

Bersukacitalah Senantiasa: Sebuah Perintah Di Tengah Masa Disrupsi Menurut Filipi 4:4

Joko Priyono 

Sekolah Tinggi Teologi Injili Indonesia Samarinda
eliezer.jokko0307@gmail.com

Histori

Submitted : 29 Maret 2024
Revised : 18 April 2024
Accepted : 24 April 2024
Published : 30 April 2024

DOI

<https://doi.org/10.69668/juita.v1i1.7>

Deskripsi

Artikel ini merupakan proyek penelitian interdisipliner antara teologi dan psikologi yang mengambil topik mengenai sukacita di tengah masa disrupsi berdasarkan surat Filipi 4:4.

Sitasi

Priyono, J. (2024). Bersukacitalah Senantiasa: Sebuah Perintah Di Tengah Masa Disrupsi Menurut Filipi 4:4. *Jurnal Ilmiah Tafsir Alkitab*, 1(1), 45–58.
<https://doi.org/10.69668/juita.v1i1.7>

Copyright

©2024. The Authors.
Licensee: This work is licensed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



Abstract

This study aims to investigate the meaning and implications of the commandment for everlasting joy, as contained in Paul's letter to the congregation in Philippi, in the context of the disruptive times faced by individuals and modern societies. In Philippians 4:4, Paul emphasizes the importance of a joyful attitude in God, even in situations full of trouble and uncertainty. However, although this teaching has existed for centuries, there is still a gap in theoretical and practical understanding of how this concept can be applied and understood in the context of daily life that is full of disruption. Through an interdisciplinary approach that integrates theology, psychology, and social sciences, this research will explore how this concept of joy is understood and practiced by individuals and societies in the face of the challenges of the hard times. Thus, this research is expected to provide a new insight that is beneficial to our understanding of how to live a life full of joy and hope, even in the midst of striking trials.

Keywords: rejoice continually; in the time of destruction; Philippians 4:4.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki makna dan implikasi dari perintah untuk senantiasa bersukacita, sebagaimana yang terdapat dalam surat Paulus kepada jemaat di Filipi, khususnya dalam konteks masa disrupsi yang dihadapi oleh individu dan masyarakat modern. Dalam Filipi 4:4, Paulus menegaskan pentingnya sikap bersukacita di dalam Tuhan, bahkan dalam situasi yang penuh dengan kesusahan dan ketidakpastian. Namun, meskipun ajaran ini telah ada selama berabad-abad, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman teoritis dan praktis tentang bagaimana konsep ini dapat diterapkan dan dipahami dalam konteks kehidupan sehari-hari yang penuh dengan disrupsi. Melalui pendekatan interdisipliner yang menggabungkan teologi dan psikologi, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana konsep bersukacita ini dipahami dan dipraktikkan oleh individu dan masyarakat dalam menghadapi tantangan zaman yang berat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi pemahaman kita tentang bagaimana menjalani kehidupan dengan penuh sukacita dan harapan, bahkan di tengah-tengah cobaan yang melanda.

Kata kunci: bersukacitalah senantiasa; masa disrupsi; Filipi 4:4

PENDAHULUAN

Bersukacitalah Senantiasa: Sebuah Perintah di Tengah Masa Disrupsi Menurut Filipi 4:4, menggambarkan sebuah pendekatan yang menarik dan relevan terhadap tantangan yang dihadapi oleh individu dan masyarakat dalam menghadapi disrupsi atau gangguan yang terjadi dalam berbagai aspek kehidupan. Penelitian ini bermaksud untuk menyelidiki makna dan implikasi dari perintah untuk senantiasa bersukacita, sebagaimana yang terdapat dalam surat Paulus kepada jemaat di Filipi, khususnya dalam konteks zaman yang penuh dengan ketidakpastian dan perubahan yang cepat. Latar belakang masalah yang menjadi titik tolak penelitian ini menggambarkan kompleksitas realitas sosial, ekonomi, dan budaya yang dihadapi oleh individu dan masyarakat pada era modern. Di tengah gejolak globalisasi, perkembangan teknologi, dan dinamika politik, individu sering kali merasa cemas, gelisah, dan kehilangan arah (Piketty, 2020; Twenge, Jean M., & Campbell, 2018). Dalam konteks ini, pemahaman terhadap ajaran agama dan spiritualitas dapat menjadi sumber ketenangan dan stabilitas bagi banyak orang (Koenig, Harold G., King, Dana E., & Carson, 2021). Surat Paulus kepada jemaat di Filipi, yang dianggap sebagai salah satu tulisan yang paling optimis dan penuh harapan dalam Perjanjian Baru (Fee, 2017), menawarkan suatu pandangan yang sangat relevan dalam mengatasi tantangan zaman yang berat ini. Dalam Filipi 4:4, Paulus menulis, "Bersukacitalah senantiasa di dalam Tuhan; lagi katakanlah, Bersukacitalah." Pesan ini menegaskan pentingnya sikap sukacita yang berkelanjutan, bahkan dalam situasi yang penuh dengan kesusahan dan ketidakpastian.

