

**DISIPLIN ROHANI *SOLITUDE AND SILENCE*:  
SEBUAH USULAN PEMIKIRAN PELAYANAN  
KAUM MUDA UNTUK PERGUMULAN  
*LONELINESS***

SAMUEL NICHOLAS

**Abstrak:** Masa muda adalah masa-masa di mana seseorang menghadapi banyak pergumulan di hidupnya, salah satunya adalah pergumulan *loneliness* atau kesepian. Pergumulan *loneliness* ini juga sangat mungkin terjadi pada anak-anak muda yang ada di gereja. Sehingga gereja perlu memikirkan dengan serius apa yang dapat dilakukan untuk melayani anak muda dengan pergumulan seperti ini. Makalah ini ditulis untuk memberikan usulan pemikiran pelayanan kaum muda yang mengalami pergumulan *loneliness* yaitu dengan disiplin spiritual *solitude and silence*. Disiplin rohani tersebut dilakukan saat seseorang berdiam diri dan menyediakan waktu bagi Tuhan dan merasakan relasi yang intim. Penulis mengusulkan disiplin ini karena penulis melihat pergumulan *loneliness* dapat dijawab dengan merasa cukup dan terus bersandar pada relasi dengan Allah. Disiplin rohani *solitude and silence* menolong anak muda untuk dapat terus menemukan Allah yang selalu ada bersama dengan mereka.

**Kata Kunci:** *Loneliness*, Pelayanan Kaum Muda, *Solitude and Silence*

## PENDAHULUAN

Masa remaja dan pemuda adalah masa-masa di mana seseorang menghadapi sangat banyak pergumulan-pergumulan di sepanjang hidupnya. Salah satu pergumulan yang nyata adalah pergumulan kesendirian atau *loneliness*<sup>1</sup>. Memang pergumulan *loneliness* bukan pergumulan khusus yang dialami oleh anak muda saja, melainkan bisa dialami oleh semua kalangan. Namun penulis melihat bahwa pergumulan ini lebih nyata dialami oleh anak-anak muda. Misalnya, sebuah survei yang dilakukan kepada anak-anak muda di Australia menunjukkan bahwa 57 persen dari anak-anak muda di sana mengaku mengalami kesepian. Bahkan seperempat dari mereka setidaknya merasa kesepian selama tiga hari dalam seminggu.<sup>2</sup> Survei lain yang dilakukan oleh BBC juga menunjukkan bahwa generasi muda cenderung lebih mengalami perasaan kesepian daripada orang dewasa. Mereka memang melakukan penelitian kepada orang dari berbagai kelompok usia. Namun, tingkat kesepian tertinggi berada di usia 16-24 tahun, dengan 40% dari mereka mengatakan sering atau bahkan sangat sering merasakan kesepian.<sup>3</sup>

Hal ini semakin meningkat jika melihat kondisi dunia saat ini yang sedang mengalami pandemi. Sebuah penelitian kuantitatif oleh Dony Darma Sagita dan Dede Hermawan dilakukan untuk melihat persentase kesepian yang dialami oleh remaja di DKI Jakarta selama masa pandemi. Dari penelitian ini ditemukan bahwa persentase anak

---

<sup>1</sup>Dalam makalah ini, kata *loneliness* dan kesepian adalah sinonim dan akan digunakan secara bergantian.

<sup>2</sup>“Setengah Anak Muda Di Australia Merasa Kesepian, Termasuk Asal Indonesia,” *Tempo*, 10 Oktober, 2019, <https://www.tempo.co/abc/4821/setengah-anak-muda-di-australia-merasa-kesepian-termasuk-asal-indonesia>.

<sup>3</sup>Claudia Hamon, “Lima Temuan Terbaru tentang Kesepian,” *BBC News Indonesia*, 22 Oktober, 2018, <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-45717774>.

remaja yang mengalami kesepian di sana cukup tinggi, yaitu mencapai nilai rata-rata 43%.<sup>4</sup> Angka ini juga menjadi gambaran dari pergumulan *loneliness* yang dihadapi oleh anak muda di Indonesia. Hal ini bisa dimengerti karena pada masa pandemi, khususnya saat angka penyebaran sedang sangat tinggi, orang-orang sulit pergi ke mana-mana dan perlu menahan diri di rumah saja.

