

Doa Pribadi sebagai Sarana Pendekatan Spiritual: Membangun Hubungan Intim dengan Tuhan

Sugito

Sekolah Tinggi Teologia Salatiga, Salatiga

sugito.stts@gmail.com

Abstract: *Personal prayer is an important aspect of the spiritual life, serving as a means to build an intimate relationship with God. The purpose of this study is to explain the definition, essence, and impact of personal prayer in spiritual life, as well as offer practical steps to do it effectively. The research was conducted through literature review, it can be concluded that it is important for Christians to understand the definition and essence of personal prayer in spiritual life by understanding the meaning of personal prayer, and moreover, Christians can follow practical steps to do personal prayer and also steps to build the habit of personal prayer so that Christians can bring life transformation through personal prayer. This shows that a regular habit of personal prayer can overcome psychological barriers, increase spiritual awareness, and influence daily attitudes and behaviours. This finding confirms the importance of making personal prayer a priority in daily life.*

Keywords: *Personal Prayer; Intimate Relationship with God; Worship; Life Transformation; Inner Peace*

Abstrak: Doa pribadi merupakan aspek penting dalam kehidupan rohani, berfungsi sebagai sarana untuk membangun hubungan yang intim dengan Tuhan. Tujuan dari penelitian ini untuk menjelaskan definisi, esensi, dan dampak dari doa pribadi dalam kehidupan rohani, serta menawarkan langkah-langkah praktis untuk melakukannya secara efektif. Penelitian dilakukan melalui kajian pustaka, maka dapat disimpulkan bahwa pentingnya kekristenan mengerti definisi dan esensi doa pribadi dalam kehidupan rohani yaitu dengan memahami makna doa pribadi. dan terlebih kekristenan dapat mengikuti langkah praktis untuk melakukan doa pribadi dan juga langkah-langkah membangun kebiasaan doa pribadi. sehingga kekristenan dapat membawa transformasi hidup melalui doa pribadi. Ini menunjukkan bahwa kebiasaan doa pribadi yang teratur dapat mengatasi hambatan psikologis, meningkatkan kesadaran rohani, dan mempengaruhi sikap serta perilaku sehari-hari. Temuan ini menegaskan pentingnya menjadikan doa pribadi sebagai prioritas dalam hidup sehari-hari.

Kata Kunci: Doa Pribadi; Hubungan Intim dengan Tuhan; Penyembahan; Transformasi Hidup; Ketenangan Batin

PENDAHULUAN

Doa bisa dibaratkan sebagai "chat langsung" dengan Tuhan, tempat seseorang menyampaikan permohonan, syukur, pujian, atau sekadar menyembah-Nya. Menurut Sariwati Goenawan berdoa itu seperti sedang chatting dengan Tuhan—sederhana, akrab, dan penuh kepercayaan. Jika chatting dengan teman begitu mudah, maka berdoa seharusnya juga tak sulit.¹

Doa pribadi memiliki dimensi yang lebih mendalam dari sekedar permohonan atau ucapan syukur. Bagi umat Kristiani, doa pribadi adalah sarana utama untuk berjumpa dan berkomunikasi dengan Tuhan, membuka jalur pribadi bagi hubungan spiritual yang lebih intim. Doa pribadi bukan sekedar ritual atau kewajiban, namun merupakan percakapan langsung dengan Tuhan yang

¹ S Goenawan and J Yanuar, *Harvest Moment - Vol 1: Doa Yang Membuat Perubahan*, Harvest Moment (Visi Press, 2013), p. 24.

mengokohkan ikatan batin seseorang. Meski demikian, banyak umat Kristiani termasuk pemimpin rohani, sering kali mengalami kesulitan dalam menjalankannya dengan konsistensi. Beberapa mengaku kurang termotivasi, melakukannya secara sporadis, atau tanpa ketulusan yang mendalam. Padahal, penelitian spiritual menunjukkan bahwa komunikasi yang tulus dan berkesinambungan melalui doa dapat memperkuat kesejahteraan batin serta membangun ketenangan jiwa yang berkelanjutan. Dalam era modern yang serba cepat, membangun kebiasaan doa yang konsisten dan autentik menjadi tantangan tersendiri, tetapi sekaligus sangat krusial untuk memperdebatkannya.

Dalam kehidupan rohani umat Kristen, doa pribadi memainkan peran penting yang tidak hanya memperkuat hubungan individu dengan Tuhan, tetapi juga menjadi landasan bagi pertumbuhan komunitas spiritual. Seiring dengan perkembangan zaman, penting untuk memahami bagaimana praktik doa pribadi dapat mempengaruhi dinamika kegiatan rohani dalam jemaat secara lebih luas. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan individu dalam doa pribadi mempunyai dampak yang signifikan terhadap keseimbangan spiritual dan pengembangan kerohanian jemaat. Menurut Paulinus Tibo doa pribadi adalah momen intim antara manusia dan Tuhan, di mana seseorang membuka hatinya untuk merasakan kehadiran-Nya dan menyerahkan hidupnya kepada rencana-

Nya. Setiap keluarga Kristen memiliki cara yang unik dalam berdoa, mencerminkan kekayaan yang diberikan Roh Kudus untuk menghidupkan doa. Tiga elemen utama dalam doa adalah waktu, penyerahan diri sepenuhnya, dan kehadiran Roh Kudus. Tanpa menyediakan waktu dan disiplin, seseorang tidak akan mampu bertemu dengan Tuhan dalam doa. Oleh karena itu, setiap orang harus konsisten dan meluangkan waktu secara khusus untuk berdoa.² Sedangkan Dale Dompas Sompotan dan Stimson Bernard Hutagalung mengungkapkan bahwa: Seiring berjalannya waktu, berbagai masalah dan tantangan muncul dalam praktik doa. Meski sebagian jemaat masih setia dan rutin menjalankan doa pribadi, kenyataan di gereja saat ini menunjukkan bahwa banyak orang mulai menganggap doa hanya sebagai formalitas saja.³ Padahal doa yang murni harus bebas dari kepura-puraan, lahir dari hati yang sederhana dan niat yang tulus, serta diwujudkan dalam kata-kata yang penuh kejujuran.