Namun, meskipun ajaran ini telah ada selama berabad-abad, masih terdapat kesenjangan teoritis dan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana sikap bersukacita ini dapat diaplikasikan dan dipahami dalam konteks kehidupan sehari-hari yang penuh dengan disrupsi. Kajian-kajian sebelumnya dalam bidang teologi, psikologi, dan ilmu sosial telah memberikan kontribusi yang berharga terhadap pemahaman ini (Wong, Ya-Ping, Ho, Moon-Ho Ringo, & Chiu, 2023), secara khusus kajian teologi tentang konsep sukacita dalam surat Filipi (Hendi & Hendi, 2019). Sitanggung dalam kajiannya hanya berfokus pada topik kebahagiaan dan penderitaan yang ditinjau dari surat Filipi (Sitanggung & Sitanggung, 2022). Sementara, Lestari dalam kajiannya dalam Filipi 4:1-9 lebih berfokus pada analisis kelimpahan damai sejahtera, namun kurang mengeksplorasi dan mengelaborasi Filipi 4:4 yang berkaitan dengan perintah bersukacita (Lestari & Lestari, 2021). Penulis melihat bahwa masih terdapat kekosongan dalam literatur mengenai bagaimana pesan ini dapat diinterpretasikan dan diterapkan dalam konteks zaman yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menyelidiki lebih lanjut makna dan implikasi dari perintah untuk bersukacita secara berkelanjutan dalam konteks masa disrupsi. Melalui pendekatan interdisipliner yang menggabungkan teologi dan psikologi, penelitian ini akan mengeksplorasi bagaimana konsep sukacita ini dipahami dan dipraktikkan oleh individu dan masyarakat dalam menghadapi tantangan zaman yang berat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi pemahaman orang percaya tentang bagaimana menjalani kehidupan dengan penuh sukacita dan harapan, bahkan di tengah-tengah cobaan yang melanda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode eksegesis. Penulis mengacu pada metode kajian eksegesis yang dipaparkan oleh Saparman dalam bukunya yang berjudul: *“Belajar Alkitab Cara dan Contoh”* (Saparman, 2019, pp. 97–139). Adapun langkah-langkah untuk menemukan makna perintah “bersukacitalah senantiasa” adalah sebagai berikut: 1) Penafsiran Literal; 2) Penafsiran Gramatikal dan Sintaks; 3) Penafsiran Kontekstual; 4) Penafsiran Historis; 5) Penafsiran Teologis 7) Integrasi konsep Teologis dan Psikologis tentang perintah “bersukacitalah senantiasa”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penafsiran Literal

Perintah “bersukacitalah senantiasa” adalah perasaan sukacita yang dirasakan seseorang secara terus-menerus dan tidak berhenti oleh karena keadaan dan situasi yang ada, melainkan selamanya dan tidak putus-putusnya merasakan sukacita. Apabila dibandingkan dari terjemahan-terjemahan yang ada:

Tabel 1. Perbandingan Filipi 4:4 dalam Beberapa Terjemahan

No.	Versi	Terjemahan
1.	KJV	Rejoice in the Lord always: and again I say, Rejoice.
2.	NAS	Rejoice in the Lord always; again I will say, rejoice!
3.	NET	Rejoice in the Lord always. Again I say, rejoice!
4.	NIV	Rejoice in the Lord always. I will say it again: Rejoice!
5.	NLT	Always be full of joy in the Lord. I say it again-- rejoice!
6.	BBE	Be glad in the Lord at all times: again I say, Be glad.
7.	BIMK	Semoga kalian selalu bergembira karena kalian sudah hidup bersatu dengan Tuhan. Sekali lagi saya berkata: bergembiralah!
8.	FAYH	Bersukacitalah selalu di dalam Tuhan. Sekali lagi saya katakan: Bersukacitalah!
9.	ITB	Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!
10.	GNT	Χαίρετε ἐν κυρίῳ πάντοτε· πάλιν ἔρω, χαίρετε.

Terjemahan-terjemahan di atas memberikan pengertian yang lebih luas. Sebagian banyak dari terjemahan bahasa Inggris menggunakan frase *“Rejoice in the Lord always...”* (bersukacitalah selalu di dalam Tuhan). Terjemahan NLT memberikan pengertian lebih luas: *“Always be full of joy in the Lord...”* (selalu penuh sukacita di dalam Tuhan). BBE juga memberikan terjemahan: *“Be glad in the Lord at all times...”* (bersukacitalah di dalam Tuhan setiap saat/waktu), di mana kata *“be”* memiliki arti ada, adalah, berada, jadi, menjadi, eksis. Hal ini menunjukkan bahwa sukacita adalah sebuah keadaan yang sungguh-sungguh eksis dan

ada. Sedangkan dalam terjemahan BIMK memberikan pengertian: “Semoga kalian selalu bergembira karena kalian sudah hidup bersatu dengan Tuhan.” ITB menerjemahkan dengan frasa “bersukacitalah senantiasa di dalam Tuhan.”

Pengertian di atas apabila dibandingkan dengan teks asli akan menghasilkan pengertian yang lebih detail. Dalam bahasa Yunani frasa “bersukacitalah senantiasa” memakai kata Χαίρετε (khairere) yang berarti: beriang-rianglah, bergembiralah atau untuk menikmati kondisi kebahagiaan dan kesejahteraan. Kata Χαίρετε (khairere) diambil dari kata dasar χαίρω (khairo) yang memiliki arti “cenderung disukai, condong ke arah”, untuk menikmati rahmat Tuhan (bersukacita). Secara harafiah, untuk mengalami rahmat Tuhan (nikmat), sadarlah (senang) atas rahmat-Nya. Dalam hal ini penulis menyimpulkan bahwa “bersukacitalah senantiasa” adalah kondisi kebahagiaan dan kesejahteraan yang terus-menerus, selalu ada setiap saat atau waktu. Keadaan sukacita yang selalu ada setiap waktu membuat seseorang mengalami kepenuhan sukacita di dalam Tuhan.

Penafsiran Gramatikal

Penulis dalam hal ini akan mengambil frasa “bersukacitalah senantiasa” dalam Filipi 4:4 sebagai frasa yang hendak ditafsirkan, selanjutnya penulis menentukan fungsi dari frasa tersebut dan memperhatikan hubungannya dengan satu bagian yang terkait, dan kemudian mencatat kemungkinan-kemungkinan arti tata bahasa .