Dengan melihat pergumulan akan kesepian yang tinggi dan terus menjadi semakin tinggi dalam diri anak muda, gereja dan para pelayan kaum muda juga perlu memikirkan apa yang dapat dilakukan untuk melayani kasus-kasus seperti ini. Kasus-kasus *loneliness* pada anak muda ini juga sangat mungkin terjadi pada anak-anak muda yang berada di gereja. Jika gereja tidak memikirkan dengan serius pergumulan ini, bukan tidak mungkin para anak muda akan terus terjebak di dalamnya.

Karena itu, makalah ini ditulis untuk memberikan usulan mengatasi masalah *loneliness* yang dihadapi anak muda Kristen. Penulis mengusulkan disiplin rohani *solitude* sebagai jawaban untuk pergumulan *loneliness* tersebut. Untuk mencapai tujuan tersebut, penulis pertama-tama akan memaparkan definisi *loneliness* secara lebih mendetail, termasuk penyebab, dampak, dan bagaimana pergumulan ini benar-benar nyata dalam diri anak muda. Kedua, penulis akan menjelaskan apa itu disiplin rohani *solitude*. Lalu, penulis akan mengintegrasikan disiplin rohani ini untuk menjawab pergumulan *loneliness* pada anak muda. Terakhir, penulis akan

---

<sup>4</sup>Dony Darma Sagita and Dede Hermawan, "Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19," *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (December 29, 2020): 125.

menutup dengan memberikan kesimpulan yang dapat dituangkan sebagai pengembangan dari makalah ini.

## LONELINESS DAN KAITANNYA DENGAN ANAK MUDA

Robert Neale mendefinisikan *loneliness* sebagai *a state in which something is missing*.<sup>5</sup> Dengan kata lain, jika seseorang kehilangan sesuatu yang cukup berharga dalam hidupnya, dia dapat merasakan kesepian. Hal yang hilang itu dapat berupa benda, orang, atau hal lainnya. Richard Wolff mengatakan bahwa masalah pergumulan *loneliness* ini ada dan tersebar luas dalam seluruh bagian kehidupan. Seorang yang muda dapat mengalami *loneliness* mungkin karena mereka disalah mengerti, orang yang lanjut usia dapat mengalami *loneliness* mungkin karena teman mereka meninggal, orang yang usianya separuh baya dapat mengalami *loneliness* mungkin karena mereka merasa hidup mereka tidak bermakna.<sup>6</sup> Pengalaman *loneliness* yang terjadi karena kekosongan ini bahkan sebegitu besar dan menutupi apa yang ada dan dimiliki.<sup>7</sup>

Dalam hal ini, pengalaman *loneliness* atau yang dimaksud dengan perasaan kesepian tidak selalu identik dengan pengalaman orang yang sendiri—*alone*. Nancy Potts mengatakan bahwa, “*Being alone and lonely are not the same thing*.”<sup>8</sup> Pengalaman sendiri adalah hal yang tidak terhindarkan, tetapi merasa kesepian adalah sebuah respons terhadap keadaan sendiri tersebut. Potts kemudian

---

<sup>5</sup>Robert E. Neale, *Loneliness, Solitude, and Companionship*, (Philadelphia: Westminster, 1984), 21.

<sup>6</sup>Richard Wolff, *The Meaning of Loneliness* (Wheaton: Key, 1970), 15.

<sup>7</sup>Neale, *Loneliness, Solitude, and Companionship*, 21.

<sup>8</sup>Nancy D. Potts, *Loneliness: Living between the Times*, Family Concern Series (Wheaton: Victor, 1978), 35.

mengatakan bahwa kapasitas tiap orang untuk bisa sendiri berbeda dari individu ke individu. Ada orang yang tinggal sendiri di rumah namun tidak kesepian, sebaliknya ada orang yang merasa kesepian saat sedang berlibur dengan keluarga.

