengajaran yang benar mengenai puasa melalui firman Tuhan dan pembinaan rohani. Selain itu, kegiatan doa puasa bersama juga menjadi sarana untuk memotivasi jemaat agar tetap semangat dalam menjalankan puasa.
10	Perubahan apa yang Bapak lihat pada jemaat yang rutin menjalankan puasa?	Saya melihat bahwa jemaat yang rutin berpuasa biasanya memiliki kehidupan doa yang lebih baik. Mereka juga terlihat lebih kuat dalam menghadapi masalah, lebih sabar, dan lebih tenang ketika menghadapi berbagai pergumulan hidup.
11	Bagaimana pengaruh puasa terhadap kehidupan rohani dan pelayanan jemaat?	Puasa membantu jemaat memperkuat iman dan ketahanan rohani mereka. Dalam pelayanan, jemaat menjadi lebih fokus, lebih bertanggung jawab, dan lebih sadar akan pentingnya hubungan pribadi dengan Tuhan sebagai dasar pelayanan mereka.
12	Bagaimana pandangan Bapak mengenai puasa penuh yang dilakukan jemaat?	Puasa penuh merupakan salah satu bentuk puasa yang baik jika dilakukan dengan kesiapan fisik dan rohani yang memadai. Namun tidak semua jemaat mampu melakukannya karena kondisi kesehatan dan pekerjaan yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, gereja tidak memaksakan jemaat untuk melakukan puasa penuh.
13	Bagaimana pandangan Bapak mengenai puasa sebagian?	Puasa sebagian menjadi pilihan yang cukup banyak dilakukan jemaat karena lebih mudah diterapkan dalam

		kehidupan sehari-hari. Menurut saya, puasa sebagian tetap memiliki nilai rohani yang baik selama dilakukan dengan hati yang sungguh-sungguh di hadapan Tuhan.
14	Bagaimana peran puasa pribadi dalam kehidupan rohani jemaat?	Puasa pribadi sangat penting karena dilakukan atas kesadaran dan kebutuhan pribadi seseorang untuk mencari Tuhan. Banyak jemaat melakukan puasa pribadi ketika menghadapi masalah keluarga, pekerjaan, pendidikan, maupun pelayanan. Melalui puasa pribadi mereka belajar menyerahkan hidup kepada Tuhan.
15	Menurut Bapak, apa manfaat puasa bersama bagi kehidupan jemaat dan gereja, dan dalam puasa bersama ini puasa apa yang digunakan jemaat?	Puasa bersama memberikan semangat dan motivasi bagi jemaat untuk bertumbuh dalam kehidupan rohani. Dan juga, puasa bersama juga mempererat hubungan antarjemaat karena mereka saling mendoakan, saling mendukung, dan bersama-sama mencari kehendak Tuhan bagi kehidupan pribadi maupun gereja. Dalam puasa bersama ini juga jemaat itu berpuasa dengan cara beragam mulai dari puasa penuh sampai puasa sebagian tergantung kemampuan masing-masing jemaat.

3. Informan Ketiga

Nama : Remi

Hari/tanggal : Minggu, 10 Mei 2026

Jabatan : Worship Leader/Singer/SPA

Status : Pelayan Gereja

Lokasi : Gereja GBIS Galilea Palangka Raya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Shalom, saya ingin bertanya menurut Ibu bagaimana pemahaman tentang puasa dalam kehidupan orang percaya?	Shalom juga, kalau menurut saya ya puasa itu ya salah satu cara orang percaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Puasa bukan hanya menahan makan dan minum, tetapi juga melatih diri untuk lebih fokus berdoa, membaca firman Tuhan, dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.
2	Apa tujuan utama puasa menurut pandangan Ibu?	Tujuan utama puasa ya, kalau menurut saya puasa itu adalah untuk mencari Tuhan dengan lebih sungguh-sungguh. Selain itu, puasa juga membantu saya mempersiapkan diri secara rohani, terutama ketika akan melayani atau ketika sedang menghadapi pergumulan tertentu dalam hidup.
3	Bagaimana gereja mengajarkan pemahaman tentang puasa kepada jemaat?	Gereja itu ya biasanya mengajarkan tentang puasa itu melalui khotbah, persekutuan doa, dan kegiatan doa puasa bersama. Dari pengajaran tersebut saya memahami bahwa puasa harus dilakukan dengan hati yang tulus dan bukan hanya sekadar rutinitas saja.
4	Bagaimana praktik puasa yang dilakukan jemaat di GBIS Galilea Palangka Raya menurut pengamatan Ibu?	Ya kalau menurut saya itu, jemaat menjalankan puasa dengan berbagai cara dari masing-masing mereka. Ada yang mengikuti puasa bersama di gereja, ada yang melakukan puasa pribadi di rumah, dan ada juga yang menjalankan puasa sebagian karena

