



## Kajian Hermenutik Tentang Praktek Puasa Menurut Matius 6:16-18 dan Implikasinya Bagi Pemahaman Orang Kristen Masa Kini

**Restia Nata Bura<sup>a, 1\*</sup>, Imanuel Yacob<sup>a, 2</sup>**

<sup>a</sup> Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

<sup>1</sup> restianatabura23@gmail.com\*

\*korespondensi penulis

Informasi artikel :

*Received: 1 Oktober 2023;*

*Revised: 15 Oktober 2023;*

*Accepted: 2 November 2023.*

Kata-kata kunci:

Praktek Puasa;

Kajian Hermenutik;

Orang Kristen.

### ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan dan pendekatan Gramatikal-historikal-kontekstual untuk menyelidiki praktek puasa sesuai dengan ajaran Matius 6:16-18, serta implikasinya terhadap pemahaman orang Kristen kontemporer. Puasa memegang peranan penting dalam kehidupan spiritual seorang Kristen, mewakili disiplin untuk menahan diri dari makanan dengan tujuan memperkuat iman dan memperdalam hubungan spiritual. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa praktek puasa tidak hanya merendahkan diri dan melatih kerendahan hati, tetapi juga merupakan ekspresi dari tobat yang tulus di hadapan Allah, serta bentuk ibadah dan pelayanan kepada-Nya. Puasa harus dilakukan dengan kesungguhan, bukan untuk mencari pengakuan dari orang lain sebagaimana dilakukan oleh orang munafik. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperdalam pemahaman tentang pentingnya praktek puasa dalam kehidupan orang Kristen masa kini, mengajak untuk mengamalkannya dengan tulus dan sungguh-sungguh sebagai bentuk pengabdian kepada Allah.

### Keywords:

*Fasting Practices;*

*Hermeneutical Study;*

*Christian Believers.*

### ABSTRACT

*Hermeneutical Study on Fasting Practices According to Matthew 6:16-18 and Its Implications for Contemporary Christian Understanding. This study employs a qualitative approach through literature review and a Grammatical-Historical-Contextual framework to investigate the practice of fasting in accordance with the teachings of Matthew 6:16-18, and its implications for contemporary Christian understanding. Fasting holds a significant role in the spiritual life of a Christian, representing a discipline of abstaining from food with the aim of strengthening faith and deepening spiritual connection. The research findings reveal that fasting not only serves to humble oneself and cultivate humility, but also serves as an earnest expression of genuine repentance before God, as well as a form of worship and service to Him. Fasting should be undertaken with sincerity, rather than seeking recognition from others, akin to the behavior of hypocrites. This research makes a substantial contribution to deepening the understanding of the importance of fasting practice in the lives of modern-day Christians, urging its sincere and earnest observance as a form of devotion to God.*

**Copyright © 2023 (Restia Nata Bura & Imanuel Yacob). All Right Reserved**

How to Cite : Bura, R. N., & Yacob, I. (2023). Kajian Hermenutik Tentang Praktek Puasa Menurut Matius 6:16-18 dan Implikasinya Bagi Pemahaman Orang Kristen Masa Kini. *In Theos : Jurnal Pendidikan Dan Theologi*, 3(11), 259–267. <https://doi.org/10.56393/intheos.v3i11.1803>

### Pendahuluan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

Puasa merupakan tindakan untuk tidak makan dan minum. Makna dan tujuan puasa yaitu untuk menjauhkan diri dari hawa nafsu, merenung, membuat iman semakin kuat terhadap Tuhan Yang Maha Esa (Syukur, 2010). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, Puasa didefinisikan sebagai “menghindari makan, minum dengan sengaja (terutama bertalian dengan keagamaan)”. Puasa dalam Alkitab yaitu kedisiplinan untuk tidak makan dengan memiliki tujuan memperkuat iman kepada Tuhan Yang Maha Esa. Puasa berkaitan dengan doa, tetapi puasa itu dilihat sebagai suatu perbuatan dalam kerohanian secara pribadi (Zafi, 2020). Puasa juga bisa disebut “berdoa tanpa mengucapkan kata-kata”. Matthew Hendry dalam bukunya yang berjudul “Tafsiran Matthew Hendry”, menjelaskan bahwa memang intinya puasa bukanlah suatu kewajiban, tetapi puasa sebagai tempat untuk lebih mengarahkan hati agar melakukan kewajiban yang lainnya. Orang-orang Yahudi yang saleh pada umumnya cenderung melakukan puasa. Berbeda dengan pandangan yang diberikan oleh Matthew Hendry, pendapat dari William Barclay tentang puasa yaitu bahwa puasa itu merupakan sebagian daripada persiapan untuk menerima wahyu Allah, sama seperti Musa yang berpuasa selama empat puluh hari di Gunung Sinai (Kel. 24:15) dan Daniel juga yang berpuasa dalam menantikan Firman Tuhan (Dan. 9:3). Selain itu, William Barclay juga berpendapat bahwa berpuasa adalah suatu usaha yang dengan sengaja dilakukan dengan tujuan untuk menarik perhatian Allah bagi yang berpuasa. Berpuasa juga merupakan salah satu pembuktian bahwa orang yang melakukan puasa itu telah bertobat dengan sungguh-sungguh di hadapan Tuhan (Barclay 2012).