Adalah sebuah fakta bahwa banyak orang malas berdoa, padahal berdoa secara teratur tidak hanya menjadi penyejuk jiwa, tetapi juga terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kesehatan dan memperpanjang usia hidup seseorang. Di Amerika Serikat, praktik-praktik religius kini menjadi salah satu terapi alternatif yang paling populer. Sebuah studi dari University of Rochester menemukan bahwa lebih dari 85 persen pasien sakit memilih berdoa sebagai bagian dari proses penyembuhan mereka. Dr. Herbert Benson,

² Paulinus Tibo, 'Praktik Hidup Doa Dalam Keluarga Sebagai Gereja Rumah Tangga', *Jurnal Masalah Pastoral*, 6.1 (2018), 73 <<https://doi.org/10.60011/jumpa.v6i1.57>>.

³ Dale Dompas Sompotan and Stimson Bernard Hutagalung, '@article{saron2024memahami, Title={Memahami

Doa Daniel Sebagai Panduan Untuk Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini: Understanding Daniel's Prayer As A Guide To Intercession For Christians Today}, Author={Saron, Pirtondim Berutu Mawar and Larosa, Setiama', *Danum Pabelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja*, 4.1 (2024), 27.

ahli jantung dari Harvard Medical School dan pionir dalam pengobatan pikiran-tubuh, menyatakan bahwa ketika seseorang berdoa atau bermeditasi, tubuh akan memasuki 'respon relaksasi,' di mana metabolisme menurun, denyut jantung melambat, tekanan darah berkurang, dan napas menjadi lebih teratur. Riset jangka panjangnya mengungkapkan bahwa praktik spiritual setiap hari dapat menonaktifkan gen-gen yang memicu percepatan penuaan dan peradangan sel. Penemuan ini menunjukkan bahwa pikiran, melalui doa, memiliki kekuatan untuk mempengaruhi ekspresi gen pada tingkat paling mendasar.⁴ Berdoa sebagai aktivitas ritual tidak hanya menjadi sarana spiritual, tetapi juga mekanisme untuk menjalin dan memelihara hubungan sosial serta kekuasaan. Dalam konteks ini, kekuasaan bersifat relasional, mempengaruhi dan dipengaruhi oleh ritus yang dilakukan. Pendekatan ini diperkuat oleh penelitian Rodney A. Werline seorang profesor studi agama di Barton College, yang menggali bagaimana doa dalam Kitab Suci Perjanjian Lama, seperti yang dijalani oleh tokoh-tokoh seperti Hana, Ruth, Salomo, dan Daniel, merefleksikan hubungan sosial-historis yang kompleks. Hal ini menegaskan bahwa doa tidak hanya melibatkan dimensi spiritual, tetapi juga berakar dalam interaksi sosial dan kekuatan historis yang dinamis.⁵ Berdoa untuk membangun hubungan yang intim dengan Tuhan akan membuat umat menjadi cerdas sehingga tidak mudah untuk dimanipulasi

dan diperdayai seperti kasus pendeta HL dimana pelaku menggunakan manipulasi spiritual dengan melibatkan unsur keagamaan sebagai pembenaran atas tindakan mereka. Misalnya, korban diminta untuk berdoa bersama setelah mengalami pelecehan, di mana pelaku memanipulasi keyakinan agama korban agar meyakini bahwa tindakan tersebut adalah normal.⁶ Jadi berdoa tidak hanya membawa ketenangan jiwa dan kesehatan fisik, tetapi juga membangun hubungan yang intim dengan Tuhan dan melindungi umat dari manipulasi yang menyalahgunakan agama.

Meskipun terdapat banyak kajian yang menekankan pentingnya doa sebagai salah satu praktik spiritual utama dalam agama Kristen, penelitian ilmiah tentang bagaimana aspek ketekunan dalam doa oleh Nofanolo Lase, Asih Rachmani Endang Sumiwi, dan Setyabudi Tamtomo tidak menjelaskan secara spesifik tentang pentingnya hubungan intim dengan Tuhan tetapi lebih berfokus pada aspek manfaat psikologis dan emosional doa (seperti perasaan damai, pengurangan kecemasan, dll).⁷ Begitu juga penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Nephso Gerson Laoly meskipun telah banyak membahas mengenai kekuatan doa dalam meningkatkan iman dan kesejahteraan spiritual, masih terdapat keterbatasan dalam pemahaman tentang pengalaman doa pribadi dan hubungan intim dengan Tuhan.⁸ Walau berbagai kajian telah menyoroti manfaat psikologis dan emosional dari doa,

⁴ Kompas, 'Mau Sehat? Jadilah Orang Religius', *KOMPAS.Com*, 2012.

⁵ Sindhunata, 'Revolusi Doa', *KOMPAS.Com*, 2014.

⁶ Teddy Ardianto H, 'Usai Cabuli Korbannya, Pendeta HL Ajak Berdoa', *Beritajatim.Com*, 2020.

⁷ Nofanolo Lase, Asih Rachmani Endang Sumiwi, and Setyabudi Tamtomo, 'Makna Berdoa

Menurut Injil Matius 7:7-11', *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3.2 (2022), 12-45 <<https://doi.org/10.38189/jan.v3i2.408>>.