Parsing

Filipi 4:4 versi GNT adalah Χαίρετε ἐν κυρίῳ πάντοτε· πάλιν ἔρω, χαίρετε. Kata Χαίρετε (khairere) memiliki bentuk: Kata kerja *imperative present active 2nd person* jamak dari kata dasar χαίρω yang berarti: sukacita, gembira, senang. Kata kerja bentuk *present* menunjukkan suatu kegiatan yang sedang berlangsung, terus-menerus, belum selesai, dan jenis kegiatannya *linear*. Selain itu, *mood* yang digunakan adalah *imperative* yang merupakan perintah yang harus dikerjakan, tidak boleh tidak dikerjakan. Bentuk “orang kedua *active* jamak” menunjukkan bahwa pelaku orang kedua adalah orang banyak, dalam hal ini adalah jemaat Filipi yang harus bekerja secara aktif. Penjelasan di atas memberikan kesimpulan bahwa sukacita ini adalah merupakan perintah yang harus dikerjakan secara aktif oleh jemaat Filipi. Waktunya adalah senantiasa atau terus-menerus, selamanya. Apabila diterjemahkan secara literal adalah “bersukacitalah selalu”.

Kata ἐν (en) merupakan preposisi yang memiliki *case* (kasus) *dative*, yang memiliki arti “di dalam”. Preposisi atau kata depan ini berfungsi menolong kata benda untuk mengungkapkan hubungannya dengan kata kerja dan kata-kata dalam kalimat. Dalam hal ini kata benda yang digunakan adalah κυρίῳ (kurio) yang berarti tuan, majikan, Sang pemilik hidup, atau sering diterjemahkan Tuhan. Kata κυρίῳ (kurio) merupakan kata benda *dative* maskulin tunggal dari kata dasar κύριος (kurios). Kata benda *dative* maskulin tunggal berperan sebagai objek tidak langsung; menunjukkan seorang pribadi yang ikut serta secara tak langsung pada sebuah tindakan. Objek tidak langsung ini menunjuk kepada pribadi κυρίῳ (kurio) atau Tuhan yang memiliki peran dalam kata kerja bersukacitalah senantiasa.

Kata πάντοτε (pantote) merupakan kata sifat yang berdiri sebagai keterangan. Kata ini memiliki arti: selalu, setiap saat. Keterangan ini memberikan pengertian yang lebih dalam lagi tentang makna kata “bersukacitalah senantiasa”, di mana keterangan ini menjadi penekanan khusus bagi kata kerja yang sesungguhnya sudah memiliki pengertian bersukacita secara terus-menerus. Pengulangan ini menunjukkan bahwa perintah bersukacitalah adalah sebuah yang sangat penting. Apabila diterjemahkan dengan bebas adalah “hendaklah setiap saat kamu bersukacita senantiasa di dalam Tuhan....”.

Kata πάλιν (palin) merupakan keterangan yang memiliki arti: sekali lagi, lagi. Kata ini adalah satu pengulangan kembali yang menjadi pengingat kepada jemaat Filipi untuk “bersukacitalah senantiasa”. Selain itu, kata ini merupakan keterangan dari kata berikutnya yaitu kata ἔρω (ero) yang berarti: berkata, mengatakan, memberitahukan, dan mengungkapkan. Kata ἔρω (ero) merupakan kata kerja indikatif *future active* orang pertama tunggal dari kata dasar εἶπον (eipon). Kata kerja indikatif *future* menunjukkan kegiatan yang akan terjadi pada masa depan. Kata kerja ini dapat bersifat punctiliar atau linera, konteks kalimat yang akan menunjukkan apakah bersifat berulang-ulang (*linear*) atau bersifat satu kali terjadi dan selesai (*punctiliar*). Mood indikatif menunjukkan bahwa kegiatan kata kerja sungguh-sungguh terjadi dan nyata. Sedangkan orang pertama tunggal menunjuk kepada Paulus sebagai penulis surat dan seorang yang memberikan perintah. Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa kegiatan ini terjadi satu kali saja di mana Paulus sungguh-sungguh dan nyata mengatakan bersukacitalah. Kegiatan yang terjadi satu kali saja ini diperkuat melalui keterangan πάλιν (palin) yang memiliki arti: sekali lagi, lagi.

Kata χαίρετε (khairere) kembali diulang, di mana kata ini memiliki tense yang sama dengan kata kerja pertama dari Filipi 4:4. Kata χαίρετε (khairere) memiliki bentuk: Kata kerja *imperative present active 2nd person* jamak dari kata dasar χαίρω yang berarti: bersukacita, gembira, senang. Hal ini menunjukkan adanya pengulangan perintah dari frasa “bersukacitalah senantiasa....”. Apabila diterjemahkan bebas adalah: “hendaklah setiap saat kamu bersukacita senantiasa di dalam Tuhan. Sekali lagi aku sungguh-sungguh berkata bersukacitalah senantiasa!” Penekanan yang diulang sebanyak tiga kali, di mana terlihat dari dua kata kerja yang diulang: χαίρετε (khairere) dan satu keterangan waktu πάντοτε (pantote). Hal ini menunjukkan bahwa perintah “bersukacitalah senantiasa” adalah sebuah perintah yang penting, di mana harus dikerjakan setiap saat dan perintah ini adalah sebuah keharusan yang dikerjakan oleh jemaat Filipi.

Diagram

Bagian ini akan memperlihatkan diagram gramatika Yunani dari teks asli Filipi 4:4, dengan maksud untuk menunjukkan alur pemikiran Paulus dalam menuliskan bagi ini. Teks versi ITB berbunyi: “Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!” sedangkan versi *Greek New Testament* (GNT) menuliskan: Χαίρετε ἐν κυρίῳ πάντοτε· πάλιν ἔρω, χαίρετε. Diagramnya tampak seperti berikut:

Bersukacitalah senantiasa

dalam Tuhan!

Sekali lagi

Kukatakan: Bersukacitalah!

