

Veritas Lux Mea

(Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)

Vol. 7, No. 1 (2025): 69-80

jurnal.sttkn.ac.id/index.php/Veritas

ISSN: 2685-9726 (online), 2685-9718 (print)

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara

Adorasi Pribadi: Membangun Hubungan Intim dengan Tuhan di Setiap Aspek Kehidupan

Sugito

Sekolah Tinggi Teologi Salatiga, Salatiga.

Email: sugito.stts@gmail.com

Abstract: *This research examines personal adoration as a deep prayer of worship to build an intimate relationship with God. The aim of this research is to develop a practical approach to make personal adoration a lifestyle for Christians that focuses on a consistent relationship with God. This is of great value for deepening faith, and enhancing spirituality. Using a descriptive qualitative method with a literature study according to the principles of God's word and practical steps in prayer life. It is concluded that personal adoration strengthens faith, moulds the character of Christ, and brings spiritual transformation in daily life. This is based on humility and awareness of God's presence, strengthening faith, and also forming the character of Christ in oneself. Thus, it brings about spiritual transformation in daily life. Personal adoration becomes a means of achieving spiritual depth, aligning the heart with God, and positively impacting the world.*

Keywords: *Adoration; Personal Adoration; Prayer of Worship; Intimate Relationship with God; Spiritual Transformation.*

Abstrak: Penelitian ini mengkaji adorasi pribadi sebagai doa penyembahan yang mendalam untuk membangun hubungan intim dengan Tuhan. Orang Kristen banyak yang kurang memahami adorasi menganggap doa sebagai permohonan atau kebiasaan. tujuan penelitian ini adalah mengembangkan pendekatan praktis agar adorasi pribadi menjadi gaya hidup umat kristiani yang fokus pada hubungan yang konsisten dengan Tuhan. Yang mana ini sangat bearati untuk memperdalam iman, dan meningkatkan spiritualitas. Menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan studi literatur sesuai prinsip-prinsip firman Tuhan dan langkah-langkah praktis dalam kehidupan doa. Maka disimpulkan bahwa adorasi pribadi, memperkuat iman, membentuk karakter Kristus, dan membawa transformasi rohani dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didasari pada kerendahan hati dan kesadaran akan kehadiran Tuhan, memperkuat iman, dan juga membentuk karakter Kristus dalam diri pribadi. Sehingga ini membawa transformasi rohani dalam kehidupan sehari-hari. Adorasi pribadi menjadi sarana untuk mencapai kedalaman spiritual, menyelaraskan hati dengan Tuhan, dan memberi dampak positif bagi dunia.

Kata Kunci: *Adorasi; Adorasi Pribadi; Doa Penyembahan; Hubungan intim dengan Tuhan; Transformasi Rohani.*

PENDAHULUAN

Doa adalah kunci kekuatan bagi umat Kristen dan juga modal untuk hidup sesuai dengan kehendak Tuhan, doa adalah momen pertemuan untuk mempererat hubungan dengan-Nya, serta untuk mencegah stagnasi dan kekeringan dalam perjalanan rohani. Kekuatan doa telah menghasilkan pertumbuhan dahsyat bagi umat dan membawa perubahan serta kemajuan bagi gereja, baik dalam kualitas maupun kuantitas (Wibowo & Suseno, 2022). Doa penyembahan (adorasi) adalah bentuk doa yang fokus sepenuhnya memuji, memuliakan, dan mengagungkan kebesaran Tuhan tanpa meminta sesuatu atau imbalan, ini bertujuan untuk membangun hubungan intim dengan Tuhan. Sebab ketentrangan sejati hanya ditemukan dalam hubungan intim dengan Tuhan (Emanuel P. D. Martasudjita, 2023, p. 22). Doa adorasi bisa dilakukan secara berkelompok atau individu, sedangkan adorasi pribadi adalah doa di mana individu mengarahkan hati dan pikirannya untuk memuji, memuliakan, dan mengagungkan kebesaran Tuhan tanpa meminta sesuatu atau imbalan. Yesus meneladankan pentingnya doa pribadi (adorasi pribadi) sebagai inti kehidupan rohani yang mendorong orang percaya mencari hubungan intim dengan Allah (Tazuno & Sariyanto, 2024, p. 10 (243)). Banyak orang kristen kurang mengerti makna adorasi pribadi (doa pribadi), sehingga mereka berdoa kurang sungguh-sungguh, walaupun mereka berdoa hanya sebagai doa yang meminta-minta atau kebiasaan saja, bukan karena menghayati doa sebagai sumber kekuatan dan untuk hubungan yang akrab dengan Tuhan. Kebiasaan orang Kristen hanya mau berdoa saat membutuhkan sesuatu bukan berdoa secara pribadi (Ento, 2019, p. 16). Padahal ketika seseorang melakukan adorasi pribadi, telah membuka jalan untuk keintiman spiritual karena doa ini mengajarkan untuk mencintai Allah bukan karena pemberian-Nya, tetapi karena Tuhan memang layak untuk disembah.