⁸ Nephso Gerson Laoly, 'Kajian Biblika, Sistematika Dan Misi Tentang Pentingnya Doa Bagi Gereja', *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1.1 (2020), 18-24 <<https://doi.org/10.46305/im.v1i1.7>>.

pemahaman mendalam tentang pengalaman doa pribadi sebagai sarana untuk membangun hubungan yang intim dengan Tuhan tetap menjadi aspek penting yang perlu dieksplorasi lebih lanjut. Oleh karena itu penulis ingin melakukan pendekatan baru dalam memahami praktik doa pribadi sebagai sarana yang tidak hanya meningkatkan iman individu, tetapi juga membangun hubungan intim dengan Tuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi interaksi antara praktik doa pribadi dan perkembangan spiritual individu, serta dampaknya terhadap pertumbuhan iman dan kedewasaan umat Kristiani untuk menjadi serupa dengan Yesus.

METODE PENELITIAN

Untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif, artikel ini akan menggunakan metode kualitatif deskriptif,⁹ sebagai pendekatan utama. Dengan menggali informasi melalui studi kepustakaan, penulis akan memanfaatkan berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan literatur akademik terkait dengan topik doa. Semua sumber tersebut akan ditelaah secara kritis dan mendalam, sehingga data yang dihasilkan tidak hanya akurat, tetapi juga mampu memberikan wawasan baru, khususnya bagi para pembaca yang ingin memperdalam pemahaman mereka tentang pentingnya doa pribadi dalam kehidupan umat Kristiani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi dan Esensi Doa Pribadi dalam Kehidupan Rohani

Makna Doa Pribadi

Doa pribadi yang dimaksud oleh penulis bukanlah sekadar doa yang berfokus pada permohonan atau harapan pribadi. Penulis memaknai doa pribadi sebagai bentuk komunikasi yang lebih mendalam dan eksklusif antara individu dengan Tuhan, yang berpusat pada penyembahan. Ini bukan doa yang meminta sesuatu, melainkan doa yang sepenuhnya memuji, memuliakan, dan mengagungkan kebesaran Tuhan. Dalam doa pribadi ini, individu menyerahkan diri sepenuhnya dalam sikap syukur dan penyembahan tanpa harapan akan imbalan atau jawaban atas permohonan tertentu. Bentuk penyembahan ini dapat diwujudkan melalui nyanyian, mazmur, puji-pujian, pengucapan syukur, atau bahkan bahasa roh sebagai ungkapan hati yang tulus kepada Tuhan. Banyak tokoh-tokoh Alkitab yang melakukan doa pribadi: seperti Yesus memilih saat hening di pagi buta untuk bersekutu dengan Bapa, dan Ia mengajarkan murid-murid-Nya untuk menjauh dari keramaian, mencari keheningan, dan mengalami keintiman dengan Tuhan secara pribadi (Mark 1:35), Daniel setia berdoa pada waktu-waktu yang telah ditetapkan setiap hari. Kebiasaan ini menjadi bagian tak terpisahkan dari hidupnya dan merupakan salah satu rahasia besar keberhasilannya (Dan 6 ayat 10), Daud memuji Tuhan tujuh kali sehari sebagai ungkapan syukur (Maz 119:164) juga Daud mengungkapkan kerinduan dan pencarian yang mendalam akan Tuhan, merenungkan-Nya dengan penuh rasa haus dan rindu, baik di pagi hari maupun di

⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B* (Bandung: Alfabeta, 2012), p. 36.

malam hari. (Maz 63:1,6) dan masih banyak lagi.

Doa yang hanya menyembah, memuji, menyanyi dan mengagungkan Allah tanpa meminta sesuatu atau imbalan, dalam konteks Kristen biasanya dikenal sebagai “doa penyembahan” dan “saat teduh” adalah bentuk doa yang penuh rasa syukur dan hormat kepada Allah, menekankan pengakuan akan keagungan dan kekudusan Tuhan serta membangun hubungan intim dan pribadi dengan Tuhan. Menurut Dag Heward-Mills rutinitas saat teduh harian adalah kunci membangun hubungan pribadi dengan Tuhan. Tak ada hal lain yang dapat menggantikannya. Kehadiran rutin di gereja tidak sebanding dengan keintiman sejati bersama Tuhan.¹⁰ Sedangkan Darmayanto Rawatan, Darjono, Maspaitella, Santoso, mengatakan dalam bukunya: Penyembahan merupakan puncak dari rasa syukur dan pujian seorang umat. Penyembahan dilakukan bukan untuk memperoleh apa-apa dari Tuhan, tetapi karena telah berjumpa dengan Sang Kekasih hati.¹¹ Berdasarkan hasil penelitian dari Didimus Sutanto B Prasetya, Martina Novalina, Candra Gunawan Marisi, Joni MP Gultom, dan Ronald Sianipar membuat kesimpulan: Pujian dan penyembahan berperan penting dalam membuka kesadaran umat akan identitas mereka di dalam Kristus, sekaligus mengarahkan mereka pada pertobatan dari dosa. Seperti doa yang

dinaikan oleh Daud ketika mengakui dosanya.¹² Melalui proses ini, jemaat menemukan keselamatan, gambar diri mereka dipulihkan, dan mereka kembali kepada panggilan ilahi. Kedewasaan rohani bertumbuh, membawa mereka hidup dalam mentalitas Kerajaan Surga, sehingga menjadi berkat nyata bagi orang-orang di sekitar mereka.¹³¹⁴ Begitu juga, penyembahan merupakan puncak dari rasa syukur dan pujian seorang umat. Penyembahan dilakukan bukan untuk memperoleh apa-apa dari Tuhan, tetapi karena telah berjumpa dengan Sang Kekasih hati.