Manfaat puasa salah satunya adalah untuk mengajar manusia dalam meningkatkan kehidupan rohani atau kedisiplinan rohani (Rohman, 2018; Hull, 2014). Nafsu jasmani dalam diri setiap orang itu haruslah dikurangi dan dibina dengan sungguh untuk mendapat tujuan mulia. Orang yang berpuasa yaitu orang yang sedang menjauhi hawa nafsu. Ajaran agama di dalamnya terdapat ibadah puasa sejak dahulu dan mengacu pada pelaksanaan sesuai ajaran masing-masing. Pada intinya, puasa berhubungan erat dengan spiritual yang utama yang harus tetap ada dan yang tidak hanya menjadi pertunjukan atau suatu tontonan (show) kesucian di hadapan umum. Puasa sejati dilakukan sesuai kemampuan, tidak membuat diri sebagai satu-satunya yang harus dikejar dan dipenuhi. Murid-murid Yesus diingatkan untuk tidak berpuasa agar dilihat orang lain. Kewajiban rohani yang dibahas oleh Yesus yakni memberi derma (Matius 6:1-4), berdoa (Matius 6:5-14), dan puasa (Matius 6:16-18) adalah tidak melakukan kewajiban rohani tersebut dengan tujuan supaya dapat dilihat orang. Dalam kewajiban-kewajiban ini perlu untuk dikerjakan, bukan untuk pamer, bukan untuk sebuah kemunafikan, melainkan supaya dilihat oleh Bapa di Surga. Puasa adalah suatu kewajiban untuk meningkatkan kerohanian yang diajarkan oleh Yesus sebagai teladan bagi orang Kristen. Karena itu dikatakan bahwa orang Kristen itu seharusnya melaksanakan puasa sama seperti Yesus yang berpuasa supaya manusia itu bisa menjauh dari penganiayaan dan pencobaan berdasarkan Matius 4:1-4, Markus 1:12-13 dan Lukas 4:1-4. Dalam artian bahwa orang Kristen perlu melakukan puasa karena puasa itu penting dalam hal rohani seperti yang diajarkan oleh Yesus. Banyak orang Kristen dan gereja yang selalu mengabaikan dan tidak memanfaatkan dan tidak memperhatikan dengan baik tentang puasa sebagai suatu kunci yang utama untuk dapat berhasil dalam kehidupan rohani.

Puasa merupakan suatu ibadah dan merupakan kewajiban keagamaan dalam Kekristenan seperti yang diajarkan oleh Yesus yang bertujuan untuk meningkatkan spiritualitas seorang Kristen (Tefbana & Rantung, 2020). Pada umumnya, orang Kristen secara khusus telah memahami sepintas bahwa puasa itu berarti tidak makan atau tidak minum dan dilakukan untuk menghindari perilaku tidak baik. Karena itu, puasa bukanlah untuk memaksa Allah agar memberikan apa saja yang diinginkan, tetapi puasa itu dapat membuat orang Kristen lebih memahami kehendak dan rencana Tuhan Allah dalam kehidupan (Beall 2004). Puasa merupakan kebiasaan yang dimiliki oleh orang Yahudi, baik yang dilakukan secara bersama maupun juga secara pribadi. Puasa dilakukan juga dengan berbagai maksud antara lain, sebagai tanda penyesalan dan pertobatan (1 Rj. 21:27; Yos. 3:5), sebagai tanda kedukaan (1 Sam. 31:13), atau untuk menyertai doa-doa permohonan yang disampaikan kepada Allah (2 Sam.

12:6,22; Yoel 2:12,17). Puasa yang demikian dapat dilakukan secara pribadi maupun secara bersama-sama. Dalam Injil Matius 6:16-18, praktek puasa yang dimaksudkan oleh Yesus adalah puasa yang dilakukan secara pribadi dan yang tidak dilakukan untuk memenuhi kewajiban dari keagamaan. Namun, banyak orang Yahudi yang melakukan puasa itu hanya sebagai kewajiban keagamaannya semata dan dengan memperlihatkan muka yang muram. Orang Farisi ketika sedang berpuasa, tampak seperti orang-orang munafik pada umumnya karena membiarkan mukanya muram supaya diketahui oleh orang lain tentang kesalehannya dalam berpuasa.

## Metode

Dalam penyusunan dan penelitian karya ilmiah ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif melalui studi kepustakaan (Library research). Membaca, memilih dan menuliskan literatur sesuai bahasan serta disaring dan diikutkan dalam kerangka pemikiran secara teoritis disebut Library research (Sukardi 2012). Referensi yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu buku-buku tafsir, buku yang berkaitan dengan PB dan Alkitab.