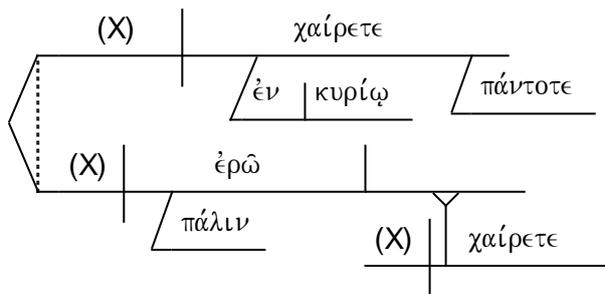


Diagram di atas menunjukkan bahwa ide utamanya adalah “bersukacitalah senantiasa”. Waktunya adalah senantiasa, sementara tempatnya adalah dalam Tuhan, dan selanjutnya diulangi kembali dengan kata: sekali lagi kukatakan bersukacitalah. Selain itu, secara gramatikal Tuhan memiliki peran dalam situasi bersukacita. Adapun ide utama dan garis besar dari Filipi 4:4 adalah sebagai berikut:

“Bersukacitalah Senantiasa”

- I. Perintah untuk Bersukacita (ay.4)
 - Waktunya: Senantiasa
 - Tempatnya: Dalam Tuhan
- II. Pribadi yang berperan dalam bersukacita adalah Tuhan (ay.4)
- III. Pengulangan Perintah Bersukacita (ay. 4)
 - Waktunya: Sekali lagi

Penafsiran Kontekstual

Konteks Dekat

Dalam Filipi 4:4, Paulus mengawali serangkaian nasihat untuk jemaat Filipi dengan seruan "bersukacitalah dalam Tuhan selalu!" (ayat 4). Panggilan awal untuk bersukacita ini menjadi landasan bagi instruksi-instruksi berikutnya, termasuk menunjukkan "kebaikan hati" kepada semua orang (ayat 5). Penekanan pada sukacita yang konstan ditegaskan kembali dengan frasa "sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!" (ayat 4).

Setelah menekankan sukacita, Paulus menginstruksikan jemaat untuk tidak terlalu khawatir ("janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga," ayat 6). Pendekatan alternatif untuk kecemasan disajikan: penyampaian "permohonan kepada Allah" melalui doa dan permohonan, disertai dengan ucapan syukur (ayat 6).

Petunjuk Paulus melampaui elemen-elemen awal ini. Paulus mendorong jemaat Filipi untuk memupuk pemikiran mereka dengan memikirkan konsep-konsep yang dicirikan oleh

kebajikan: "apapun yang benar, mulia, adil, suci, manis, sedap didengar, yang disebut kebajikan dan patut dipuji" (ayat 8). Fokus pada atribut positif ini meluas ke "jika ada yang unggul" dan "jika ada yang patut dipuji" (ayat 8).

Paulus mengakhiri arahnya dengan seruan untuk bertindak: "lakukanlah itu" (ayat 9). Imperatif ini mencakup semua instruksi sebelumnya, termasuk penekanan awal pada sukacita. Dorongan untuk arahan-arahan ini berpotensi terkait dengan konflik antara Euodia dan Sintike yang disebutkan sebelumnya dalam surat ini (Filipi 4:2). Oleh karena itu, tujuan akhir dari instruksi-instruksi ini kemungkinan besar adalah untuk memupuk "kesatuan pikiran dalam Tuhan" (Filipi 4:2). Dengan demikian Philipians 4:4-9 menekankan pentingnya sukacita, ketenangan, dan fokus pada kebajikan dalam kehidupan jemaat Filipi. Instruksi-instruksi ini bertujuan untuk mempromosikan kesehatan dan kesatuan dalam kehidupan jemaat Filipi.

Konteks Jauh

Paulus secara berulang kali mempergunakan kata "sukacita" dalam suratnya kepada jemaat di Filipi, tercantum sebanyak 16 kali dalam 12 ayat, menandakan pentingnya konsep ini dalam konteksnya. Dalam telaah Bob Utley yang ditemukan dalam bukunya berjudul "Paulus Terbelenggu, Injil Tak Terbelenggu...", suatu poin yang ditegaskan adalah bahwa "sukacita" merupakan tema sentral dalam konteks Filipi, yang tidak semata terikat pada kondisi eksternal, melainkan sangat terkait dengan hubungan personal yang dilandaskan pada iman kepada Kristus (Utley, 1997, p. 269).

Paulus secara spesifik menyatakan dalam ayatnya (Filipi 1:4) bahwa dalam setiap doanya untuk jemaat Filipi, sukacita senantiasa menjadi aspek yang terkandung. Ini mencerminkan upaya Paulus untuk menegaskan kepada para pembaca bahwa sukacita menjadi wujud nyata dalam konteks doa. Lebih jauh, Paulus menyoroti bahwa sukacita bukan semata berasal dari pemberitaan Injil Kristus, bahkan ketika disampaikan oleh orang-orang dengan motif yang tidak tulus (Filipi 1:14-18), serta muncul dalam pengalaman pemenjarannya (Filipi 1:14), dan dihubungkan erat dengan iman (Filipi 1:25), menunjukkan bahwa dalam teks awal surat ini, Paulus hendak mengeksplorasi dimensi sukacita dalam konteks penderitaan.

Konsep kesempurnaan sukacita juga dikaji dalam konteks kesatuan dan kasih (Filipi 2:2-4), menggambarkan aspeknya yang terkait erat dengan kerjasama dan persatuan dalam pengorbanan (Filipi 2:17-18) serta persaudaraan (Filipi 2:28-29). Dalam konteks ini, sukacita dipahami sebagai hasil dari pelayanan.