Perspektif Teologis

Dalam perspektif teologis, doa pribadi dipandang sebagai bentuk komunikasi langsung antara individu dengan Tuhan. Teologi menekankan bahwa doa pribadi bukan sekadar rutinitas, melainkan hubungan hidup yang dinamis dengan Tuhan. Dalam Alkitab, doa sering disebut sebagai tindakan iman, di mana manusia tidak hanya berbicara kepada Tuhan tetapi juga mendengarkan-Nya. Ini adalah bentuk keintiman spiritual yang mendalam, di mana seseorang dapat berhubungan akrab dengan Tuhan. Doa bukan sekadar sarana untuk menyampaikan kebutuhan atau keinginan manusia kepada Tuhan, lebih dalam lagi doa adalah jalan

¹⁰ D Heward-Mills, *Bagaimana Anda Dapat Memiliki Saat Teduh Yang Efektif Bersama Tuhan Setiap Hari* (Dag Heward-Mills, 2018).

¹¹ M T Pdt. Darmayanto Rawatan and others, *HEALING AND BLESSING: Keseimbangan Kasih Karunia, Kebenaran & Iman* (GBI Lewi, 2021), p. 12.

¹² Kharisda Mueleni Waruwu, Daniel Supriyadi, and Yonatan Alex Arifianto, ‘Moralitas Raja Daud Melalui Doa Pengakuan Dosa Dalam

Mazmur 51’, *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 4.1 (2022), 133–45.

¹³ Yonatan Alex Arifianto and Daniel Supriyadi, ‘Shamayim: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani Menerapkan Matius 5: 13 Tentang Garam Dunia Di Tengah Era Disrupsi’, 1.1 (2020), 92–106.

¹⁴ RinaldiSyahPutra Naldi, ‘Pengaruh Pujian Penyembahan Terhadap Perubahan Karakter Jemaat Dan Pertumbuhan Gereja’, *Jurnal Teologi Pondok Daud*, 6.2 (2022).

menuju hubungan intim dengan Allah.¹⁵ Tuhan Yesus menebus manusia agar mereka dapat kembali berhubungan dengan Allah. Hubungan ini bukanlah hubungan yang dangkal, melainkan hubungan yang mendalam dan penuh keintiman. Kebutuhan terbesar manusia adalah untuk kembali terhubung dengan Sang Pencipta. Tanpa hubungan pribadi dengan Allah, ada kekosongan yang tak terisi dalam hati manusia, karena Allah telah menanamkan kekekalan dalam setiap jiwa.¹⁶ Menariknya, dari perspektif rohani, doa pribadi menekankan kebebasan individu untuk berinteraksi dengan Tuhan tanpa perantara. Dalam tradisi Kristen, doa pribadi mencerminkan keterbukaan jiwa kepada Tuhan, suatu bentuk penyerahan diri yang tulus. Dalam teologi modern, doa juga dilihat sebagai sarana pembentukan karakter rohani, di mana melalui pengalaman doa, seseorang dapat menemukan panggilan hidupnya dan memperdalam kasihnya kepada Tuhan.

Perspektif Psikologis

Dari sisi psikologi, doa pribadi sering dilihat sebagai praktik yang bermanfaat bagi kesehatan mental dan emosional. Psikologi tidak hanya mengkaji aspek spiritual, tetapi juga bagaimana doa memengaruhi kondisi pikiran dan jiwa seseorang. Dalam studi-studi ilmiah, doa dianggap sebagai salah satu bentuk self-regulation yang dapat membantu individu dalam mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Ini menjelaskan mengapa banyak orang merasa tenang setelah berdoa, karena

doa memberi ruang untuk melepaskan emosi dan mendapatkan perspektif baru. Melakukan doa secara rutin, baik secara individu maupun dalam komunitas, berpotensi mereduksi tingkat kecemasan dan stres. Melalui komunikasi spiritual dengan Tuhan, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan memperoleh dukungan emosional.¹⁷ Dari sudut pandang ilmiah, neurosains juga menemukan bahwa praktik doa atau meditasi rohani dapat memicu aktivasi pada bagian otak yang berhubungan dengan empati, kedamaian, dan pengendalian diri. Dalam sebuah video yang baru-baru ini ditayangkan di saluran TV Sains dengan narasi oleh Morgan Freeman, Dr. Andrew Newberg menjelaskan penelitiannya tentang efek doa pada otak. Dengan menggunakan pewarna radioaktif untuk melacak aktivitas otak selama doa, ia menemukan bahwa berdoa dalam tradisi Yahudi-Kristen mengaktifkan area otak yang mirip dengan seseorang saat berkomunikasi dengan orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa doa tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai cara yang ilmiah untuk memperkuat koneksi otak dan meningkatkan kesejahteraan mental.¹⁸ Penelitian oleh Andrew Newberg, seorang neurolog, menunjukkan bahwa orang yang berdoa secara teratur mengalami peningkatan aktivitas di lobus frontal otak, yang berfungsi dalam pemikiran rasional, perencanaan, dan pengaturan emosi. Ini menegaskan bahwa doa tidak hanya melibatkan aspek spiritual, tetapi juga

¹⁵ Manintiro Uling, 'Dapatkan Doa Mengubah Kehendak Allah?', *TE DEUM (Jurnal Teologi Dan Pengembangan Pelayanan)*, 10.1 (2020), 49–63.

¹⁶ H Sinaga and H Legi, *Pengajaran Dasar Agama Kristen* (Publica Indonesia Utama, 2023), p. 3.

¹⁷ M.K.C.H.C.I. Ns. Aang Triyadi, *Gangguan Psikosomatis Dan 46 Cara Mengatasinya* (CV Ciptakarya Paramacitra, 2024), p. 26.

¹⁸ S Tri P Bud, 'Penelitian: Berdoa Pengaruhi Aktivitas Otak', *Tempo.Com*, 2021.

proses biologis yang mendukung kesejahteraan mental.