		harus menyesuaikan dengan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari.
5	Kapan biasanya gereja mengadakan kegiatan puasa bersama?	Biasanya sih pada awal tahun dan menjelang kegiatan pelayanan tertentu. Kadang-kadang juga dilakukan ketika gereja memiliki pokok doa khusus yang perlu didoakan bersama-sama oleh jemaat.
6	Bentuk-bentuk puasa apa saja yang paling sering dilakukan jemaat?	Yang paling sering saya lihat adalah puasa pribadi dan puasa sebagian. Namun ada juga beberapa jemaat yang melakukan puasa penuh, terutama ketika sedang menghadapi pergumulan hidup yang cukup berat.
7	Menurut Ibu, apa yang mendorong jemaat untuk menjalankan puasa?	Ya kalau menurut saya, yang paling mendorong jemaat adalah kemungkinan kerinduan untuk lebih dekat kepada Tuhan. Selain itu, ketika menghadapi masalah hidup, banyak jemaat merasa perlu mencari Tuhan melalui puasa dan doa. Lingkungan pelayanan juga sering memberikan dorongan karena sesama pelayan saling mengingatkan untuk menjaga kehidupan rohani.
8	Faktor apa saja yang sering menjadi hambatan jemaat dalam menjalankan puasa?	Hambatan yang paling sering adalah kesibukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Banyak orang merasa sulit meluangkan waktu khusus untuk berdoa selama berpuasa. Selain itu juga, kelelahan fisik juga sering menjadi tantangan.
9	Bagaimana upaya gereja membantu jemaat agar tetap setia menjalankan puasa?	Gereja itu saya lihat terus memberikan motivasi melalui firman Tuhan dan kegiatan rohani. Selain itu, ketika ada doa puasa bersama, jemaat menjadi lebih semangat karena merasa tidak menjalankan puasa sendirian.
10	Perubahan apa yang Ibu lihat pada jemaat yang rutin menjalankan puasa?	Kalau dari yang saya lihat, jemaat yang rutin berpuasa biasanya lebih aktif dalam kegiatan rohani. Mereka lebih rajin berdoa, lebih tenang menghadapi masalah, dan lebih memiliki semangat untuk melayani Tuhan.
11	Bagaimana pengaruh puasa terhadap kehidupan	Puasa itu memberikan pengaruh yang sangat baik dalam kehidupan pribadi,

	rohani dan pelayanan jemaat?	seseorang juga menjadi lebih dekat dengan Tuhan. Dalam pelayanan, seseorang menjadi lebih fokus, lebih sabar, dan lebih mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai tantangan.
12	Bagaimana pandangan Ibu mengenai puasa penuh yang dilakukan jemaat?	Puasa penuh menurut saya merupakan bentuk puasa yang membutuhkan kesiapan fisik dan rohani yang baik. Saya sendiri pernah melakukannya sebelum pelayanan tertentu dan merasakan bahwa puasa penuh membantu saya lebih fokus dalam doa dan lebih siap melayani.
13	Bagaimana pandangan Ibu mengenai puasa sebagian?	Puasa sebagian lebih sering saya lakukan karena lebih mudah disesuaikan dengan aktivitas pelayanan dan pekerjaan. Walau tidak sepenuhnya menahan makan dan minum, saya tetap dapat menggunakan waktu tersebut untuk lebih banyak berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan.
14	Bagaimana peran puasa pribadi dalam kehidupan rohani jemaat?	Puasa pribadi sangat penting karena dilakukan atas kesadaran pribadi masing-masing. Saya sering melakukan puasa pribadi sebelum melayani atau ketika menghadapi masalah tertentu. Melalui puasa pribadi saya merasa lebih tenang dan lebih siap secara rohani.
15	Menurut Ibu, apa manfaat puasa bersama bagi kehidupan jemaat dan gereja?	Ya kalau menurut saya puasa bersama itu memberikan banyak manfaat. Selain memperkuat hubungan dengan Tuhan, puasa bersama juga membangun kebersamaan antarjemaat. Saya merasa lebih semangat ketika berpuasa bersama karena ada dukungan dari jemaat lain dan suasana doa bersama membuat saya lebih fokus.