Ayat awal Filipi 3:1 menyatakan ajakan untuk bersukacita dalam Tuhan, memberikan pemahaman bahwa sukacita merupakan suatu posisi yang melekat pada orang percaya dan dipaparkan secara menyeluruh dalam konteks keseluruhan pasal tiga, dimana Paulus menggambarkan keadaannya bersukacita sebagai hasil iman kepada Kristus.

Paulus menegaskan bahwa sukacita adalah suatu perintah, bukan semata keadaan (Filipi 4:4), dan melanjutkan dengan menggambarkan pengalaman pribadinya yang sungguh-sungguh bersukacita dalam Tuhan, meskipun dalam situasi yang beragam, baik dalam kelimpahan maupun kekurangan (Filipi 4:10-13). Pengalamannya menekankan bahwa kondisi

fisik ataupun situasi tidak mampu menghambat sukacita orang percaya, karena sukacita itu bersumber dari hati yang murni dan dikerjakan dalam Kristus.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa keseluruhan konteks surat kepada jemaat Filipi, terutama dalam pasal empat, menggambarkan sukacita Paulus sebagai hasil dari anugerah rohani dari Tuhan, yang tetap terjaga meskipun dihadapkan pada penderitaan fisik. Ini menggarisbawahi bahwa sukacita yang sejati bukanlah sekadar respons terhadap situasi eksternal, melainkan merupakan buah dari hubungan yang erat dengan Kristus.

Penafsiran Historis

Filipi adalah sebuah kota penting di wilayah Makedonia, bagian utara Yunani kuno, yang pada waktu itu menjadi provinsi Romawi. Kota ini memiliki populasi yang terdiri dari orang-orang Romawi, Yunani, dan Yahudi. Surat ini ditulis oleh Paulus untuk mengucapkan terima kasih atas dukungan keuangan yang telah diterima dari jemaat di Filipi, serta untuk memberikan dorongan dan ajaran rohani kepada mereka (Brown, 2010).

Surat ini menunjukkan hubungan yang sangat dekat antara Paulus dan jemaat di Filipi, yang terjalin selama bertahun-tahun. Paulus pertama kali mengunjungi Filipi pada perjalanan misi kedua-nya, yang dicatat dalam Kisah Para Rasul 16:11-40. Selama kunjungannya di sana, Paulus mendirikan jemaat pertama di wilayah Eropa dengan bantuan Lydia, seorang pedagang kain ungu, serta menerima dukungan dari seorang penjara yang kemudian menjadi percaya, yaitu penjaga penjara (Fee, 2017).

Perintah Paulus "bersukacitalah senantiasa" dalam surat kepada jemaat di Filipi memiliki latar belakang yang terkait erat dengan kondisi dan konteks kehidupan Paulus saat itu. Surat Filipi ditulis oleh Paulus ketika ia sedang dipenjarakan, kemungkinan besar di Roma, pada sekitar tahun 60-62 M (Martin, 2002). Meskipun Paulus berada dalam situasi penahanan yang mungkin penuh dengan keterbatasan dan penderitaan fisik, Paulus tetap menekankan pentingnya bersukacita dalam Tuhan.

Paulus telah mengalami berbagai tantangan dan penderitaan selama pelayanannya dalam menyebarkan Injil. Namun, ia memiliki keyakinan yang kokoh bahwa sukacita sejati bukanlah tergantung pada kondisi fisik atau lingkungan eksternal, melainkan bersumber dari hubungan yang erat dengan Tuhan. Dalam konteks penderitaan dan ketidakpastian, Paulus mengajarkan jemaat di Filipi untuk tetap bersukacita sebagai ungkapan dari iman dan harapan mereka kepada Kristus.

Perintah "bersukacitalah senantiasa" ini juga mencerminkan tema yang melintasi keseluruhan surat Filipi, di mana Paulus menekankan pentingnya sukacita dalam Kristus sebagai fondasi dari kehidupan Kristen yang sejati. Dalam situasi apapun, baik dalam kelimpahan maupun kekurangan, Paulus menekankan bahwa sukacita yang sejati tidak tergantung pada situasi atau kondisi sementara, tetapi berasal dari hubungan yang dalam dengan Tuhan (Thielman, 2009).

Penafsiran Teologis

Perjanjian Baru (PB) secara erat terkait dengan tema sukacita atau gembira atau bahagia. Konsep ini tercermin dalam penggunaan kata "Injil," yang secara harfiah berarti kabar baik atau kabar suka cita. Misalnya, pada saat kelahiran Juruselamat dalam Lukas 2:10, malaikat menyampaikan kabar baik kepada para penggembala sebagai "kabar baik tentang sukacita besar untuk seluruh bangsa."

Sabda Tuhan Yesus, termasuk dalam Khotbah di Bukit dan Sabda Bahagia dalam Matius 5:1-12 dan Lukas 6:20-26, juga mengangkat tema sukacita. Ketika Yesus memasuki Yerusalem dengan lambang Raja Mesias (Markus 11:9; Lukas 19:37; Matius 21:9) dan setelah kebangkitannya (Matius 28:8), Dia juga menekankan tema sukacita. Dalam Injil Yohanes, Yesus sendiri mengumumkan sukacita ini (Yohanes 15:11; 16:24), dan pada saat itu, sukacita menjadi dampak dari persekutuan erat antara gereja dan Yesus (bandingkan Yohanes 16:22).

Pemahaman tentang Allah sebagai sumber sukacita juga ditemukan dalam Alkitab. Sebagai contoh, Allah digambarkan sebagai "Allah yang penuh bahagia (makarios)" (1 Timotius 1:11), yang ingin melihat hamba-hamba-Nya bahagia. Bahkan dalam kesulitan, Allah yang bahagia memberikan hiburan (lihat Matius 5:3-11).