Langkah Praktis untuk Melakukan Doa Pribadi

Agar doa pribadi menjadi efektif dan memberikan manfaat rohani yang besar serta membangun hubungan yang intim dan dalam dengan Tuhan berikut adalah langkah-langkah praktis untuk melakukan doa pribadi, yang difokuskan pada mengagungkan Tuhan, memuji kebesaran-Nya, dan menyatakan kasih serta penghormatan kepada-Nya: Pertama, sebelum memulai doa pribadi, persiapkan hati dengan merendahkan diri di hadapan Tuhan. Allah senang ketika seseorang datang kepada-Nya dengan hati yang tunduk, mengakui kelemahan dan ketidaklayakan diri, serta memohon belas kasih dan anugerah-Nya. Seperti pemungut cukai yang rendah hati dalam pengakuannya, seseorang dibenarkan bukan oleh kekuatan diri, tetapi oleh kerendahan hati di hadapan Tuhan.¹⁹ Kedua, diawali dengan doa pembukaan untuk mengakui kebesaran, kekuasaan, dan kemuliaan Tuhan. Ingatlah bahwa doa penyembahan adalah tentang memusatkan perhatian kepada Tuhan bukan yang lain, misalnya: "Tuhan Yesus yang baik, kami datang dengan hati bersyukur, untuk memuji kebesaran-Mu, meninggikan nama-Mu, dan menyembah-Mu dalam roh dan kebenaran." Ketiga, awali waktu penyembahanmu dengan nyanyian atau pujian yang memuliakan Tuhan. Sertakan 1-2 lagu penyembahan saat berdoa,

nyanyikan dengan hati yang tulus. Lagu-lagu ini dapat membantu memfokuskan hati dan pikiranmu lebih dekat kepada Tuhan. Douglas F. Kelly dan Caroline F. Kelly dalam tulisannya mengutip pendapat Dr. Paul Billheimer: Alasan utama mengawali doa dengan pujian adalah karena pujian pada dasarnya tidak berpusat pada kepentingan diri sendiri. Salah satu nilai tertinggi dari pujian di awal doa adalah kemampuannya untuk merendahkan ego seseorang. Dengan memuji dan menyembah Allah di awal doa, seseorang mengalihkan perhatian dari diri sendiri dan mengarahkan pusatnya sepenuhnya kepada Allah.²⁰ Keempat, bermazmurlah atau naikkan pujian penyembahan sesuai bimbingan Roh Kudus. Ini adalah saat di mana hati seseorang terhubung dengan Tuhan, membebaskan jiwa dari beban, dan merasakan kehadiran-Nya. Mengapa Daud begitu disukai Tuhan? Karena meskipun ia memiliki kelemahan dan kekurangan, ia tetap memiliki hati yang penuh dengan penyembahan (*the heart of worship*) dan kerinduan untuk menyenangkan Tuhan.²¹ Kelima, jika belum bisa bermazmur lakukanlah kata-kata penyembahan yang sederhana, misalnya: "Halleluyah" atau "Puji Tuhan" atau "Yesus Engkau Baik" dan sebagainya. Keenam, berikanlah setiap nyanyian, pujian, mazmur, dan penyembahan dengan segenap hati, segenap jiwa, dan segenap akal budi, mengikuti perintah Tuhan Yesus yang tercantum dalam Matius 22:37. Ketujuh, sampaikan rasa cinta dan penghormatan kepada Tuhan secara pribadi. Gunakan

¹⁹ J M Sinaga, L Suhendro, and J Waruwu, *100 Renungan Doa, Menjadikan Doa Lebih Dari Sekadar Rutinitas: Menjadikan Doa Lebih Dari Sekadar Rutinitas* (Penerbit Andi, 2024), p. 2.

²⁰ D F C S, *Jika Allah Sudah Tahu Mengapa Masih Berdoa* (BPK Gunung Mulia), p. 51.

²¹ P O T Setiawan, *Mengobarkan Api Penyembahan: Menjadikan Penyembahan Sebagai Gaya Hidup* (PBMR ANDI, 2021), p. 10.

ungkapan-ungkapan kasih seperti: "Aku mengasihi-Mu, Tuhan. Engkau lebih dari segalanya bagiku. Engkau baik." Kedelapan, untuk memenuhi komitmen waktu yang telah ditentukan, misalnya 60 menit, lakukan langkah ketiga hingga ketujuh secara berulang sampai durasi yang diinginkan tercapai. Kesembilan, akhiri doa dengan mengucapkan syukur dan terima kasih kepada Tuhan.

Langkah-langkah Membangun Kebiasaan Doa Pribadi.

Membangun kebiasaan doa pribadi yang mendalam memerlukan komitmen, disiplin, dan kesadaran spiritual yang kuat. Berikut adalah beberapa langkah praktis dan rohani untuk membantu Anda mengembangkan kebiasaan doa pribadi secara rutin: Pertama, menetapkan waktu khusus: Seperti halnya aktivitas lain, doa pribadi juga memerlukan waktu khusus yang didedikasikan secara rutin. Pagi dan malam hari adalah waktu yang baik untuk berdoa karena suasana yang lebih tenang dan kondusif. Witness Lee mengatakan seorang Kristen yang hidup dalam doa menjalin keintiman dengan Tuhan setiap hari memulai pagi dengan doa, meluangkan waktu di siang hari, dan mengakhiri hari dengan doa di malam. Doa menjadi napas yang memberi kekuatan sepanjang hari.²² Kedua, tempat yang tenang: Untuk menghindari gangguan, doa pribadi sebaiknya dilakukan di tempat yang tenang, jauh dari kebisingan atau distraksi lainnya. Memiliki tempat khusus untuk berdoa dapat membantu lebih fokus dan khusyuk, misalnya di sudut kamar atau tempat yang tenang dan ruang tersebut harus

menciptakan suasana yang kondusif untuk doa yang lebih dalam dan lebih khidmat serta harus memberikan rasa damai dan nyaman. Ketiga, tetapkan durasi doa yang realistis, seperti 15-60 menit setiap kali berdoa. Seiring waktu, Anda dapat memperpanjang durasinya secara alami tanpa merasa terbebani. Menurut Erastus Sabdono orang bisa menghabiskan berjam-jam mendalami kajian teologi, tetapi untuk duduk hening selama 30 menit di hadirat Tuhan sering kali terasa jauh lebih sulit.²³