4. Informan Keempat

Nama : Ester

Hari/tanggal : Minggu, 17 Mei 2026

Status : Jemaat

Lokasi : Gereja GBIS Galilea Palangka Raya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Shalom menurut Saudara, apa yang dimaksud dengan puasa dalam kehidupan orang percaya?	Ya puasa itu adalah cara orang percaya mendekatkan diri kepada Tuhan dengan menahan diri dari makan atau hal-hal tertentu untuk lebih fokus berdoa. Saya memahami bahwa puasa bukan hanya menahan lapar, tetapi juga belajar menyerahkan diri kepada Tuhan.
2	Apa tujuan utama Saudara melakukan puasa?	Tujuan saya berpuasa biasanya untuk mencari Tuhan dan memohon pertolongan-Nya ketika menghadapi masalah. Dan juga, saya ingin membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan memperkuat iman saya.
3	Bagaimana pemahaman Saudara mengenai hubungan antara puasa dan kehidupan doa?	Menurut saya, puasa dan doa tidak bisa dipisahkan. Ketika berpuasa, saya lebih banyak berdoa dan menyampaikan pergumulan hidup kepada Tuhan. Dengan begitu saya merasa lebih tenang dan lebih dekat dengan Tuhan.
4	Apakah Saudara rutin menjalankan puasa?	Saya tidak selalu rutin, tetapi saya berusaha berpuasa ketika menghadapi pergumulan hidup atau ketika gereja mengadakan doa puasa bersama. Saya juga berusaha meluangkan waktu untuk berpuasa secara pribadi.
5	Dalam situasi seperti apa biasanya Saudara memutuskan untuk berpuasa?	Biasanya ketika saya menghadapi masalah keluarga, kesulitan ekonomi, atau ketika ada hal penting yang ingin saya doakan secara khusus kepada Tuhan. Dalam keadaan seperti itu saya

		merasa perlu lebih sungguh-sungguh mencari Tuhan.
6	Apa yang biasanya Saudara lakukan selama menjalankan puasa?	Selama berpuasa saya biasanya memperbanyak doa, membaca Alkitab, dan mengurangi aktivitas yang tidak terlalu penting. Saya berusaha menggunakan waktu tersebut untuk lebih fokus kepada Tuhan.
7	Apa yang mendorong Saudara untuk tetap menjalankan puasa?	Yang paling mendorong saya adalah keyakinan bahwa Tuhan mendengar doa saya. Selain itu, ketika saya menghadapi masalah, saya merasa lebih kuat jika membawa semuanya kepada Tuhan melalui puasa dan doa.
8	Apakah gereja atau keluarga memberikan dukungan dalam menjalankan puasa?	Iya, gereja cukup mendukung melalui pengajaran firman Tuhan dan kegiatan doa puasa bersama. Dukungan dari sesama jemaat juga membantu saya lebih semangat menjalankan puasa.
9	Kendala apa yang sering Saudara alami ketika berpuasa?	Kendala yang paling sering saya alami adalah kondisi tubuh yang mudah lemas. Kadang-kadang saya merasa lapar dan kurang kuat jika harus menjalankan puasa penuh dalam waktu yang lama.
10	Bagaimana cara Saudara mengatasi kendala tersebut?	Saya biasanya menyesuaikan bentuk puasa dengan kondisi tubuh saya. Jika tidak kuat melakukan puasa penuh, saya memilih puasa sebagian tetapi tetap berusaha menjaga kesungguhan hati dalam berdoa.
11	Apa perubahan yang Saudara rasakan setelah menjalankan puasa?	Saya merasa lebih tenang dan tidak mudah panik ketika menghadapi masalah. Puasa membantu saya memiliki keyakinan bahwa Tuhan selalu menyertai dan memberikan jalan keluar atas setiap pergumulan hidup.
12	Bagaimana pengaruh puasa terhadap hubungan Saudara dengan Tuhan?	Saya merasa hubungan saya dengan Tuhan menjadi lebih dekat. Saat berpuasa saya lebih banyak berdoa dan merenungkan firman Tuhan sehingga saya merasa lebih kuat secara rohani.
13	Apakah Saudara pernah melakukan puasa penuh? Bagaimana pengalaman Saudara?	Saya pernah melakukan puasa penuh ketika menghadapi masalah keluarga yang cukup berat. Awalnya tuh saya merasa lemas dan lapar, tetapi saya