## Hasil dan Pembahasan

Konsep tentang berpuasa adalah menahan perbuatan jahat dan melakukan perbuatan baik. Alkitab menjelaskan bahwa ada dua jenis berpuasa, yaitu berpuasa secara jasmani dan rohani (Beall 2004). Konsep puasa dalam PL dilakukan oleh beberapa nabi, salah satunya adalah nabi Yesaya. Nabi Yesaya menjelaskan bahwa berpuasa secara jasmani disebut sebagai kesalehan palsu, sehingga berpuasa secara rohanilah yang lebih tinggi derajatnya daripada berpuasa secara jasmani. Pada masa Perjanjian Lama, orang berpuasa dengan dua alasan yaitu berpuasa karena dukacita apabila terjadi peristiwa yang menyedihkan dan keinginan untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan. Adapun konsep puasa yang dikehendaki oleh Tuhan menurut PL dalam Kitab Yesaya yaitu berpuasa berarti mencari Allah (Yes. 58:2), mengenal Allah (Yes. 58: 2b), membuka belenggu-belenggu kelaliman (Yes. 58:6), memerdekakan orang-orang yang teraniaya (Yes. 58:6b), memecah-mecahkan roti bagi orang yang lapar (Yes. 58: 7a), menolong orang miskin (Yes. 58:7), serta tidak memfitnah (Yes. 58: 9) (Henry 2016).

Adapun kesaksian Alkitab tentang puasa dalam PL yaitu: *yang pertama*, Puasa Elia dan Musa selama 40 hari 40 malam dengan tidak makan dan minum. tujuan dari puasa Musa dan Elia adalah untuk mempersiapkan diri menerima tanggung jawab yang akan dipercayakan Tuhan kepadanya dan untuk mendapatkan pertolongan Tuhan setelah Elia diancam oleh Izebel hendak dibunuh. *Yang kedua*, Puasa Ester memiliki tujuan untuk memohon pertolongan Allah untuk meluputkan bangsa Israel dari ancaman pemusnahan oleh Haman. Puasa ini dilakukan selama tiga hari tiga malam dengan tidak makan dan tidak minum. *yang ketiga*, Puasa Daniel bertujuan untuk menjaga diri dari makanan kenajisan yang disediakan dari santapan raja dan ini dilakukan selama sepuluh hari raya hanya makan sayur dan minum air. Dengan demikian, tujuan berpuasa dalam Alkitab terutama di PL memiliki tujuan untuk memperoleh bimbingan dan pertolongan Tuhan, merendahkan diri, berpuasa sebagai wujud dalam pernyataan pertobatan yang sesungguhnya, serta mendekatkan diri kepada Allah.

Matius 6 membicarakan tentang tema-tema yang dapat menunjukkan bahwa latar belakang dari pasal 6 ini adalah tentang konteks kewajiban keagamaan yang dilakukan oleh Orang Yahudi. Hal berpuasa ini adalah contoh ketiga yang di ambil Yesus selain hal memberi sedekah dan hal berdoa sebagai suatu kewajiban dalam keagamaan. Semua orang Yahudi memiliki kewajiban untuk menjalankan praktik hidup sebagaimana diajarkan dalam agama Yahudi. Berkaitan dengan hal ini Yesus mengingatkan agar para murid-Nya melakukan hal-hal yang diwajibkan oleh agama Yahudi dengan motivasi yang benar, bukan dilakukan dengan tujuan supaya dilihat oleh orang lain.

Di Israel puasa biasa dihubungkan dengan kejadian-kejadian tertentu. Umpamanya sebagai suatu persiapan untuk menerima suatu petunjuk untuk mendengarkan Firman Allah, yang oleh orang-

orang Yahudi dianggap sebagai pertemuan dengan Allah sendiri (Kel. 34:28; Dan. 9:3, atau sebagai persiapan untuk menerima suatu petunjuk atau suatu tugas dari Allah (Dan. 10:3,12; Hab. 20:26). Sebagai suatu tanda kedukaan (1Sam. 31:13) dan untuk memohonkan anugerah-anugerah yang tertentu dari Allah (2 Sam. 12:16,22; Yoel 2:12,17).

Menurut kesaksian Perjanjian Lama hanya satu puasa yang menurut hukum diwajibkan, yakni puasa pada hari pendamaian. Pada hari itu ada tanggal sepuluh bulan yang ketujuh, orang-orang Yahudi harus merendahkan diri dan berpuasa. Orang-orang Yahudi tidak boleh melakukan sesuatu apa pun pada hari itu, karena pada hari itu harus diadakan pendamaian bagi orang Yahudi yang melakukan puasa dan kemudian mentahirkannya (Im. 19:29; Bil.29:27). Ayat 16 ( Berpuasa yang keliru : Motivasi dalam melaksanakan puasa dengan tidak munafik). Ayat 17-18 (Berpuasa yang benar : Perbandingan praktek puasa antara puasa yang dilakukan orang munafik dengan murid-murid Yesus).