*Loneliness* yang secara sederhana dapat diartikan sebagai kesepian ternyata memiliki beberapa faktor dan penyebab. Neale menyebutkan setidaknya ada 4 penyebab yang dia kategorikan mulai dari level pertama hingga keempat untuk perasaan *loneliness* yang dialami oleh setiap orang. Level pertama adalah diri yang terpisah yang merupakan kondisi bawaan dalam diri manusia. Neale mengatakan tidak peduli seberapa kuat hubungan antara dua orang, mereka tetap adalah dua dan bukan satu. Level kedua adalah perubahan dalam relasi yang terjadi karena banyak alasan dan tidak dapat dihindarkan. Level ketiga adalah masalah di dalam diri dan masyarakat. Level keempat yang Neale sampaikan adalah perasaan *loneliness* yang meningkat seiring dengan respons-respons dari orang lain atau dari respons orang yang mengalami *loneliness* itu sendiri. Neale menyebut yang keempat ini sebagai yang sumber dari penderitaan yang besar.<sup>9</sup>

Dampak dari *loneliness* ini sangat beragam bagi setiap orang. Meski demikian, *loneliness* memiliki dampak berbahaya yang cukup serius jika tidak benar-benar dipikirkan. Tim Alan Gardner mengutip Dr. James Lynch yang mengatakan bahwa, “*loneliness, while largely overlooked, ranks as one of the most lethal risk factors determining who will live and who will die prematurely in modern industrialized*

---

<sup>9</sup>Neale, *Loneliness, Solitude, and Companionship*, 30-34.

*natron.*” Gardner bahkan menyebutnya sebagai *silent killer*.<sup>10</sup> Perasaan dan pengalaman *loneliness* ini jika tidak dipikirkan dan ditangani dengan serius, maka sangat mungkin menghasilkan korban jiwa bagi orang-orang yang memiliki pergumulan ini. Lebih lanjut Gardner menyebutkan bahwa kesendirian telah dikaitkan dengan beberapa tipe kanker, penurunan tingkat edukasi dan pencapaian-pencapaian tugas kerja, meningkatnya tekanan darah, stres yang meningkat, menurunnya tingkat Kesehatan mental, dan kesulitan yang lebih besar untuk memulihkan sebuah trauma.<sup>11</sup>

Mark Davies dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dia setuju jika *loneliness* terjadi karena hasil dari apa yang disebut sebagai *deficiencies in a person's social relationships*. Ini cocok dengan penyebab dan definisi dari *loneliness* yang telah dijabarkan sebelumnya. Namun, dia menyebutkan bahwa relasi yang defisit ini harus dimengerti dalam konteks yang lebih luas yaitu relasi yang tidak hanya menyangkut orang lain, tetapi juga dengan Allah dan diri sendiri.<sup>12</sup> Wolff juga menguraikan dalam tulisannya bahwa *loneliness* sendiri dapat dibedakan dalam relasi manusia dengan diri sendiri, dengan sesama dan dengan Allah. Wolff kemudian menempatkan relasi manusia dengan Allah yang terputus sebagai level dari *loneliness* yang paling tinggi.<sup>13</sup> Wolff kemudian berkata bahwa, “*loneliness is universal because man is indissolubly linked to God, his Creator, but disregards Him in his daily life.*”<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup>Tim Alan Gardner, *The Naked Soul: God's Amazing, Everyday Solution to Loneliness*, (Colorado Springs: WaterBrook, 2004), 20.

<sup>11</sup>*Ibid.*, 21.

<sup>12</sup>Mark G Davies, “Solitude and Loneliness: An Integrative Model,” *Journal of Psychology & Theology* 24, no. 1 (1996): 5.

<sup>13</sup>Wolff, *The Meaning of Loneliness*, 54.

<sup>14</sup>*Ibid.*, 65–66.