Sabda Tuhan Yesus pada zaman itu pasti mengejutkan para pendengarnya, seperti halnya pada masa kini. Paradoks yang jelas terlihat dalam sabda-Nya, di mana Dia memberkati mereka yang dianggap tidak beruntung, miskin, dan sangat kekurangan. Philip Yancey menyimpulkan sabda ini dengan "beruntunglah mereka yang tidak beruntung" sebagai cara untuk menjelaskan konsep "berbahagialah...." (Yancey, 1996). Hal ini menunjukkan bahwa orang yang diberkati pasti akan bahagia meskipun mengalami banyak masalah, bahkan menanggung beban penderitaan.

Kata Yunani "χαρά" (khara), yang sering diterjemahkan sebagai sukacita, gembira, atau bahagia, memiliki tiga makna utama dalam Perjanjian Baru. Pertama, itu merujuk pada kegembiraan yang meluap-luap, yang timbul dari hubungan pribadi kita dengan Allah (Lukas 15:7). Kedua, sukacita bisa muncul sebagai hasil dari penderitaan karena Kristus (Kolose 1:24; 2 Korintus 6:10). Dan ketiga, itu juga bisa menjadi buah dari sukacita, sebagai hasil dari pengalaman beriman (Matius 25:21).

Selain itu, pengalaman para rasul dan jemaat mula-mula yang tertuang dalam kitab-kitab surat dalam Perjanjian Baru juga menegaskan fenomena sukacita. Contohnya, surat-surat Paulus sering kali ditulis dalam situasi penderitaan dan penganiayaan, namun ia tetap menegaskan keberadaan sukacita dalam iman kepada Kristus. Paulus sendiri mengalami berbagai penderitaan dalam pelayanannya (2 Korintus 11:23-27), tetapi ia tetap menulis kepada jemaat Filipi, "bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan" (Filipi 4:4), menunjukkan bahwa sukacita dalam Kristus tetap hadir bahkan dalam kondisi sulit.

Surat Paulus kepada jemaat di Filipi, khususnya Filipi 4:4, menegaskan pentingnya sikap bersukacita di dalam Tuhan, bahkan dalam situasi yang sulit. Dalam konteks teologi Kristen, sukacita tidak hanya dipahami sebagai respons emosional terhadap situasi yang menyenangkan, tetapi juga sebagai hasil dari iman yang kokoh dalam Tuhan. Paulus mengajarkan bahwa sukacita yang sejati berasal dari kesadaran akan hadirnya Tuhan dalam

kehidupan kita dan keyakinan akan rencana-Nya yang baik bagi umat-Nya (Fee, 2017). Martin berpendapat bahwa Paulus mengajarkan pentingnya bersukacita dalam suratnya kepada jemaat di Filipi, yang ditulis selama masa penahanannya, untuk menegaskan keutamaan sukacita dalam Kristus sebagai fondasi dari kehidupan Kristen yang sejati (Filipi 4:4). Ini mencerminkan keyakinan Paulus bahwa sukacita sejati tidak tergantung pada situasi atau kondisi sementara, tetapi berasal dari hubungan yang dalam dengan Tuhan, bahkan dalam situasi penderitaan (Martin, 2002).

Argumentasi lainnya dapat ditemukan dalam pengajaran Paulus mengenai peran Roh Kudus dalam kehidupan orang percaya. Dalam suratnya kepada jemaat di Galatia, Paulus menyebut "sukacita" sebagai salah satu dari buah Roh Kudus (Galatia 5:22), menunjukkan bahwa sukacita batiniah yang hadir dalam kehidupan orang percaya adalah hasil dari karya Roh Kudus. Ini menggarisbawahi bahwa fenomena sukacita di tengah penderitaan dan penganiayaan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang dalam. Hal ini juga menegaskan bahwa sukacita adalah dinamis dan tidak statis, melainkan berkaitan erat dengan hubungan yang dalam dengan Kristus dan dengan praktik rohani sehari-hari.

Dengan demikian, Sukacita batiniah yang timbul di tengah penderitaan dan penganiayaan bukanlah sekadar fenomena psikologis, tetapi juga menggambarkan realitas spiritual yang terkait erat dengan iman dan persekutuan dengan Kristus. Sebagai hasilnya, sukacita seperti ini telah menjadi kekuatan dan identitas utama dalam kehidupan orang Kristen sepanjang sejarah gereja

Integrasi Teologis dan Psikologis “Bersukacitalah Senantiasa” di Masa Disrupsi

Pendekatan psikologis dalam pemahaman tentang konsep bersukacita dalam konteks masa disrupsi menyediakan wawasan yang penting tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi persepsi dan pengalaman individu terhadap sukacita. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk mengeksplorasi berbagai konsep psikologis yang relevan, seperti kesejahteraan subjektif, ketahanan psikologis, dan strategi coping, untuk menjelaskan bagaimana individu merespon tantangan dan stres dalam kehidupan mereka dengan sikap yang positif dan gembira. Selain itu, penulis juga akan mengintegrasikannya dengan konsep teologis “bersukacitalah senantiasa” dalam Filipi 4:4.

Konsep Kesejahteraan Subjektif

Pertama, konsep kesejahteraan subjektif mengacu pada evaluasi subyektif seseorang terhadap kehidupan mereka, termasuk tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup. Dalam konteks ini, sukacita dipahami sebagai komponen penting dari kesejahteraan subjektif. Penelitian psikologis menunjukkan bahwa orang yang lebih mampu merasakan dan mengekspresikan sukacita cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi, bahkan dalam menghadapi tantangan hidup (Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, 2005). Konsep kesejahteraan subjektif, yang mencakup evaluasi subyektif seseorang terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup, dapat diintegrasikan dengan konsep teologis sukacita dalam

surat Filipi melalui pemahaman bahwa sukacita Kristen bukanlah sekadar respons emosional terhadap situasi menyenangkan, tetapi merupakan hasil dari hubungan yang kokoh dengan Tuhan.