Dalam Matius 6:17-18 merupakan perbandingan praktek puasa antara puasa yang dilakukan oleh orang-orang munafik yang seharusnya dipraktikkan oleh murid-murid Yesus. Apabila berpuasa seharusnya orang lain tidak perlu mengetahui tentang puasa yang dilakukan, karena puasa yang terutama yakni bagaimana hubungan tentang kita dengan Allah. Puasa seharusnya ditujukan kepada Allah bukan kepada manusia, karena puasa merupakan salah satu perwujudan pertobatan di hadapan Allah (Yoel 2:12). Orang yang berpuasa secara benar, maka Bapa yang di tempat tersembunyi tentu tidak menutup mata terhadap hal itu, melainkan Bapa akan melihat setiap perbuatan yang dilakukan umat-Nya termasuk hal berpuasa. Jika orang munafik berpuasa untuk mendapatkan pujian dari orang lain, maka puasa yang dilakukan secara benar akan mendapat upah dari Bapa. Karena itu dengan puasa yang benar akan menjadi peringatan akan manusia, bahwa manusia itu begitu lemah tanpa makanan dan minuman maka tidak akan berdaya, apalagi jika hidup tanpa Tuhan yang memberikan makan dan minuman. Dengan demikian, puasa dilakukan bukan untuk dipamerkan.

Matius 6:17-18 Menurut J. J. de Heer, hal berpuasa merupakan bagian “Khotbah di Bukit” untuk meneruskan pembicaraan tentang perbuatan agama yang orang Yahudi telah rusak dengan jalan untuk menjadikan perbuatan-perbuatan itu hanya sebagai suatu “*show*” suatu pertunjukan dihadapan orang banyak. Dalam kitab Matius 6 telah dibicarakan bahwa “hal memberi sedekah dan hal berdoa” telah dirusakkan dengan sikap yang telah dilakukan oleh orang Yahudi. Karena itu, Yesus berbicara tentang puasa dan menunjukkan dengan jelas di mana letak kekurangan dalam praktek Yahudi tentang hal berpuasa. Seiring berjalannya waktu, orang Yahudi mulai menganggap bahwa hal berpuasa itu sebagai suatu “*amal*” dan “*jasa*” yang besar di muka Tuhan sehingga baik untuk dijadikan sebagai suatu tontonan (*show*) dihadapan sesama. Oleh sebab itu orang Farisi yang selalu mau menambahkan amalannya cenderung untuk memperbanyak puasa (Luk. 18:21).

Oleh karena orang Yahudi hanya ingin dipuji, sehingga cenderung berpuasa maka Allah menentukan supaya pujian itu merupakan upah satu-satunya yang diperolehnya dan tidak akan ada lagi upah yang lainnya dari Tuhan. Itulah yang menjadi hukuman dari Tuhan. Tuhan Yesus sesungguhnya tidak melarang puasa. Tetapi dalam puasa itu orang harus merendahkan diri dimuka Tuhan, dan memperlihatkan kepada orang lain muka yang dipelihara dengan baik yang dicuci dan diminyaki. Dalam hal ini, orang Yahudi sering menggosokkan minyak zaitun pada wajahnya dan minyak zaitun itu sering dicampurkan dengan bau-bauan yang lain lagi. Adapun puasa yang benar adalah puasa yang terdiri atas merendahkan diri dihadapan Tuhan, seperti yang terdapat dalam ayat 18 (Beall 2004).

Matthew Henry, Matius 6:17-18 merupakan suatu petunjuk tentang bagaimana sebaiknya dalam menjalankan puasa, yakni bahwa puasa itu hanya diketahui diri sendiri (ayat 17-18). Kristus tidak menyatakan bahwa seberapa seringnya umat-Nya untuk berpuasa, karena keadaan orang itu berbeda-beda dan diperlukan hikmat untuk menentukannya. Yesus Kristus juga tidak memberikan perintah untuk mengurangi hal apa pun yang memang nyata ketika orang berpuasa. Yesus juga tidak berkata “Makanlah sedikit saja atau minumlah sedikit saja”. Tetapi “biarlah tubuhmu menderita”, namun janganlah memamerkan akan hal itu. Tampililah dengan air muka, penampilan, dan pakaian biasa, dan

berpantang dari kenikmatan jasmani, lakukanlah sedemikian rupa sehingga hal itu tidak menjadi perhatian orang, bahkan orang sedang berada disekitarnya. Tampililah dengan segar, minyakilah kepalamu dan cucilah mukamu, sama seperti yang dilakukan pada hari-hari biasa, dan pada akhirnya orang yang berpuasa dengan cara ini tidak akan kehilangan pujian untuk itu, sebab sekalipun tidak ada pujian yang diperoleh dari manusia, namun akan ada pujian yang berasal dari Allah. Berpuasa adalah merendahkan diri (Mzm. 35:3), itulah inti dari kewajiban tentang puasa. Berpuasa jangan hanya berusaha untuk diperlihatkan kepada orang lain, karena jika sungguh-sungguh dalam berpuasa, merendahkan diri, dan percaya kepada kemahatahuan Allah sebagai saksi dan juga kepada kebaikan-Nya sebagai upahnya, maka Dia benar-benar melihat apa yang tersembunyi dan sekaligus akan memberikan upahnya kepada orang yang berpuasa dengan benar (Henry 2012).