Permasalahan *loneliness* yang telah dijabarkan ini juga jelas dialami oleh anak muda. Kenda Dean menjelaskan bahwa pelayanan kaum muda berbicara tentang anak muda yang *searching for something, for someone, "to die for."* Hal inilah yang kemudian dia sebut sebagai *passion* dalam pelayanan kaum muda.<sup>15</sup> Maksudnya, pencarian anak muda atau *passion* ini merupakan pencarian terhadap sesuatu yang layak untuk dikasihi hingga berkorban baginya.<sup>16</sup> Lebih lanjut dia menjelaskan *passion* tersebut dengan menggambarkan tiga kerinduan yang dimiliki oleh anak muda. Salah satu dari kerinduan yang dia sampaikan adalah kerinduan terhadap kesetiaan atau yang dia sebut sebagai *longing for fidelity*. Pertanyaan yang kemudian banyak ditanyakan oleh anak muda adalah, "*Will you be there for me?*"<sup>17</sup> Selain itu, Dean juga menyebutkan bahwa anak muda memiliki kerinduan terhadap persatuan—*longing for communion*, yaitu sebuah kerinduan untuk bersatu dengan sumber kesenangannya.<sup>18</sup> Dua kerinduan yang dijelaskan oleh Dean ini sedikit banyak menggambarkan mengapa anak muda dapat mengalami *loneliness*. Ketika mereka yang *passion* dan terus mencari *fidelity* dan *communion* tidak dapat menemukannya, maka mereka akan merasa bahwa mereka

---

<sup>15</sup>Kenda Creasy Dean, *Practicing Passion: Youth and the Quest for a Passionate Church* (Grand Rapids: Eerdmans, 2004), 2.

<sup>16</sup>*Ibid.*, 5.

<sup>17</sup>*Ibid.*, 77.

<sup>18</sup>*Ibid.*, 117. Selain *longing for fidelity* dan *longing for communion*, Dean juga menyertakan satu lagi kerinduan yang dimiliki oleh anak muda, yaitu *longing for transcendence*. Kerinduan ini merupakan kerinduan pada sesuatu yang sifatnya ada di atas mereka.

sendirian karena tidak adanya rasa persatuan dan orang yang selalu hadir bagi mereka.

Gardner kemudian menyebutkan dalam bukunya bahwa masalah kesepian atau *loneliness* tidak bisa diselesaikan sesederhana hanya memiliki teman saja. Dengan mengutip Amsal dan 1 Korintus, Gardner menjelaskan bahwa teman yang salah justru akan lebih merusak dan mempunyai dampak yang mematikan.<sup>19</sup> Di sisi lain, pelayan kaum muda juga bukanlah orang yang selalu dapat menemani dan selalu hadir bagi anak-anak muda mereka. Dean menyebutkan dalam bukunya, “*The truth is that none of us can “be there” adequately for young people ... For many youth ministers, “being there” is killing us; unlike the Triune God, we cannot realistically make ourselves available for everyone, adequately, all the time.*”<sup>20</sup> Dean dengan tepat melihat keterbatasan dari para pelayan kaum muda untuk hadir dan menemani anak-anak muda yang mereka layani.

Dengan permasalahan *loneliness* yang begitu pelik serta dampaknya yang begitu mengerikan, maka para pelayan kaum muda perlu memikirkan solusi bagi pergumulan-pergumulan ini. Mereka yang juga tidak bisa selalu hadir dan tidak bisa menjamin lingkungan pertemanan dari anak muda yang mereka layani perlu memastikan bahwa anak muda yang mereka layani dapat menemukan pencarian atas kerinduan mereka pada Tuhan sebagai satu-satunya yang dapat mengisi kekosongan dalam diri mereka. Sebab, jika relasi dengan Allah tidak menjadi sumber pemuasan bagi anak muda, maka mereka bisa terus tenggelam dalam perasaan *loneliness* yang mereka rasakan.