		merasakan ketenangan dan kekuatan dari Tuhan selama menjalankannya.
14	Apakah Saudara lebih sering melakukan puasa sebagian atau puasa pribadi? Mengapa?	Saya lebih sering melakukan puasa sebagian karena kondisi tubuh saya tidak terlalu kuat untuk melakukan puasa penuh. Selain itu, puasa sebagian lebih mudah saya sesuaikan dengan aktivitas sehari-hari.
15	Bagaimana pengalaman Saudara ketika mengikuti puasa bersama yang diadakan gereja?	Saya merasa lebih kuat dan lebih termotivasi ketika mengikuti puasa bersama. Saya juga merasakan dukungan dari jemaat lain karena kami saling mendoakan dan menguatkan satu sama lain.

5. Informan Kelima

Nama : Aura

Hari/tanggal : Minggu, 17 Mei 2026

Status : Jemaat

Lokasi : Gereja GBIS Galilea Palangka Raya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Shalom menurut Saudara, apa yang dimaksud dengan puasa dalam kehidupan orang percaya?	Puasa itu ya adalah salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dengan mengurangi atau menahan sesuatu yang biasa dilakukan, khususnya makan dan minum, agar lebih fokus dalam berdoa dan mencari Tuhan. Saya juga memahami bahwa puasa bukan hanya tentang menahan lapar, tetapi juga tentang membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.
2	Apa tujuan Saudara melakukan puasa?	Tujuan saya berpuasa adalah untuk mencari Tuhan, memohon pertolongan-Nya ketika menghadapi masalah, dan memperkuat kehidupan rohani saya. Selain itu, saya ingin belajar lebih bergantung kepada Tuhan dalam setiap keadaan.

3	Bagaimana pemahaman Saudara mengenai hubungan antara puasa dan kehidupan doa?	Menurut saya, puasa dan doa saling berkaitan. Saat berpuasa saya lebih banyak berdoa dan merenungkan firman Tuhan. Karena itu saya merasa puasa membantu saya lebih fokus dalam membangun hubungan dengan Tuhan.
4	Apakah Saudara rutin menjalankan puasa?	Saya berusaha menjalankan puasa, tetapi ya belum bisa dikatakan rutin juga sih. Biasanya saya berpuasa ketika sedang menghadapi pergumulan hidup atau ketika merasa perlu lebih dekat dengan Tuhan.
5	Dalam situasi seperti apa biasanya Saudara memutuskan untuk berpuasa?	Biasanya itu ketika saya sedang menghadapi masalah pribadi, merasa cemas terhadap sesuatu, atau ketika ada keputusan penting yang harus saya ambil. Dalam keadaan seperti itu saya merasa perlu mencari tuntunan Tuhan melalui puasa dan doa.
6	Apa yang biasanya Saudara lakukan selama menjalankan puasa?	Saya biasanya memperbanyak doa, membaca Alkitab, mendengarkan lagu-lagu rohani, dan berusaha mengurangi aktivitas yang tidak terlalu penting. Saya ingin menggunakan waktu puasa untuk lebih fokus kepada Tuhan.
7	Apa yang mendorong Saudara untuk tetap menjalankan puasa?	Yang mendorong saya adalah keinginan untuk lebih dekat kepada Tuhan dan memperoleh ketenangan hati. Selain itu, ketika saya melihat Tuhan menjawab doa-doa saya, saya semakin terdorong untuk tetap menjalankan puasa.
8	Apakah gereja atau keluarga memberikan dukungan dalam menjalankan puasa?	Gereja sangat mendukung melalui pengajaran firman Tuhan dan kegiatan doa puasa bersama. Mendengarkan kesaksian dari jemaat lain juga membuat saya semakin termotivasi untuk menjalankan puasa.
9	Kendala apa yang sering Saudara alami ketika berpuasa?	Ya biasanya itu kendala yang paling sering saya alami adalah kesibukan pekerjaan dan rasa lelah setelah menjalankan aktivitas sehari-hari. Kadang-kadang hal itu membuat saya