Surat Paulus kepada jemaat di Filipi memberikan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara kesejahteraan subjektif dan sukacita dalam konteks kehidupan Kristen. Meskipun Paulus sendiri mengalami berbagai cobaan dan penderitaan, ia menuliskan surat ini dengan sikap yang penuh sukacita dan rasa syukur kepada Allah. Ini menunjukkan bahwa sukacita Kristen tidak bergantung pada kondisi eksternal atau keadaan hidup yang menyenangkan, tetapi merupakan hasil dari hubungan yang erat dengan Tuhan.

Integrasi konsep kesejahteraan subjektif dengan konsep teologis sukacita dalam surat Filipi menekankan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang sejati dapat ditemukan dalam hubungan yang intim dengan Tuhan. Ketika seseorang merasa dekat dengan Tuhan dan yakin akan rencana-Nya yang baik bagi mereka, mereka cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang mendalam dalam kehidupan mereka, meskipun mungkin mengalami kesulitan dan penderitaan.

Pentingnya hubungan yang intim dengan Tuhan dalam mencapai kesejahteraan subjektif dan sukacita Kristen juga ditekankan dalam ayat-ayat seperti Filipi 4:6-7, di mana Paulus mengajarkan agar orang percaya tidak kuatir tentang apapun juga, tetapi dengan doa dan permohonan serta rasa syukur, menyampaikan segala permintaan kepada Allah. Dan hasilnya, kasih Allah akan memelihara hati dan pikiran orang percaya dalam Kristus Yesus. Ayat ini menunjukkan bahwa doa, permohonan, dan rasa syukur kepada Allah adalah kunci untuk merasakan kedamaian dan sukacita yang sejati dalam hidup.

Dengan demikian, integrasi konsep kesejahteraan subjektif dengan konsep teologis sukacita dalam surat Filipi menegaskan bahwa hubungan yang erat dengan Tuhan adalah sumber utama kebahagiaan, kepuasan, dan sukacita yang sejati dalam kehidupan Kristen. Ketika seseorang hidup dalam ketaatan kepada Allah dan mengalami hubungan yang intim dengan Allah, orang tersebut dapat merasakan sukacita yang melebihi pemahaman manusia, karena sukacita itu datang dari kehadiran dan kasih Allah yang tidak terbatas..

Konsep Ketahanan Psikologis

Kedua, konsep ketahanan psikologis mengacu pada kemampuan individu untuk mengatasi stres dan kesulitan dengan cara yang sehat dan adaptif. Individu yang memiliki tingkat ketahanan psikologis yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi cobaan hidup dengan sikap yang positif dan optimis. Dalam konteks ini, sukacita dipahami sebagai salah satu hasil dari ketahanan psikologis, yang membantu individu untuk tetap positif dan produktif meskipun mengalami kesulitan (Fredrickson, 2001). Dalam konteks surat Paulus kepada jemaat di Filipi, konsep ketahanan psikologis dapat diintegrasikan dengan konsep teologis sukacita melalui pemahaman bahwa sukacita Kristen bukanlah keadaan emosional yang terlepas dari penderitaan, tetapi hadir sebagai hasil dari ketahanan psikologis yang didasarkan pada iman yang kokoh dalam Tuhan.

Surat Paulus kepada jemaat di Filipi menekankan pentingnya sikap sukacita dalam menghadapi berbagai cobaan dan kesulitan. Meskipun Paulus sendiri mengalami berbagai penderitaan, termasuk penindasan, penjara, dan ancaman kematian, ia tetap mampu memelihara sikap sukacita dalam imannya kepada Kristus. Ini menunjukkan bahwa sukacita Kristen tidak tergantung pada kondisi eksternal atau kebahagiaan sementara, tetapi merupakan hasil dari ketahanan psikologis yang kokoh dalam iman.

Konsep ketahanan psikologis dalam konteks surat Filipi dapat dilihat dalam beberapa ayat, seperti Filipi 4:6-7, di mana Paulus menulis, "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi dalam segala hal dengan doa dan permohonan beserta ucapan syukur, sampaikanlah permintaanmu kepada Allah. Dan kasih Allah, yang melebihi segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." Ayat ini menekankan pentingnya doa, kepercayaan, dan rasa syukur sebagai bagian dari strategi coping yang akan membantu individu untuk mengatasi stres dan ketidakpastian dalam hidup mereka.

Integrasi konsep ketahanan psikologis dengan konsep teologis sukacita dalam surat Filipi menunjukkan bahwa sikap sukacita Kristen bukanlah hasil dari ketiadaan penderitaan, tetapi hadir sebagai hasil dari ketahanan psikologis yang didasarkan pada iman yang kuat dalam Tuhan. Ketika seseorang mampu mempertahankan iman dan rasa syukur dalam menghadapi tantangan hidup, mereka dapat mengalami sukacita yang sejati, yang tidak tergoyahkan oleh lingkungan atau keadaan eksternal. Oleh karena itu, konsep ketahanan psikologis menjadi penting dalam pemahaman tentang bagaimana sukacita Kristen dapat dipertahankan dalam konteks penderitaan dan kesulitan.

Konsep Strategi Coping

Ketiga, strategi coping merujuk pada upaya individu untuk mengatasi stres dan kesulitan dalam kehidupan. Strategi-strategi coping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mencari solusi masalah, dan menciptakan makna dari pengalaman negatif, dapat membantu individu untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka, termasuk tingkat sukacita yang tinggi. Penelitian psikologis menunjukkan bahwa individu yang menggunakan strategi coping yang adaptif cenderung memiliki tingkat sukacita yang lebih tinggi dan lebih baik mengatasi cobaan hidup (Folkman, S., & Moskowitz, 2000). Dalam konteks surat Paulus kepada jemaat di Filipi, konsep strategi coping dapat diintegrasikan dengan konsep teologis sukacita melalui pemahaman bahwa praktik-praktik spiritual, seperti doa, syukur, dan penyerahan kepada Allah, merupakan strategi coping yang penting dalam menghadapi berbagai cobaan dan kesulitan.