Ibadah puasa dipandang sebagai suatu kewajiban yang harus dijalankan oleh murid-murid Kristus apabila Allah dalam pemeliharaan-Nya dan mewajibkannya kepada semua orang (Harianto 2021). Doa disebutkan di antara hal bersedekah dan hal berpuasa, sebagai sesuatu yang merupakan hidup dan jiwa bagi keduanya. Dalam Matius ini, Kristus berbicara mengenai puasa-puasa yang dijalankan secara pribadi seperti yang ditetapkan oleh orang-orang tertentu bagi dirinya sendiri, sebagai persembahan yang dilakukan atas kehendak bebas diri sendiri. Puasa seperti ini, umumnya dilakukan oleh orang-orang Yahudi yang saleh. Puasa adalah suatu tindakan penyangkalan diri, pematian nafsu kedagingan, pembalasan yang kudus terhadap diri sendiri dan perendahan diri di bawah tangan Tuhan Allah. Melalui puasa ini, orang Kristen yang dewasa secara rohani mengakui bahwa tidak ada suatu hal apapun yang dapat dibanggakan, karena sebenarnya manusia tidaklah layak menerima makanan sehari-hari. Selain itu, puasa itu merupakan suatu sarana untuk mengekang kedagingan beserta nafsu-nafsu manusia, dan tentunya untuk membuat umat Kristen semakin giat dalam menjalani ibadah agama, karena perut kenyang itu cenderung bersifat membuat orang malas dan mengantuk. Dalam PB, Rasul Paulus kerap kali berpuasa, dan dengan demikian itu melatih tubuh dan menguasai seluruhnya.

**16** Ὄταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὡς οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποὶ· ἀφανίζουσιν γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν, ὅπως φανῶσιν τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ὅτι ἀπέχουσιν τὸν μισθὸν αὐτῶν.

**Ὄταν** adalah kata penghubung temporal yang digunakan untuk menunjukkan waktu yang tidak terbatas untuk tindakan berulang, yakni kapan pun, “apabila”. Dalam Terjemahan Lama dan Terjemahan Baru menerjemahkan “dan apabila”. Berdasarkan terjemahan tersebut, penulis setuju dengan kedua terjemahan tersebut dengan melihat pada teks aslinya.

**νηστεύητε** merupakan kata kerja kasus genitive maskulin tunggal dari kata dasar νηστεύω yang artinya kamu berpuasa. Dalam ayat 16 ini, Yesus mengawali perkataan-Nya dengan kata “**Ὄταν δὲ νηστεύητε**” merupakan petunjuk tentang tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang yakni puasa.

**ὑποκριταὶ** merupakan kata benda jamak maskulin nominatif dari kata dasar ὑποκριτής artinya “munafik, orang-orang yang suka berpura-pura”. Karena dalam bentuk jamak, maka dapat diartikan mereka munafik atau dalam Lembaga Alkitab Indonesia “orang munafik”.

**σκυθρωποὶ** (*skuthropoi*) merupakan kata sifat berkasus nominatif maskulin jamak berarti sedih, murung (Matius 6:16). Penulis menemukan bahwa teks terjemahan lama (TL) sedikit memiliki perbedaan dengan terjemahan bahasa sehari-hari (BIS). Penulis menemukan perbedaannya yaitu “menyerupai orang munafik dengan muramnya/ bermuka muram”. Dalam terjemahan baru (TB) “muram mukamu” dan dalam Sura’ Madatu “umpamaru’gun lindona” berarti bermuka murung. Ada terjemahan menerjemahkannya bermuka muram, ada juga yang menerjemahkannya bermuka murung dan munafik dengan muramnya. Hal ini dapat menunjukkan bahwa apabila sedang berpuasa harus dilakukan dengan tidak bermuka muram, atau menjadi sama seperti orang yang munafik.

**ἀφανίζουσιν** merupakan kata kerja indikatif aktif dari orang ketiga jamak ἀφανίζω artinya memisahkan, mengkhususkan mereka membuat tidak dapat dikenal”. Dalam Lembaga Alkitab Indonesia menerjemahkan ἀφανίζουσιν dengan “mengubah air mukanya” dan “melihat”. Pengubahan air muka sama dengan pembuatan muka menjadi tidak terang atau tidak kelihatan yang kemudian

dimaksudkan sebagai “tanda” atau “bukti” yang mengatakan bahwa kedukaan (=penderitaan) yang sedang ditanggung oleh orang yang berpuasa itu sangat berat. Sedangkan  $\sigma\upsilon\upsilon$  merupakan kata ganti orang ketiga jamak artinya mereka. Sehingga  $\acute{\alpha}\phi\alpha\nu\acute{\iota}\zeta\omicron\upsilon\sigma\iota\upsilon$  ini dapat diartikan ‘mereka mengubah air mukanya’. Karena  $\acute{\alpha}\phi\alpha\nu\acute{\iota}\zeta\omicron\upsilon\sigma\iota\upsilon$  kata kerja indikatif aktif, maka hal itu dapat disimpulkan bahwa penulis dari teks tersebut hendak menyampaikan bahwa perkataan Yesus yang disampaikan dalam khotbah-Nya di Bukit pada saat itu adalah suatu pernyataan yang bersifat fakta adanya. Dengan demikian ayat 16 dapat diterjemahkan “apabila berpuasa janganlah seperti orang munafik dengan mengubah air mukanya.