		sulit menjaga konsistensi dalam berpuasa.
10	Bagaimana cara Saudara mengatasi kendala tersebut?	Saya mencoba mengatur waktu dengan lebih baik dan memilih bentuk puasa yang sesuai dengan kondisi saya. Walau tidak selalu mudah, saya tetap berusaha meluangkan waktu untuk berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan.
11	Apa perubahan yang Saudara rasakan setelah menjalankan puasa?	Saya merasa lebih tenang dan lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi masalah. Puasa juga membantu saya mengurangi rasa takut dan kecemasan terhadap berbagai hal yang saya hadapi.
12	Bagaimana pengaruh puasa terhadap hubungan Saudara dengan Tuhan?	Saya merasa ya hubungan saya dengan Tuhan menjadi lebih dekat. Ketika berpuasa saya lebih banyak berbicara kepada Tuhan melalui doa, sehingga saya merasa lebih dikuatkan dan lebih percaya kepada penyertaan Tuhan.
13	Apakah Saudara pernah melakukan puasa penuh? Bagaimana pengalaman Saudara?	Saya pernah melakukan puasa penuh ketika sedang menghadapi pergumulan pribadi. Awalnya saya merasa lapar dan lelah, tapi saya juga merasakan bahwa puasa tersebut membuat saya lebih serius dalam berdoa dan mencari Tuhan.
14	Apakah Saudara lebih sering melakukan puasa sebagian atau puasa pribadi? Mengapa?	Saya lebih sering melakukan puasa pribadi dan puasa sebagian. Bentuk puasa ini lebih mudah saya sesuaikan dengan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari, tetapi tetap membantu saya menjaga kehidupan rohani.
15	Bagaimana pengalaman Saudara ketika mengikuti puasa bersama yang diadakan gereja?	Saya merasa lebih termotivasi ketika mengikuti puasa bersama. Mendengarkan doa dan kesaksian jemaat lain itu memberikan kekuatan bagi saya. Selain itu, saya merasa lebih semangat karena menjalankan puasa bersama-sama dengan jemaat yang lain.

6. Informan Keenam

Nama : Fatma

Hari/tanggal : Minggu, 17 Mei 2026

Status : Jemaat

Lokasi : Gereja GBIS Galilea Palangka Raya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Shalom menurut Saudara, apa yang dimaksud dengan puasa dalam kehidupan orang percaya?	Shalom itu, menurut saya puasa adalah salah satu bentuk disiplin rohani yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Puasa bukan hanya menahan makan dan minum, tetapi juga mengendalikan diri, menjaga sikap, serta memberikan waktu yang lebih banyak untuk berdoa dan membaca firman Tuhan.
2	Apa tujuan Saudara melakukan puasa?	Tujuan saya melakukan puasa adalah untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan memperkuat kehidupan rohani saya. Selain itu, puasa membantu saya belajar lebih mengandalkan Tuhan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.
3	Bagaimana pemahaman Saudara mengenai hubungan antara puasa dan kehidupan doa?	Puasa dan doa memiliki hubungan yang sangat erat. Ketika berpuasa itu saya lebih banyak berdoa dan merenungkan firman Tuhan. Karena itu, puasa membuat kehidupan doa saya menjadi lebih terarah dan lebih sungguh-sungguh.
4	Apakah Saudara rutin menjalankan puasa?	Saya berusaha menjalankan puasa secara rutin, walaupun tidak selalu dalam waktu yang sama. Biasanya saya berpuasa ketika memiliki pergumulan tertentu, masalah keluarga atau ketika ingin lebih fokus membangun kehidupan rohani saya.
5	Dalam situasi seperti apa biasanya Saudara	Biasanya ketika saya sedang menghadapi masalah, memiliki pergumulan pribadi, atau ketika saya