Keempat, konsisten dan setia: Jadikan doa pribadi sebagai kebiasaan harian yang konsisten, dengan ketekunan dan kesetiaan, hubungan Anda dengan Tuhan akan semakin dalam dan kuat. Kelima, tentukan komitmen yang kuat untuk menjadikan doa pribadi sebagai prioritas dalam hidup. Kadang ada hari-hari sulit, tetapi tetap berusaha untuk berdoa, bahkan di tengah kesibukan, akan membantu menjaga konsistensi. Keenam, tidak hanya di waktu khusus, usahakan untuk berkomunikasi dengan Tuhan sepanjang hari, dalam hati, saat bekerja atau beraktivitas. Ini membantu menjaga hubungan dengan Tuhan lebih hidup dan dinamis. Dengan mengikuti langkah-langkah tersebut secara konsisten, kebiasaan doa pribadi yang mendalam dapat terbentuk, sehingga hubungan dengan Tuhan akan semakin erat dan penuh makna. Doa dipahami bukan hanya sebagai sarana untuk meminta, melainkan juga sebagai suatu proses untuk menyelaraskan hati manusia dengan kehendak Tuhan, merasakan kasih-Nya yang tak terbatas, serta menemukan kedamaian sejati dalam hadirat-Nya.

²² W Lee and Y P Injil, *Berdoa Tanpa Henti & Hidup Di Dalam Roh* (Yayasan Perpustakaan Injil Indonesia (Yasperin), 2021).

²³ Erastus Sabdono, *INTIMASI*, ed. by Rehobot Literature, Pertama (Jakarta: Rehobot Literature, 2023), p. 10.

Mengatasi Hambatan dalam Doa Pribadi.

Menghadapi hambatan dalam doa pribadi adalah hal yang wajar, terutama ketika seseorang berusaha memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Tuhan. Beberapa hambatan umum yang sering ditemui adalah: Pertama, kehilangan konsentrasi: Dalam dunia yang penuh dengan distraksi, menjaga fokus saat berdoa bisa menjadi tantangan. Pikiran seringkali melayang ke hal-hal lain yang ada di sekitar seseorang. Solusi: Menyiapkan tempat dan waktu khusus untuk berdoa dapat membantu. Pemilihan waktu yang tenang dan minim gangguan dapat membantu menenangkan pikiran dan membawa fokus pada kehadiran Tuhan. Kedua, Perasaan Tidak Layak atau Bersalah: Perasaan bahwa seseorang tidak layak mendekati Tuhan bisa menjadi hambatan dalam doa. Rasa bersalah atas dosa atau kelemahan sering membuat seseorang enggan berdoa. Solusi: Ingatlah bahwa Tuhan selalu siap menerima doa umat-Nya, tidak peduli seberapa besar kesalahan yang dilakukan. Mengakui dosa dan memohon ampun adalah langkah awal yang penting untuk merasakan kedamaian dan kebebasan dalam doa. Dalam bukunya Douglas F. Kelly dan Caroline F. Kelly memiliki pendapat yang bagus: Seseorang mungkin merasa tidak layak dan penuh dengan dosa, namun tidak datang kepada Allah berdasarkan kehebatan diri sendiri. Meskipun seseorang menyadari kelemahan dan kesalahan, mereka datang dalam nama Yesus, yang darah-Nya berkuasa untuk menyucikan dari segala dosa. Setiap kali seseorang berdoa, mereka hanya menaati perintah-Nya dengan keyakinan bahwa Dia

menerima mereka melalui pengorbanan Kristus. Ketiga, Kehilangan Motivasi atau Keinginan Berdoa: Ada kalanya seseorang merasa malas atau kehilangan semangat untuk berdoa. Rutinitas hidup atau kelelahan terkadang menjadi penyebabnya. Solusi: Jadikan hubungan dengan Tuhan sebagai prioritas yang paling penting, dan jadikan doa sebagai bagian prioritas harian. Hendry Sinaga menegaskan bahwa terkadang rutinitas dan rasa malas menjauhkan seseorang dari keintiman dengan Tuhan. Jangan biarkan hal itu menghalangi; mari kelola waktu dengan bijak sebelum kesempatan berharga bersama Kristus hilang.²⁴ Keempat, Salah satu alasan umum untuk tidak berdoa adalah kurangnya waktu karena kesibukan hidup. Banyak orang merasa terlalu sibuk untuk menyisihkan waktu khusus untuk doa. Solusi: Jadwalkan waktu untuk doa di hari-hari sibukmu. Meskipun singkat, doa yang konsisten dapat memberi dampak besar. Cobalah untuk memulai hari dengan doa selama beberapa menit. Kelima, stres, kecemasan, atau depresi bisa menjadi penghalang besar dalam berdoa. Kondisi mental dan emosional ini sering kali membuat seseorang merasa enggan atau tidak sanggup untuk berdoa. Solusi: Serahkan kekhawatiran dalam doa: Bawa segala kekhawatiran, rasa cemas, dan stres ke hadapan Tuhan. Firman Tuhan mengajarkan untuk menyerahkan segala beban kepada-Nya karena Dia peduli pada umat-Nya (1 Pet 5:7). Mengatasi hambatan dalam doa pribadi bukanlah sesuatu yang harus dihadapi sendirian. Dengan usaha, ketekunan, dan ketergantungan pada Tuhan, seseorang dapat memperbaiki dan memperdalam hubungan dengan-Nya.

²⁴ Sinaga and Legi.