Berdoa adalah inti dari kehidupan spiritual orang percaya, sebagaimana diteladankan oleh Yesus Kristus dalam pelayanan-Nya (Mar 1:35), dalam kekristenan adorasi pribadi (doa pribadi) tidak hanya menjadi sarana komunikasi dengan Allah saja. Tetapi doa juga alat transformasi rohani yang memungkinkan manusia hidup sesuai kehendak-Nya. Tuhan Yesus menjadikan adorasi pribadi (doa pribadi) sebagai gaya hidup-Nya dan menginginkan umat-Nya juga melakukan hal yang sama yaitu menjadikan doa sebagai gaya hidup sehari-hari supaya semakin dekat dengan Tuhan (Suhartono & Ompusunggu, 2023). Dengan melakukan adorasi pribadi (doa pribadi) secara rutin dan konsisten orang percaya dapat membangun hubungan intim dengan Allah dan mengalami pertumbuhan iman yang nyata. Namun banyak orang kurang memahami makna adorasi pribadi (doa pribadi), mereka hanya menjadikan doa sebagai kebiasaan rutin saja atau dipraktikkan ketika menghadapi kebutuhan mendesak yang membutuhkan pertolongan Allah (Lawolo, 2023). Menjadikan adorasi pribadi sebagai gaya hidup maka kekristenan dapat mampu hidup sesuai dengan kehendak Allah.

Di tengah kehidupan modern yang serba sibuk, banyak umat Kristen mengalami pergeseran dalam memaknai doa. Bagi sebagian orang percaya, doa cenderung menjadi rutinitas, opsional dan bukan prioritas. Orang berdoa karena menghadapi masalah atau kebutuhan yang

mendesak bukan karena gaya hidup dan ingin membangun hubungan yang intim dengan Penciptanya. Fenomena ini menunjukkan adanya penurunan spiritualitas dan makna berdoa. Stimson Hutagalung, Rolyana Ferinia menyoroti penurunan spiritualitas di kalangan generasi milenial Kristen, terutama dalam konteks kehidupan gereja secara umum (Hutagalung & Ferinia, 2020). Fenomena umum lainnya doa dipandang sebagai alat untuk meminta sesuatu kepada Tuhan, ketika doanya tidak segera terjawab menjadi kecewa lalu semangatnya lenyap dan jarang berdoa lagi. Doa menjadi tindakan pragmatis bukan respon iman yang sejati kepada Allah. Padahal Tuhan Yesus mengajarkan bahwa dalam menghadapi krisis, harus ada penyerahan total kepada Bapa bukan sebaliknya (Tarigan et al., 2021). Fenomena selanjutnya adalah adorasi pribadi (doa pribadi) sering kali diabaikan, sementara adorasi bersama di gereja atau komunitas dianggap cukup untuk memenuhi kebutuhan spiritual. Ini menyebabkan kurangnya hubungan akrab dengan Tuhan. Hasil penelitian Alferdi, Eirene Ilmiawati Rindi mengungkapkan bahwa Paulus memandang doa pribadi sebagai sarana untuk mempererat hubungan intim dengan Tuhan sekaligus memperoleh kuasa dan kasih-Nya (Alferdi & Rindi, 2022).