	memutuskan untuk berpuasa?	merasa kehidupan rohani saya perlu diperbarui. Saya juga sering berpuasa ketika ada kegiatan rohani yang penting di gereja.
6	Apa yang biasanya Saudara lakukan selama menjalankan puasa?	Selama berpuasa saya berusaha memperbanyak doa, membaca Alkitab, dan mengurangi aktivitas yang kurang penting. Saya juga berusaha menjaga pikiran, perkataan, dan sikap agar tetap mencerminkan kehidupan sebagai orang percaya.
7	Apa yang mendorong Saudara untuk tetap menjalankan puasa?	Yang mendorong saya adalah keinginan untuk semakin dekat dengan Tuhan dan bertumbuh dalam iman. Saya juga percaya bahwa melalui puasa Tuhan memberikan kekuatan dan pertolongan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.
8	Apakah gereja atau keluarga memberikan dukungan dalam menjalankan puasa?	Iya benar gereja memberikan dukungan melalui pengajaran firman Tuhan dan kegiatan doa puasa bersama. Dukungan dari sesama jemaat juga membuat saya lebih semangat dalam menjalankan puasa.
9	Kendala apa yang sering Saudara alami ketika berpuasa?	Kendalanya biasa yang saya alami itu ya kesibukan aktivitas sehari-hari dan kurangnya disiplin diri. Kadang-kadang ketika banyak pekerjaan atau kegiatan, saya menjadi kurang konsisten dalam menjalankan puasa.
10	Bagaimana cara Saudara mengatasi kendala tersebut?	Saya berusaha mengatur jadwal dengan lebih baik dan mengingat kembali tujuan saya berpuasa. Selain itu, saya terus berdoa agar Tuhan memberikan kekuatan dan komitmen untuk tetap setia menjalankan disiplin rohani ini.
11	Apa perubahan yang Saudara rasakan setelah menjalankan puasa?	Saya merasakan banyak perubahan, terutama dalam cara berpikir dan bersikap. Saya menjadi lebih sabar, lebih tenang, dan tidak mudah marah ketika menghadapi masalah atau perbedaan dengan orang lain.
12	Bagaimana pengaruh puasa terhadap hubungan Saudara dengan Tuhan?	Puasa membuat saya merasa lebih dekat dengan Tuhan karena saya memiliki waktu yang lebih banyak

		untuk berdoa dan merenungkan firman-Nya. Saya juga merasa lebih peka terhadap tuntunan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.
13	Apakah Saudara pernah melakukan puasa penuh? Bagaimana pengalaman Saudara?	Iya saya pernah melakukan puasa penuh. Pengalaman tersebut mengajarkan saya tentang kesabaran, pengendalian diri, dan ketergantungan kepada Tuhan. Walaupun tidak mudah, saya merasa puasa penuh memberikan pelajaran rohani yang sangat berharga.
14	Apakah Saudara lebih sering melakukan puasa sebagian atau puasa pribadi? Mengapa?	Saya lebih sering melakukan puasa sebagian dan puasa pribadi karena lebih mudah disesuaikan dengan aktivitas sehari-hari. Dengan cara itu saya tetap dapat menjalankan puasa secara konsisten tanpa mengabaikan tanggung jawab yang harus saya kerjakan.
15	Bagaimana pengalaman Saudara ketika mengikuti puasa bersama yang diadakan gereja?	Saya merasa sangat diberkati ketika mengikuti puasa bersama. Selain memperkuat hubungan dengan Tuhan, puasa bersama juga membangun rasa kebersamaan antarjemaat. Saya merasa lebih termotivasi karena dapat saling mendukung dan mendoakan satu sama lain.