Transformasi Hidup Melalui Doa Pribadi

Doa pribadi yang teratur membawa perubahan dalam kehidupan rohani dan memiliki kemampuan untuk membawa perubahan nyata dalam kehidupan seseorang. Berikut adalah beberapa dampak yang penting : Pertama, memiliki hubungan yang intim dan pribadi dengan Tuhan: Seperti Daniel yang menjadikan doa pribadi sebagai wujud nyata kesetiannya kepada Allah yang dia percayai. Melalui doa tersebut, Daniel mempererat hubungan yang intim dan mendalam dengan Allah, yang diakui sebagai Yang Maha Kuasa, Sumber Kehidupan, Kekal, dan Penyelamat.²⁵ Kedua, tidak ingin berbuat dosa lagi: Memiliki hubungan yang intim dan akrab dengan Tuhan mempengaruhi pola pikir, hati, dan tindakan seseorang sehingga keinginan untuk berbuat dosa semakin berkurang karena hati yang diubah oleh kasih Tuhan tidak lagi tertarik pada kejahatan atau godaan dosa. Keinginan untuk menyenangkan Tuhan melampaui godaan dosa. Erastus Sabdono menulis dalam bukunya; Seseorang bukan sekadar berhenti berbuat dosa, tetapi mencapai keadaan di mana dosa tak lagi mungkin dilakukan. Dosa menjadi begitu menjijikkan, dan setiap serat tubuh seseorang dipenuhi oleh kehadiran Allah. Inilah transformasi sejati, perubahan kodrat yang membuat seseorang hidup sepenuhnya dalam kekudusan-Nya dan menghasilkan perubahan mendasar dalam sifatnya.²⁶ Ketiga, mengalami kedewasaan

rohani: Menurut Sutidjo Justus Jerzak Nakmofa and Yefta Yan Mangoli doa pribadi menjadi sarana penting untuk mencapai kedewasaan rohani, di mana Allah membentuk manusia agar semakin serupa dengan Kristus. Melalui doa, seseorang dapat mengalami kepenuhan Kristus, di mana kehadiran Allah sepenuhnya nyata dalam hidupnya.²⁷ Keempat, mengatasi gangguan psikosomatis: Salah satu manfaat paling nyata dari doa teratur adalah kedamaian batin. Ketika seseorang meluangkan waktu setiap hari untuk berdoa, ia merasakan ketenangan yang menenangkan hati dan pikiran. Di tengah kesibukan dan tekanan hidup sehari-hari, doa menjadi sarana pelepasan beban, menciptakan kestabilan emosi dan mental. Menurut Ns. Aang Triyadi, pendekatan terapi rohani dalam kekristenan dapat menjadi jalan bagi individu yang mengalami gangguan psikosomatik untuk mendapatkan dukungan emosional, spiritual, dan kekuatan komunitas. Melalui doa yang rutin, baik secara pribadi maupun dalam kebersamaan, seseorang dapat meredakan kecemasan dan stres. Berkomunikasi dengan Tuhan lewat doa membawa kedamaian hati serta sumber kekuatan yang tak terbatas.²⁸ Kelima, meningkatkan kesadaran rohani: Dengan berdoa secara teratur, seseorang menjadi lebih peka terhadap kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Doa membantu meningkatkan kepekaan rohani, membuat seseorang lebih sadar akan nilai-nilai spiritual dan kehendak Tuhan dalam hidupnya. Ini

²⁵ Jelita Parasusanti, Yonathan Salmon, and Efrayim Ngesthi, 'Keteladanan Daniel Bagi Orang Percaya Di Era Modern', 8.2 (2023), 68–80.

²⁶ Sabdono.

²⁷ Sutidjo Justus Jerzak Nakmofa and Yefta Yan Mangoli, 'Proses Kedewasaan Rohani Orang

Kristen Berdasarkan Kolose 2: 6-10', *KARDIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1.2 (2023), 104–17.

²⁸ Ns. Aang Triyadi.

membawa perubahan dalam cara seseorang memandang situasi hidup, dari yang semula berfokus pada materi menjadi lebih fokus pada nilai-nilai rohani. Keenam, pengaruh doa pada kebiasaan dan sikap sehari-hari: Doa yang teratur tidak hanya mempengaruhi kehidupan rohani tetapi juga kehidupan sehari-hari. Kebiasaan doa dapat membawa perubahan dalam perilaku dan sikap. Misalnya, seseorang yang rajin berdoa mungkin akan lebih sabar, penuh kasih, dan bijaksana dalam menghadapi orang lain. Ini karena doa membantu mengubah pola pikir dan hati seseorang menjadi lebih selaras dengan ajaran kasih dan pengampunan. Ketujuh, meningkatkan kekuatan dalam menghadapi ujian hidup: Dalam doa, seseorang menemukan kekuatan dan penghiburan saat menghadapi tantangan dan masalah hidup. Doa yang teratur membantu membangun fondasi kepercayaan bahwa Tuhan ada di setiap situasi, memberikan rasa aman dan keberanian untuk menghadapi kesulitan. Ini tidak hanya meningkatkan keyakinan, tetapi juga kemampuan untuk tetap tenang dan positif di tengah badai hidup. Kedelapan, perubahan persepsi dan prioritas hidup: Doa yang teratur juga membawa perubahan dalam cara seseorang memandang kehidupan. Orang yang berdoa secara rutin cenderung memiliki prioritas hidup yang lebih berpusat pada nilai-nilai kekal dibandingkan dengan hal-hal duniawi. Misalnya, daripada terfokus pada harta atau kesuksesan material, doa membantu mengalihkan perhatian pada hal-hal yang bersifat lebih spiritual dan abadi. Kesembilan, memancarkan kemuliaan Allah: Seperti Musa yang wajahnya bersinar setelah perjumpaan dengan Tuhan, setiap kali seseorang berdoa, kemuliaan-

Nya memancar dalam hidupnya, membuat wajahnya bersinar di hadapan orang lain. Pancaran kemuliaan Allah terlihat jelas dalam hidup seseorang, membuat wajahnya bersinar dan menjadi cermin kehadiran Allah bagi orang lain yang melihatnya.²⁹

KESIMPULAN

Doa pribadi adalah jembatan yang memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhan dan membuatnya mempunyai hubungan intim dengan-Nya serta memfasilitasi transformasi spiritual yang mendalam. Melalui praktik ini, seseorang tidak hanya mendekati diri kepada Sang Pencipta, tetapi juga merasakan manfaat psikologis, seperti pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Komitmen untuk berdoa secara rutin membentuk karakter, mengubah perspektif hidup, dan menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai panduan. Dengan menjadikan doa pribadi sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan, seseorang menjadi cerminan kasih Tuhan dan memberikan dampak positif bagi orang-orang di sekitar.