Banyak penelitian yang membahas pentingnya doa secara umum, namun belum banyak yang mengkaji secara fokus bagaimana adorasi pribadi (doa pribadi) diterapkan dari berbagai sisi kehidupan. Juga belum banyak peneliti yang menulis bagaimana caranya umat Kristiani melakukan adorasi pribadi di tengah tantangan dunia modern. Paulinus Tibo dalam penelitiannya memformulasikan doa pribadi sebagai kebiasaan hidup yang memberikan kekuatan untuk menghadapi dan memulai langkah baru dalam perjalanan kehidupan, tanpa menjelaskan langkah-langkah atau cara praktis untuk mengajarkannya (Tibo, 2018). Begitu juga penelitian ilmiah yang dilakukan oleh Nepho Gerson Laoly, meskipun telah banyak membahas mengenai kekuatan doa dalam meningkatkan iman dan spiritual, namun masih terdapat keterbatasan tentang pengalaman doa pribadi dan hubungan intim dengan Tuhan (Laoly, 2020). Begitu juga penelitian ilmiah tentang bagaimana aspek ketekunan dalam doa dan membangun hubungan dengan Tuhan oleh Nofanolo Lase, Asih Rachmani Endang Sumiwi, dan Setyabudi Tamtomo tetapi tidak menjelaskan secara spesifik tentang cara membangun hubungan intim dengan Tuhan. (Lase et al., 2022) Penelitian ini menawarkan perspektif baru yang praktis dan strategis untuk menjadikan adorasi pribadi (doa pribadi) sebagai gaya hidup umat Kristiani, studi ini memberikan solusi dan langkah-langkah aplikatif untuk mempraktikkan adorasi pribadi guna membangun hubungan intim dengan Tuhan secara konsisten, sehingga meningkatkan iman dan spiritualitas (Fernando et al., 2022). Dengan demikian, penelitian ini melengkapi kekurangan dalam penelitian sebelumnya dan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan spiritualitas umat Kristiani. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengembangkan pendekatan praktis dan strategis untuk menjadikan adorasi pribadi (doa pribadi) sebagai gaya hidup umat Kristiani, guna membangun hubungan intim dengan Tuhan secara konsisten, serta meningkatkan iman dan spiritualitas di setiap aspek kehidupan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif (Sugiono, 2012, p. 67), dengan pendekatan studi literatur, menghubungkan berbagai penelitian terkait untuk merumuskan panduan praktis guna mempraktikkan adorasi pribadi untuk membangun hubungan intim dengan Tuhan di setiap aspek kehidupan dari umat Kristiani. Selanjutnya penelitian ini didasarkan pada eksplorasi mendalam terhadap berbagai sumber, termasuk Alkitab, literatur teologis, buku-buku akademik, jurnal ilmiah, serta referensi lain yang relevan dan mendukung topik pembahasan, pendekatannya dimulai dengan menggali prinsip-prinsip dasar firman Tuhan dilanjutkan dengan langkah-langkah aplikatif yang perlu dipahami dan diwujudkan secara konsisten serta penuh komitmen, sehingga memberikan kontribusi bagi umat Kristiani untuk menjalani kehidupan doa yang mendalam dan konsisten, menjadikan adorasi pribadi sebagai sarana untuk mengalami pertumbuhan rohani dan mempunyai hubungan intim dengan Tuhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Doa dalam Perspektif Ibrani dan Yunani

Dalam bahasa Ibrani doa sering dikaitkan dengan tiga kata yaitu: **יְהוָה הִלָּה פָּנָי** (Pene Hala Yahwe): Pene(פָּנָי): "Wajah" atau "kehadiran", kata ini sering digunakan dalam konteks berada di hadapan Tuhan, untuk mewakili hubungan intim. Hala(הִלָּה): "Memohon dengan sungguh-sungguh" atau "memohon belas kasihan", kata ini menggambarkan sikap hati yang rendah. Yahwe(יְהוָה): "Nama kudus Allah dalam Perjanjian Lama" mengacu pada Tuhan yang berdaulat. Frasa Pene Hala Yahwe kata itu berarti "mengusap wajah Tuhan" atau "membelai wajah Tuhan" (Mustamu & Sembel, 2024), secara etimologi dapat diartikan sebagai "Memohon belas kasihan di hadapan wajah (atau kehadiran) Tuhan". Frasa ini menunjukkan kerendahan hati seorang manusia yang mendekati kepada Allah. Sedangkan dalam bahasa Yunani ada beberapa pengertian tentang doa (Workman, n.d.) tetapi penulis hanya membahas empat saja: *Pertama*, **Ευχομαι** (Euchomai): Kata ini memiliki arti dasar "berdoa"(Nguyen, 2018)atau "memohon", Euchomai mempunyai makna Teologis: berdoa dengan permohonan atau pengharapan (3 Yoh 2:1; Kis 26:29; Rom 9:3). *Kedua*, **Προσεύχομαι** (Proseuchomai): Kombinasi dari **πρός** (pros- kepada) dan **εὐχομαι** (euchomai - memohon), berarti "berdoa kepada Tuhan", Proseuchomai mempunyai makna Teologis: berdoa yang terarah kepada Tuhan melibatkan pujian, penyembahan, dan syukur (Yak 5:16; Ef 6:18; Mat 6:9). *Ketiga*, **Δέομαι** (Deomai) Berarti "meminta dengan sungguh-sungguh", Deomai mempunyai makna Teologis: meminta dengan mendesak (Lukas 5:12; 2 Korintus 8:4;). *Keempat*, **Ἐρωτάω** (Erotao): Secara harfiah berarti "bertanya" atau "memohon", Erotao mempunyai makna Teologis: permintaan pribadi dalam hubungan akrab atau percakapan yang intim seperti Yesus berbicara kepada Bapa (Yoh 14:6).