Salah satu ayat kunci dalam surat Filipi yang menunjukkan konsep strategi coping adalah Filipi 4:6-7, di mana Paulus menulis, "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi dalam segala hal dengan doa dan permohonan beserta ucapan syukur, sampaikanlah permintaanmu kepada Allah. Dan kasih Allah, yang melebihi segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." Ayat ini mengajarkan bahwa doa, permohonan, dan rasa syukur kepada Allah merupakan cara yang efektif untuk mengatasi kekhawatiran dan stres dalam hidup.

Dalam konteks ini, strategi coping yang disarankan oleh Paulus dalam surat Filipi merupakan ekspresi dari kepercayaan dan ketaatan kepada Allah. Ketika seseorang mengalami cobaan dan kesulitan, mereka diajak untuk menyerahkan segala kekhawatiran dan permohonan mereka kepada Allah melalui doa, serta mengungkapkan rasa syukur atas berkat dan perlindungan-Nya. Dengan melakukan hal ini, mereka dapat menemukan sukacita dan ketenangan yang sejati dalam Kristus, bahkan di tengah-tengah cobaan yang melanda.

Integrasi konsep strategi coping dengan konsep teologis sukacita dalam surat Filipi menunjukkan bahwa praktik-praktik spiritual seperti doa, syukur, dan penyerahan kepada Allah tidak hanya membantu individu mengatasi stres dan kesulitan, tetapi juga menghasilkan sukacita yang mendalam dalam hidup orang percaya. Ketika seseorang mempercayakan segala sesuatu kepada Allah dan menemukan kekuatan dalam doa dan rasa syukur, mereka dapat mengalami sukacita yang melebihi pemahaman manusia, karena sukacita itu datang dari hubungan yang intim dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, praktik-praktik spiritual menjadi strategi coping yang penting dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjadi sumber sukacita yang sejati dalam iman Kristen.

KESIMPULAN

Pembahasan tentang konsep sukacita dalam konteks teologis dan psikologis menyoroti kompleksitas fenomena ini dalam kehidupan manusia. Integrasi kedua pendekatan ini menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang makna dan implikasi dari perintah untuk bersukacita, terutama dalam menghadapi tantangan zaman yang berat. Integrasi kedua konsep ini juga memberikan pemahaman yang dalam tentang pengalaman dan ekspresi sukacita dalam konteks masa disrupsi.

Dari pendekatan teologis, penulis memahami bahwa sukacita Kristen tidak terbatas pada kondisi eksternal atau kebahagiaan sementara, tetapi merupakan hasil dari hubungan yang kokoh dengan Tuhan. Konsep ketahanan psikologis menunjukkan bahwa individu yang memiliki ketahanan psikologis yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan kesulitan dengan sikap yang positif dan gembira.

Dalam surat Paulus kepada jemaat di Filipi, konsep sukacita dipertahankan meskipun menghadapi berbagai penderitaan dan cobaan. Strategi coping yang disarankan oleh Paulus, seperti doa, rasa syukur, dan penyerahan kepada Allah, merupakan cara yang efektif untuk mengatasi kekhawatiran dan stres dalam hidup. Ini menunjukkan bahwa sukacita Kristen tidak tergantung pada situasi eksternal, melainkan merupakan hasil dari ketahanan psikologis dan praktik-praktik spiritual yang kokoh.

Kesimpulannya, konsep sukacita dalam iman Kristen mencakup dimensi spiritual dan psikologis yang saling terkait. Dengan menggabungkan berbagai pendekatan ini, penulis dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana sikap positif ini dapat diaplikasikan dalam menghadapi tantangan hidup. Sukacita Kristen, yang berakar dalam hubungan yang erat dengan Tuhan, menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi segala situasi dalam hidup.

REFERENSI

- Brown, R. E. (2010). *An Introduction to the New Testament*. Yale University Press.
- Fee, G. D. (2017). *Philippians: A Commentary*. Baker Academic.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Hendi, H., & Hendi. (2019). *Konsep Sukacita Di dalam Surat Filipi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mzq8g>
- Koenig, Harold G., King, Dana E., & Carson, V. B. (Ed.). (2021). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- Lestari, E., & Lestari, E. (2021). Studi Analisis tentang Kelimpahan Damai Sejahtera dalam Surat Filipi 4:4-9. *Predica Verbum Jurnal Teologi Dan Misi*. <https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v1i1.10>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Martin, R. P. (2002). *Philippians: An Introduction and Commentary*. InterVarsity Press.
- Piketty, T. (2020). *Capital and Ideology*. Belknap Press.
- Saparman. (2019). *Belajar Alkitab Cara dan Contoh*. STTII Press.
- Sitanggang, M. H., & Sitanggang, M. H. (2022). Kebahagiaan dan Penderitaan dalam Hidup Menggereja di Era Disrupsi: Analisis Surat Filipi. *Jurnal Teologi Gracia Deo*. <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v4i2.89>
- Thielman, F. (2009). *Theology of the New Testament: A Canonical and Synthetic Approach*. Zondervan.
- Twenge, Jean M., & Campbell, W. K. (2018). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Utey, B. (1997). *Paulus Terbelenggu, Injil Tak Terbelenggu: Surat-surat dari Penjara (Kolose, Efesus dan Filemon, Dan kemudian, Filipi)*. BIBLE LESSON INTERNATIONAL.
- Wong, Ya-Ping, Ho, Moon-Ho Ringo, & Chiu, C.-Y. (Ed.). (2023). *Psychology and Religion: Bridging Two Worlds*. Springer.
- Yancey, P. (1996). *The Jesus I Never Knew*. Zondervan.