7. Informan Ketujuh

Nama : Rini

Hari/tanggal : Minggu, 17 Mei 2026

Status : Jemaat

Lokasi : Gereja GBIS Galilea Palangka Raya

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Shalom menurut Saudara, apa yang dimaksud dengan puasa dalam kehidupan orang percaya?	Kalau menurut saya, puasa adalah salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa dan pengendalian diri. Jujur saya juga mengakui bahwa saya masih terus

		belajar memahami makna puasa secara lebih mendalam karena saya merasa masih banyak hal yang perlu saya pelajari tentang kehidupan rohani.
2	Apa tujuan Saudara melakukan puasa?	Tujuan saya ya, tujuan saya itu berpuasa adalah untuk lebih dekat dengan Tuhan dan memiliki waktu khusus untuk berdoa. Selain itu, saya juga ingin belajar menyerahkan berbagai masalah dan kekhawatiran hidup kepada Tuhan melalui puasa.
3	Bagaimana pemahaman Saudara mengenai hubungan antara puasa dan kehidupan doa?	Puasa dan doa saling itu berkaitan sih. Ketika berpuasa saya menjadi lebih fokus dalam berdoa dan lebih banyak meluangkan waktu untuk berdoa dengan Tuhan. Oleh, saya merasa puasa membantu saya memperkuat kehidupan doa saya.
4	Apakah Saudara rutin menjalankan puasa?	Belum bisa dikatakan rutin juga sih ya, karena masih berusaha membiasakan diri untuk menjalankan puasa secara teratur, tapi saya tetap berusaha mengikuti puasa bersama yang diadakan gereja dan sesekali melakukan puasa pribadi.
5	Dalam situasi seperti apa biasanya Saudara memutuskan untuk berpuasa?	Biasanya tuh ya, ketika saya sedang menghadapi tekanan hidup, memiliki masalah pribadi, atau ketika ada kebutuhan khusus yang ingin saya doakan kepada Tuhan. Kadang-kadang saya juga berpuasa ketika gereja mengadakan kegiatan doa puasa bersama.
6	Apa yang biasanya Saudara lakukan selama menjalankan puasa?	Saat berpuasa saya berusaha memperbanyak doa, membaca Alkitab, dan mendengarkan firman Tuhan. Saya juga berusaha mengurangi kegiatan yang kurang penting agar bisa lebih fokus kepada Tuhan.
7	Apa yang mendorong Saudara untuk tetap menjalankan puasa?	Dalam berpuasa itu yang mendorong saya adalah keinginan untuk bertumbuh dalam iman dan memiliki hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Selain itu, ketika melihat teman-teman pelayanan dan jemaat