Dalam Matius 6:16 menyoroti tentang motivasi dalam melaksanakan puasa karena ada beberapa orang melakukan puasa dengan cara yang munafik. Orang munafik dalam berpuasa menunjukkan wajah yang muram dan mengubah air mukanya dengan tujuan agar orang lain dapat melihat pada saat orang munafik itu sedang berpuasa. Sehingga pujian sebagai orang saleh diterima oleh orang munafik sebagai upahnya dalam hal berpuasa. Dalam Matius 16:16, menurut Daniel Durken sebagaimana dengan memberi sedekah dan berdoa, orang Kristen juga senantiasa diimbau untuk tidak memamerkan laku salehnya. Kata kerja  $\acute{\alpha}\phi\alpha\nu\acute{\iota}\zeta\omicron$  (*aphanizo*), yang diterjemahkan “bermuka muram”, secara harafiahnya yang artinya “membuat tidak bisa dikenali”. Kata tersebut dapat berarti menyelubungi kepala seseorang dengan pakaian (Yer. 14:4) atau menaburkan abu di atas kepala. Pujian yang berlebihan sudah merupakan ganjaran dan tidak akan ada lagi ganjaran tambahan bagi orang yang suka memamerkan diri pada saat berpuasa.

Menurut J. J. de Heer Dalam berpuasa ada unsur yang tidak baik bahkan membuat puasa itu terlihat buruk karena kebanyakan orang Yahudi yang memperlihatkan air muka yang sangat muram. Apabila orang Yahudi berpuasa, ada kengingannya supaya orang lain melihat betul bahwa orang itu sedang berpuasa dan kemudian mendapatkan pujian dari orang yang melihatnya. Hal itu dicap oleh Yesus sebagai sikap yang munafik, sebab ada suatu pertentangan dalam kelakuan orang Yahudi pada saat berpuasa.

Matius 6:17-18 menurut Warren W. Wiersbe, berpuasa tidaklah salah jika dilakukan dengan cara dan niat yang benar. Yesus pun berpuasa (Mat. 4:3), demikian pula anggota jemaat mula-mula (Kis. 13:2). Dalam berpuasa berdasarkan Matius 6:17-18 dapat membantu kedisiplinan tubuh (Luk. 21:34) dan menjaga prioritas rohani seseorang tetap pada jalurnya. Puasa seharusnya tidak memberikan kesempatan untuk pencobaan (1 Kor. 7:7) dan bukan hanya sekedar menahan diri terhadap kenikmatan jasmani saja seperti makanan. Akan tetapi, Puasa dilakukan seharusnya dengan tujuan untuk menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, membangun relasi yang lebih baik dengan Allah, dan sebagai penyembahan kepada Allah, karena dalam berpuasa tanpa penyerahan hati (Za. 7) tidak akan ada manfaat rohani yang kekal dari Allah. Sama seperti sedekah dan doa, puasa yang sejati juga harus dilakukan dengan tersembunyi, antara orang percaya itu dan Allah maka Allah Bapa yang tersembunyi pun akan membalasnya. Jika seseorang sungguh-sungguh berpuasa, merendahkan diri dan percaya kepada kemahatahuan Allah dan juga pada kebaikan-Nya sebagai upah bagi orang percaya maka orang percaya akan dapati bahwa Allah benar-benar melihat apa yang tersembunyi dalam hidupnya. Praktek puasa jika dilakukan dengan benar mendatangkan berkat yang abadi. Karena itu berpuasa dilakukan sebagai tanda merendahkan diri serta merupakan wujud ketergantungan kepada Allah.

Berdasarkan beberapa pandangan tersebut, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa apabila berpuasa jangan menunjukkan sedang berpuasa kepada orang lain dengan memperlihatkan kemunafikan, melainkan cukup diketahui oleh diri sendiri dan Bapa yang berada di tempat tersembunyi. Apabila puasa dilakukan dengan cara yang demikian di mana tidak diperlihatkan seperti orang munafik, maka Allah Bapa akan membalasnya. Berbeda dengan orang yang melakukan puasa itu dengan munafik, menjadikan puasa itu sebagai suatu tontonan untuk mendapatkan pujian sebagai orang saleh dan agamawi serta cenderung mengharapkan belas kasih dari sesamanya maka itulah yang kemudian menjadi upahnya, sehingga tidak lagi mendapat upah atau balasan dari Bapa yang di tempat

---

tersembunyi. Puasa dalam Matius 6:16-18 ini merupakan prinsip tentang melakukan sesuatu tanpa menggembor-gemborkannya atau menjadikannya sebagai sesuatu yang hanya dipertontonkan saja dan upah rohani berlaku untuk puasa.

Dari tafsiran tersebut, penulis menyimpulkan bahwa praktek puasa yang terkandung dalam Matius 6:16-18 adalah berpuasa tidak dengan kemunafikan. Kemunafikan yang timbul dari diri seseorang karena keinginan dan tujuannya untuk mendapatkan pujian dan berharap untuk mendapatkan belas kasihan dari sesamanya (Heer 2006). Puasa seperti orang munafik ini dilakukan bukan untuk kemuliaan Tuhan dan bukan untuk membangun relasi yang baik dengan Tuhan, melainkan hanya untuk diri sendiri yakni mendapat pujian sebagai orang yang saleh dan hanya itulah kemudian yang menjadi upahnya. Dalam Matius 6:16-18 ini Yesus Kristus menghendaki agar semua orang percaya melakukan puasa itu dengan tidak dijadikan sebagai suatu kewajiban yang hanya sekedar dipertontonkan kepada orang lain agar mendapatkan pujian, melainkan Yesus menghendaki dalam ajaran-Nya ini untuk berpuasa dengan tidak munafik. Yesus mengajarkan bahwa berpuasa seharusnya dilakukan hanya diketahui oleh Allah, maka Bapa yang tersembunyi pun akan membalasnya kepada orang yang berpuasa sebagai upahnya. Puasa yang benar adalah puasa yang tidak dipamerkan, tidak munafik, puasa dilakukan dengan kerelaan hati, kerendahan hati, dan didasari dengan pertobatan.