## DISIPLIN ROHANI SOLITUDE AND SILENCE

---

<sup>19</sup>Gardner, *The Naked Soul*, 22–23.

<sup>20</sup>Dean, *Practicing Passion*, 90.

*Solitude* adalah salah satu disiplin rohani di dalam kekristenan. Beberapa orang telah mencoba menerjemahkan apa dan seperti apa *solitude* itu. Ruth Harley Barton mengatakan bahwa “*The invitation to solitude and silence is ... an invitation to enter more deeply into the intimacy of relationship with the One who waits just outside the noise and busyness of our lives.*”<sup>21</sup> Henry Nouwen dalam bukunya *The Only Necessary Things* mengatakan bahwa, “*Solitude begins with a time and place for God, and God alone. In solitude, we encounter not only God but also our true self.*”<sup>22</sup> Dari beberapa definisi yang diberikan ini, penulis merangkumkan bahwa *solitude* dan *silence* merupakan sebuah disiplin rohani di mana seseorang berdiam diri dan menyediakan waktunya bagi Tuhan dan merasakan relasi yang intim dengan Dia.

*Solitude* bukanlah disiplin rohani yang mudah. Di tengah dunia yang penuh dengan suara dan cepat, seseorang dipaksa untuk berdiam dan tidak melakukan apa-apa. Bahkan Dallas Willard mengatakan bahwa, “*Solitude and silence are the most radical of spiritual disciplines because they most directly attack the sources of human misery and wrongdoing.*”<sup>23</sup> Nouwen juga mengatakan hal yang serupa ketika dia mengatakan, “*To bring some solitude into our lives is one of the most necessary but also most difficult disciplines.*”<sup>24</sup> Karena

---

<sup>21</sup>Ruth Haley Barton, *Invitation to Solitude and Silence: Experiencing God's Transforming Presence*, (Downers Grove: IVP, 2010), 16.

<sup>22</sup>Henri J. M. Nouwen, *The Only Necessary Thing: Living a Prayerful Life*. (New York: Crossroad, 2008), 41.

<sup>23</sup>Barton, *Invitation to Solitude and Silence*, 12.

<sup>24</sup>Nouwen, *The Only Necessary Thing*, 45.

susahnya dan tidak terbiasanya manusia berada dalam keadaan diam dan melakukan disiplin rohani ini, maka Mike Cosper mengatakan, “*We need to learn to be alone much like we need to learn anything—speaking a language, playing an instrument, or learning a skill. We need to practice solitude so that our hearts and minds can fully engage in it and experience the presence of God.*”<sup>25</sup> Disiplin rohani *solitude* perlu terus dilatih dan dibiasakan oleh seorang Kristen.

Nouwen kemudian mengatakan lebih lanjut bahwa *solitude* telah banyak terdistorsi di dunia zaman sekarang. Dia menjelaskan dunia sekarang ketika berbicara tentang *solitude* banyak mengartikannya sebagai sebuah tempat pribadi di mana seseorang tidak dapat diganggu oleh orang lain. Selain itu, *solitude* juga banyak diartikan sebagai tempat untuk mengisi ulang baterai dan energi dari tubuh seseorang. Terakhir, *solitude* juga banyak dimengerti sebagai terapi pribadi. Sebaliknya, Nouwen menyebutkan bahwa *solitude* adalah *place of conversion*, di mana dalam *solitude* seseorang tanpa teman untuk diajak bicara, tanpa panggilan telepon, tanpa pertemuan untuk dihadiri, tanpa musik, tanpa buku untuk mengalihkan perhatian dan hanya tinggal diri sendiri yang mengakui diri yang rentan, lemah, berdosa, rusak, hancur.<sup>26</sup>

Disiplin rohani *solitude* dan *silence* ini dapat ditemukan di dalam pribadi Yesus sendiri. Yesus yang sekalipun sering berada di tengah kerumunan banyak orang yang mencoba menarik perhatiannya atau mendengarkan Dia, juga adalah seorang figur yang sering pergi menyendiri bersama Allah. Misalnya, Markus 1:35

---

<sup>25</sup>Mike Cosper, *Recapturing the Wonder: Transcendent Faith in a Disenchanted World* (Downers Grove: IVP, 2017), 85.