DAFTAR PUSTAKA.

- Arifianto, Yonatan Alex, and Daniel Supriyadi, 'Shamayim : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani Menerapkan Matius 5 : 13 Tentang Garam Dunia Di Tengah Era Disrupsi', 1.1 (2020), 92–106
- Bud, S Tri P, 'Penelitian: Berdoa Pengaruhi Aktivitas Otak', *Tempo.Com*, 2021
- Goenawan, S, and J Yanuar, *Harvest Moment - Vol 1: Doa Yang Membuat Perubahan*, Harvest Moment (Visi Press, 2013)
- H, Teddy Ardianto, 'Usai Cabuli Korbannya, Pendeta HL Ajak

²⁹ Sinaga, Suhendro, and Waruwu.

- Berdoa', *Beritajatim.Com*, 2020
- Heward-Mills, D, *Bagaimana Anda Dapat Memiliki Saat Teduh Yang Efektif Bersama Tuhan Setiap Hari* (Dag Heward-Mills, 2018)
- kompas, 'Mau Sehat? Jadilah Orang Religius', *KOMPAS.Com*, 2012
- Laoly, Nephos Gerson, 'Kajian Biblika, Sistematika Dan Misi Tentang Pentingnya Doa Bagi Gereja', *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1.1 (2020), 18–24 <<https://doi.org/10.46305/im.v1i1.7>>
- Lase, Nofanolo, Asih Rachmani Endang Sumiwi, and Setyabudi Tamtomo, 'Makna Berdoa Menurut Injil Matius 7:7-11', *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3.2 (2022), 12–45 <<https://doi.org/10.38189/jan.v3i2.408>>
- Lee, W, and Y P Injil, *Berdoa Tanpa Henti & Hidup Di Dalam Roh* (Yayasan Perpustakaan Injil Indonesia (Yasperin), 2021)
- Nakmofa, Sutidjo Justus Jerzak, and Yefta Yan Mangoli, 'Proses Kedewasaan Rohani Orang Kristen Berdasarkan Kolose 2: 6-10', *KARDIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1.2 (2023), 104–17
- Naldi, RinaldiSyahPutra, 'Pengaruh Pujian Penyembahan Terhadap Perubahan Karakter Jemaat Dan Pertumbuhan Gereja', *Jurnal Teologi Pondok Daud*, 6.2 (2022)
- Ns. Aang Triyadi, M.K.C.H.C.I., *Gangguan Psikosomatis Dan 46 Cara Mengatasinya* (CV Ciptakarya Paramacitra, 2024)
- Parasusanti, Jelita, Yonathan Salmon, and Efrayim Ngesthi, 'Keteladanan Daniel Bagi Orang Percaya Di Era Modern', 8.2 (2023), 68–80
- Pdt. Darmayanto Rawatan, M T, P A H Darjono, P J Maspaitella, and P H Santoso, *HEALING AND BLESSING: Keseimbangan Kasih Karunia, Kebenaran & Iman* (GBI Lewi, 2021)
- S, D F C, *Jika Allah Sudah Tahu Mengapa Masih Berdoa* (BPK Gunung Mulia)
- Sabdon, Erastus, *INTIMASI*, ed. by Rehobot Literature, Pertama (Jakarta: Rehobot Literature, 2023)
- Setiawan, P O T, *Mengobarkan Api Penyembahan: Menjadikan Penyembahan Sebagai Gaya Hidup* (PBMR ANDI, 2021)
- Sinaga, H, and H Legi, *Pengajaran Dasar Agama Kristen* (Publica Indonesia Utama, 2023)
- Sinaga, J M, L Suhendro, and J Waruwu, *100 Renungan Doa, Menjadikan Doa Lebih Dari Sekadar Rutinitas: Menjadikan Doa Lebih Dari Sekadar Rutinitas* (Penerbit Andi, 2024)
- Sindhunata, 'Revolusi Doa', *KOMPAS.Com*, 2014
- Sompotan, Dale Dompas, and Stimson Bernard Hutagalung, '@article{saron2024memahami, Title={Memahami Doa Daniel Sebagai Panduan Untuk Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini: Understanding Daniel's Prayer As A Guide To Intercession For Christians Today}, Author={Saron, Pirtondim Berutu Mawar and Larosa, Setiama}, Danum Pabelum: Jurnal Teologi Dan Musik Gereja, 4.1 (2024), 27
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B* (Bandung: Alfabeta, 2012)
- Tibo, Paulinus, 'Praktik Hidup Doa Dalam Keluarga Sebagai Gereja Rumah Tangga', *Jurnal Masalah Pastoral*, 6.1 (2018), 73 <<https://doi.org/10.60011/jumpa.v6i1.57>>

Uling, Manintiro, 'Dapatkah Doa Mengubah Kehendak Allah?', *TE DEUM (Jurnal Teologi Dan Pengembangan Pelayanan)*, 10.1 (2020), 49–63

Waruwu, Kharisda Mueleni, Daniel Supriyadi, and Yonatan Alex Arifianto, 'Moralitas Raja Daud Melalui Doa Pengakuan Dosa Dalam Mazmur 51', *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 4.1 (2022), 133–45