Puasa juga merupakan suatu bukti pertobatan yang sungguh di hadapan Tuhan. Pertobatan yang terjadi ini adalah perubahan yang terjadi pada diri seseorang, berbalik dari jalan yang salah ke jalan yang benar di dalam Yesus Kristus. Orang yang telah terlibat dalam pertobatan dalam berpuasa akan dilakukan dengan kesungguhan hati, tidak dengan kemunafikan, berpuasa dilakukannya dengan sikap yang ikhlas serta tidak memiliki tujuan hanya untuk memperoleh pujian dari manusia, melainkan puasa dijadikan sebagai bukti pertobatan untuk kemuliaan Tuhan, membangun relasi yang baik dengan Tuhan serta untuk meningkatkan spiritualitas. Dengan melakukan praktek puasa yang benar berdasarkan Matius 6:16-18, maka spiritualitas orang Kristen pun akan semakin menjadi lebih baik. Semakin orang Kristen berpuasa, maka hal itu tidak akan membuatnya menjadi orang sombong atau dalam artian sok rohani, karena dengan berpuasa itu senantiasa mengajar orang untuk tidak munafik serta dapat membuat kesadaran dalam diri seseorang akan keberadaannya sebagai makhluk yang kecil di mata Tuhan. Sebagai orang Kristen perlu diketahui bahwa Tuhan Yesus tidak melarang untuk berpuasa, tetapi dalam melakukan puasa itu orang harus merendahkan diri dihadapan Tuhan. Berpuasa bukanlah hanya sekedar menahan diri dari makan, melainkan tidak dapat makan karena beban yang sungguh-sungguh saat berdoa bagi perkara tertentu.

Dengan demikian, dalam menjalankan kewajiban ibadah atau kewajiban agama, bukanlah semata-mata apa yang nampak yang dapat dilihat mata. Hal-hal seperti sedekah, doa, dan puasa harus dilakukan dengan motivasi yang benar bukan dengan penuh kemunafikan. Benar atau tidaknya pelaksanaan kewajiban keagamaan seperti praktek puasa bukan hanya dilihat berdasarkan apa yang nampak atau perbuatan, tetapi haruslah dilihat dari benar atau tidaknya motivasi didalam hatinya. Puasa dilakukan berdasarkan ketulusan tanpa mengharapkan penilaian atau pujian dari sesama manusia, tetapi hanya dari Allah saja.

Dengan melihat hasil uraian penulis dalam pendahuluan tentang praktek puasa yang masih ada kekeliruan tentang makna yang terkandung dalam hal puasa. Karena itu, setiap orang Kristen sebagai orang percaya di masa kini seharusnya diberikan pemahaman tentang pentingnya praktek puasa dan apa saja makna puasa berdasarkan Alkitab serta bagaimana mengimplikasikan puasa itu dalam kehidupan gereja selaku orang Kristen. Berpuasa merupakan contoh ketiga yang digunakan oleh Yesus dalam pengajaran-Nya selain hal memberi sedekah dan hal berdoa pada khotbah di Bukit. Matius 6:16-18 merupakan bagian daripada perkataan Tuhan Yesus pada khotbah di Bukit yang merupakan bagian dari pengajaran bagi orang-orang Yahudi. Ketiga contoh tersebut digunakan untuk menegaskan bahwa hal tersebut dilakukan tidak untuk diperlihatkan atau sekedar dipertontonkan kepada sesama agar mendapatkan pujian sebagai orang saleh, beriman dan taat akan agama.

Apabila umat Tuhan yakni orang Kristen masa kini mampu untuk menerapkan tentang puasa sebagai salah satu cerminan dari wujud iman dan untuk meningkatkan spiritualitas kepada Tuhan, karena hubungan antara puasa dengan spiritualitas itu saling berkaitan dengan cara hidup dalam diri seseorang pada saat sedang berpuasa. Pendisiplinan rohani yang dilakukan dalam bentuk puasa sangat jelas memberikan pengaruh yang baik bagi diri seseorang yang melakukan puasa yaitu dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Dengan berpuasa yang benar, maka spiritualitas serta relasi antara Tuhan akan semakin menjadi lebih baik. Karena itulah, praktek puasa sebenarnya sangatlah penting untuk dilakukan dan dipahami oleh setiap orang Kristen sebagai salah satu wadah untuk dapat meningkatkan spiritualitas iman seseorang di dalam Yesus Kristus. Sebagaimana puasa yang dilakukan oleh beberapa tokoh dalam Alkitab baik itu dalam kitab Perjanjian Lama yakni puasa yang dilakukan oleh Musa, Elia (1 Raj. 19:8), Ester, Daud, Daniel, dan tokoh yang melakukan puasa di kitab Perjanjian Baru yakni Yesus Kristus (Mat. 4:2; Luk. 4:2) dan puasa Rasul Paulus. Untuk itu, pemahaman yang perlu dibangun dalam kehidupan orang Kristen adalah pemahaman yang diimplementasikan secara benar dan sungguh-sungguh demi terwujudnya pemahaman tentang puasa yang penting dan praktek puasa secara benar berdasarkan Matius 6:16-18.