<sup>26</sup>Nouwen, *The Only Necessary Thing*, 47–48. Nouwen menjelaskan “*a place of conversion*” sebagai tempat di mana *the old self dies and the new self is born, the place where the emergence of the new man and the new woman occurs.*

menggambarkan, “Pagi-pagi benar, waktu hari masih gelap, Ia (Yesus) bangun dan pergi ke luar. Ia pergi ke tempat yang sunyi dan berdoa di sana.” Jan Johnson mengatakan bahwa kengototan dan kekerapan Yesus untuk menyendiri menandakan bahwa Yesus memang rindu untuk menyendiri bersama dengan Allah.<sup>27</sup> Hal ini sekaligus menunjukkan Yesus yang melihat relasi dengan Allah sebagai sebuah hal yang penting untuk dilakukan.

Untuk menjalankan dan membiasakan disiplin rohani *solitude* ini, Cosper membaginya ke dalam tiga cara. Cosper menyebut yang pertama sebagai *regular solitude*, di mana seseorang secara rutin mempraktikkan disiplin ini, misalnya mengambil 15 sampai 30 menit di pagi hari. Kedua adalah *little solitude* yang dapat dilakukan di dalam sehari-hari saat seseorang menemukan bahwa dia sedang menunggu untuk sesuatu. Di saat itu, seseorang tersebut dapat memanfaatkan kesempatan menunggu sebagai sebuah sarana untuk mengakui bahwa Allah ada di sana dan Dia adalah Allah yang peduli. Terakhir, adalah *extended solitude* di mana seseorang mengambil waktu lebih panjang di mana dia menarik diri dari hidup sehari-hari untuk bersama dengan Allah.<sup>28</sup>

Cara-cara yang disampaikan oleh Cosper adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh seseorang untuk membiasakan diri melakukan disiplin rohani *solitude* ini. Pembiasaan melakukan disiplin ini penting menurut Nouwen karena, “*The more we train ourselves to spend time with God and God alone, the more we will*

---

<sup>27</sup>Jan Johnson, *Disiplin Rohani: Kesendirian Dan Keheningan*, terj. Lily (Malang: Literatur SAAT, 2007), 12.

<sup>28</sup>Cosper, *Recapturing the Wonder*, 85-88.

*discover that God is with us at all times and in all places.*"<sup>29</sup> Hasil dari pembiasaan disiplin rohani ini adalah orang Kristen dapat terus menemukan bahwa Allah selalu ada bersama dengan mereka.

Disiplin rohani *solitude and silence* inilah yang menjadi usulan penulis untuk menjawab pergumulan *loneliness* pada anak muda. Penulis melihat bahwa mengatasi *loneliness* hanya dengan kehadiran orang-orang tidak akan pernah memuaskan. Dalam hal ini penulis setuju dengan Gardner yang mengatakan bahwa, "*completion in our lives and in our hearts is not found by having friends or even by getting married. Completion is found by knowing who God is and understanding who we are in God. We are complete in God, first and only. Then we are ready to end our aloneness through authentic relationships with others.*"<sup>30</sup> Dengan demikian, disiplin rohani *solitude and silence* akan membantu anak muda untuk merasa cukup dengan terus bersandar pada relasi mereka dengan Allah. Kepenuhan relasi dengan Allah adalah satu-satunya cara untuk mengatasi masalah *loneliness* pada anak muda.

### **KESIMPULAN: DISIPLIN ROHANI SOLITUDE UNTUK MENJAWAB LONELINESS PADA ANAK MUDA**

Seperti telah dipaparkan, pergumulan *loneliness* adalah pergumulan yang nyata dan terjadi pada hampir seluruh manusia. Pergumulan ini perlu dipikirkan dengan serius karena jika tidak dapat membawa dampak-dampak yang semakin buruk bagi orang-orang yang mengalaminya. Pergumulan ini dapat terjadi bukan hanya karena

---

<sup>29</sup>Nouwen, *The Only Necessary Thing*, 51.