		lain bersemangat menjalankan puasa, saya juga menjadi lebih termotivasi.
8	Apakah gereja atau keluarga memberikan dukungan dalam menjalankan puasa?	Iya sangat mendukung saya, gereja sangat membantu melalui khotbah dan kegiatan doa puasa bersama. Suasana kebersamaan dalam gereja membuat saya merasa lebih semangat untuk belajar menjalankan puasa dengan sungguh-sungguh.
9	Kendala apa yang sering Saudara alami ketika berpuasa?	Kendala yang paling sering saya alami adalah kesibukan aktivitas sehari-hari dan kondisi tubuh yang mudah merasa lelah. Selain itu, saya juga merasa bahwa pemahaman saya tentang puasa masih perlu diperdalam sehingga terkadang motivasi saya belum terlalu kuat.
10	Bagaimana cara Saudara mengatasi kendala tersebut?	Terus belajar melalui firman Tuhan, mengikuti pengajaran gereja, dan mendengarkan pengalaman orang lain tentang puasa. Saya juga mencoba memulai dari hal-hal kecil agar dapat lebih konsisten dalam menjalankan puasa.
11	Apa perubahan yang Saudara rasakan setelah menjalankan puasa?	Merasa lebih tenang ketika menghadapi tekanan hidup dan lebih fokus dalam berdoa. Tapi biar saya masih dalam proses belajar, saya merasakan bahwa puasa membantu saya lebih mengandalkan Tuhan dalam berbagai situasi.
12	Bagaimana pengaruh puasa terhadap hubungan Saudara dengan Tuhan?	Yang saya rasakan itu hubungan saya dengan Tuhan menjadi lebih dekat ketika berpuasa. Saya menjadi lebih sadar akan kebutuhan rohani saya dan lebih sering mencari Tuhan melalui doa.
13	Apakah Saudara pernah melakukan puasa penuh? Bagaimana pengalaman Saudara?	Saya masih jarang melakukan puasa penuh karena belum terbiasa dan masih dalam tahap belajar. Sudah beberapa kali saya mencoba, tetapi saya merasa cukup berat secara fisik sehingga saya belum dapat melakukannya secara rutin.
14	Apakah Saudara lebih sering melakukan puasa	Saya itu lebih sering melakukan puasa sebagian dan puasa pribadi. Menurut

	sebagian atau puasa pribadi? Mengapa?	saya, puasa tersebut lebih ringan dan lebih mudah saya lakukan sesuai dengan kondisi dan aktivitas sehari-hari.
15	Bagaimana pengalaman Saudara ketika mengikuti puasa bersama yang diadakan gereja?	Saya merasa lebih termotivasi ketika mengikuti puasa bersama dibandingkan ketika melakukannya sendiri. Suasana doa bersama dan dukungan dari jemaat lain membuat saya lebih fokus dan lebih bersemangat menjalankan puasa.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Foto Gereja Dan Papan Nama Gereja



Gambar 2. Foto Bersama Pdt. Rusnani (Gembala Sidang)



Gambar 3. Foto Bersama Pdm. Restu Meitilda, A. Md (Wakil Ketua 1)



Gambar 4. Foto Bersama Ibu Remi (Whorsip Leader/Singer/SPA)



Gambar 5. Foto Bersama Saudara Ester (Jemaat)



Gambar 6. Foto Bersama Saudara Aura (Jemaat)



Gambar 7. Foto Bersama Saudara Fatma (Jemaat)



Gambar 8. Foto Bersama Saudara Rini (Jemaat)



Gambar 9. Foto Kegiatan Doa Puasa Jemaat GBIS Galilea Palangka Raya



Gambar 10. Foto Kegiatan Doa Puasa Jemaat GBIS Galilea Palangka Raya



Gambar 11. Foto Kegiatan Doa Puasa Jemaat GBIS Galilea Palangka Raya



Gambar 12. Foto Kegiatan Doa Puasa Jemaat GBIS Galilea Palangka Raya

CURRICULUM VITAE

1. Nama Lengkap : Dogi Angga Saputra
2. NIM : 223221077
3. Tempat Tanggal Lahir : Palangka Raya, 16 Juli 2004
4. Jenis Kelamin : Laki-Laki
5. Alamat : Jln. Mendawai 1
6. No HP : 085822546673
7. Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri 6 Palangka Raya
: 2. SMP Nasional Palangka Raya
: 3. SMK YPSEI Palangka Raya
8. Nama Orang Tua :
a. Ayah : Anto
b. Ibu : Remi
9. Kegiatan Selama Perkuliahan : 1. Anggota BEM IAKN Palangka
Raya 2022-2023.
: 2. Anggota BEM Fakultas FISKK
2023-2024.
: 3. Anggota BEM IAKN Palangka
Raya 2024-2025.
: 4. Sosialisasi Di SMA Negeri 1
Jabiren Raya.
: 5. Sosialisasi 4 Pilar Kebangsaan
Bersama Ibu Andina Narang.
10. Prestasi : Menteri BUMB Di BEM IAKN
Palangka Raya 2024-2025.
11. Penghargaan : 17 Sertifikat Pelatihan, Pembinaan,
Dan Panitia Baik Dari Lokal,
Nasional, Dan Internasional.