Adapun sikap Gereja Protestan pada saat ini mengenai puasa, sebenarnya sudah ada beberapa gereja yang melaksanakan praktik puasa seperti di gereja Advend, Pentakosta serta Khatolik, tetapi ada juga gereja yang belum mewajibkan tentang pelaksanaan akan puasa. Secara khususnya di gereja Toraja puasa itu belum dijadikan sebagai suatu kewajiban bagi gereja untuk dilakukan sehingga pemahaman warga gereja tentang makna puasa itu masih kurang bahkan cenderung ada kekeliruan tentang makna puasa (Beall 2004). Sekalipun puasa sudah beberapa kali disinggung melalui khotbah dalam sebuah panduan khotbah gereja Toraja, akan tetapi dalam mengimbuai serta mengajak warga gereja untuk berpuasa belum dilaksanakan sebagai suatu kewajiban yang harus dilakukan karena puasa juga menyangkut hubungan pribadi umat dengan Tuhan. Karena itu seharusnya orang Kristen dapat diberikan pemahaman yang cukup tentang makna puasa menurut Alkitab dan bagaimana sebenarnya dalam mengimplikasikan puasa itu dalam kehidupannya sebagai orang percaya. Dengan pendisiplinan rohani yang dilakukan melalui berpuasa, hal itu dapat mempengaruhi pertumbuhan iman seseorang karena hubungan spiritualitas dengan puasa sangat berkaitan.

## Simpulan

Dalam praktek puasa menurut Matius 6:16-18 Yesus menekankan tentang dua jenis praktek puasa yakni puasa yang keliru dan puasa yang benar. Dalam praktek puasa yang keliru yang disampaikan oleh Yesus dalam Matius 6:16 yakni orang yang melakukan puasa itu dengan sengaja membuat mukanya yang muram seperti orang munafik. Hasil Hermeneutik Matius 6:16-18 menjelaskan tentang bagaimana seharusnya yang dilakukan dalam berpuasa yang benar. Dengan demikian, cara untuk mengimplikasikan puasa dalam teks Matius 6:16-18 ini adalah dengan melakukan puasa tanpa menjadikan puasa itu sebagai sesuatu yang dipamerkan, melainkan puasa dilakukan dengan kerendahan hati bukan untuk mendapatkan suatu pujian sebagai orang saleh dari sesama. Orang Kristen masa kini sebaiknya memiliki pemahaman yang baik tentang makna puasa yang benar serta menjadikan praktek puasa sebagai salah satu kewajiban yang seharusnya dilakukan sesuai pengajaran Yesus Kristus dalam khotbah-Nya di Bukit dan dilakukan bukan dengan tujuan untuk dipamerkan.

## Referensi

- Barclay, William. 2012. *Pemahaman Alkitab Seharian-Hari Injil Matius 1-10*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Beall, James Lee. 2004. *Puasa*. Jakarta: Yayasan Kalam Hidup.
- Hariato, GP. 2021. "Teologi 'Puasa' Dalam Perspektif Kesehatan, Psikologis Dan Spiritual Untuk Meningkatkan Kualitas Manusia Hidup." *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, dan Pendidikan*.

- Heer, J. J. de. 2006. *Tafsiran Alkitab Injil Matius*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Henry, Matthew. 2012. *Tafsiran Matthew Henry: Injil Matius 15-28*. Surabaya: Momentum.
- Henry, Matthew. 2016. *Tafsiran Matthew Henry: Kitab Yesaya 40 – 66*. Surabaya: Momentum.
- Hull, B. (2014). *Panduan Lengkap Pemuridan: Menjadi dan Menjadikan Murid Kristus*. Katalis Media & Literature-Yayasan Gloria.
- Rohman, F. (2018). Peran Pendidik dalam Pembinaan Disiplin Siswa di Sekolah/Madrasah. *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 4(1).
- Sukardi. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syukur, T. A. (2010). *Pengantar Studi Islam*. Penerbit Karya Bakti Makmur (Kbm) Indonesia.
- Tefbana, A., & Rantung, D. A. (2020). Perspektif Pendidikan Agama Kristen Terhadap Teologi Kebencanaan Dan Peran Gereja Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Luxnos Jurnal Sekolah Tinggi Teologi Pelita Dunia*, 6(1), 72-88.
- Zafi, A. A. (2020). Pemahaman dan Penghayatan Peserta Didik tentang Ibadah dalam Pembelajaran Fiqih di MI Manafiul Ulum Gebog Kudus. *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(1), 47-58.