<sup>30</sup>Gardner, *The Naked Soul*, 29.

perubahan relasi dengan orang lain, tetapi juga permasalahan relasi dengan diri sendiri dan terlebih dengan Allah.

Pergumulan akan *loneliness* juga semakin nyata terjadi pada anak muda yang menurut Dean memiliki kerinduan akan kesetiaan dan kebersamaan (*longing for fidelity and communion*). Penulis juga kemudian telah menunjukkan bahwa tidak mungkin seorang pelayan kaum muda dapat dengan sendirinya mengisi kebutuhan ini pada anak muda. Akibat tidak mungkinnya, maka anak muda yang dilayani mungkin akan terus-menerus jatuh pada pergumulan *loneliness* ini.

Maka, disiplin rohani *solitude and silence* adalah cara yang dapat digunakan untuk menjawab pergumulan *loneliness* pada anak muda. Disiplin rohani ini—sekalipun mungkin awalnya sulit dan butuh latihan agar terbiasa—dapat memuaskan akar permasalahan *loneliness* yang paling mendalam yaitu kehadiran Allah. Dalam disiplin rohani ini, mereka kemudian akan menemukan Allah yang ada dan mengasihi mereka terlepas dari kehancuran dan kelemahan mereka.

Maka, penulis mengusulkan pula kepada para pelayan kaum muda untuk dapat mengajarkan disiplin rohani ini kepada para anak muda yang dilayani. Pelayan kaum muda harus sadar bahwa mereka tidak dapat selalu hadir bagi anak muda yang mereka layani. Mereka juga tidak dapat selalu memastikan bahwa anak muda mereka memiliki pergaulan yang tepat. Maka, yang dapat dilakukan oleh para pelayan kaum muda adalah memastikan bahwa anak muda yang mereka melayani dapat mengalami Tuhan dan merasa cukup di dalam Tuhan.

Makalah ini adalah sebuah usulan pemikiran bagi pelayanan kaum muda. Masalah *loneliness* adalah masalah yang nyata dan disiplin rohani *solitude and silence* dapat menjadi solusinya. Implikasi lebih lanjut tentang cara praktis mengajarkan disiplin ini kepada para anak muda dan hal-hal lainnya dapat menjadi pengembangan lebih lanjut dari makalah ini.

**DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- Barton, Ruth Haley. *Invitation to Solitude and Silence: Experiencing God's Transforming Presence*. Downers Grove: IVP, 2010.
- Cosper, Mike. *Recapturing the Wonder: Transcendent Faith in a Disenchanted World*. Downers Grove: IVP, 2017.
- Davies, Mark G. "Solitude and Loneliness: An Integrative Model." *Journal of Psychology & Theology* 24, no. 1 (1996): 3–12.
- Dean, Kenda Creasy. *Practicing Passion: Youth and the Quest for a Passionate Church*. Grand Rapids: Eerdmans, 2004.
- Gardner, Tim Alan. *The Naked Soul: God's Amazing, Everyday Solution to Loneliness*. Colorado Springs: WaterBrook Press, 2004.
- Johnson, Jan. *Disiplin Rohani: Kesendirian Dan Keheningan*. Diterjemahkan oleh Lily. Malang: Literatur SAAT, 2007.
- Neale, Robert E. *Loneliness, Solitude, and Companionship*. Philadelphia: Westminster Press, 1984.
- Nouwen, Henri J. M. *The Only Necessary Thing: Living a Prayerful Life*. New York: Crossroad, 2008.
- Potts, Nancy D. *Loneliness: Living between the Times*. Family Concern Series. Wheaton: Victor, 1978.

Sagita, Dony Darma, dan Dede Hermawan. “Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19.” *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (December 29, 2020): 122–130.

Wolff, Richard. *The Meaning of Loneliness*. Wheaton: Key, 1970.