Doa Penyembahan (Adorasi) dalam Perspektif Kristen

Doa penyembahan (adorasi) adalah bentuk doa yang fokus sepenuhnya memuji, memuliakan, dan mengagungkan kebesaran Tuhan tanpa meminta sesuatu atau imbalan. Kata "Adorasi" berasal dari bahasa Latin *adoratio*, (Wea et al., 2020) artinya "penyembahan" atau "penghormatan mendalam", Ciri utama dari doa adorasi: tidak meminta apa pun dari Tuhan hanya

menyatakan pujian, penyembahan, dan rasa hormat kepada-Nya (Wahyu 4:8), mengakui sifat Tuhan yang tak terbatas, seperti kekudusan, kasih, dan kuasa-Nya (Mazmur 96:9). Dalam kehidupan Kristen, doa adorasi terbagi menjadi: Adorasi Pribadi (penulis menyebutnya sebagai doa pribadi). Dilakukan oleh individu, fokus utamanya penyembahan langsung kepada Tuhan yang bertujuan membangun hubungan intim dan pribadi dengan Tuhan. Selanjutnya Adorasi Bersama, Dilakukan oleh kelompok atau komunitas yang fokus utama adalah penyembahan kepada Tuhan secara kolektif. Tempat bisa dilakukan di gereja, rumah, ruang komunitas dengan tujuan, memuliakan Tuhan dan memperkuat iman bersama. Dan lainnya yaitu Adorasi Liturgi, Dilakukan dalam konteks gereja yang fokus utama adalah penyembahan kepada Yesus dalam Ekaristi. Yang terakhir adalah Adorasi Ekaristi (Sakramen Mahakudus) (Emanuel Martasudjita, 2015, p. 11). Dilakukan dalam konteks gereja tetapi tidak harus terikat tata liturgi; fokus utama, Penyembahan kepada Yesus dalam Ekaristi; tempat, di gereja atau kapel; tujuan, memuliakan Kristus yang hadir dalam Sakramen Mahakudus. Berdasarkan konteks teologis, adorasi pribadi, *Pene Hala Yahweh* (berada di hadapan wajah Tuhan) dan *Proseuchomai* (doa yang mendalam kepada Tuhan) ketiganya fokus untuk membangun hubungan intim dengan Tuhan.

Adorasi Pribadi sebagai Bara, Api, dan Lemak Terbaik

Dalam konteks teologi, bara, api, dan lemak terbaik, ketiga elemen ini secara bersama-sama mencerminkan mempersembahkan yang terbaik kepada Tuhan. (De Heer J.j., 2008, p. 111) Adorasi pribadi dimulai seperti bara yang menyala perlahan di dalam hati, bara kecil menciptakan rasa lapar akan hadirat Tuhan, lalu kehadiran-Nya yang nyata membuat hati mulai menyala, bara adorasi pribadi adalah awal dari transformasi, di mana hati yang biasa menjadi luar biasa karena kehadiran Allah seperti perjumpaan Musa dengan semak yang menyala (Keluaran 3:2). Ketika bara adorasi terus dipelihara melalui doa yang konsisten, bara itu akan berubah menjadi api yang menyala-nyala, membakar dosa dan kelemahan, menghanguskan ketakutan dan kegelapan hati, menyalakan semangat untuk melayani, kemudian nyala itu menjalar kepada orang lain, memberikan dampak kehidupan dan kesaksian kepada keluarga, komunitas dan gereja (Mat 5:14-16) Lemak Terbaik: Membakar lemak dalam persembahan adalah simbol untuk menghapus dosa dan menyenangkan hati Tuhan, (Umboh, 2024) dalam Alkitab, lemak terbaik adalah bagian paling berharga dari hewan kurban yang dipersembahkan kepada Tuhan (Im 3:16), adorasi pribadi menjadi "lemak terbaik" karena mengandung unsur-unsur berikut: menyenangkan hati Tuhan karena menyembah-Nya tanpa pamrih, memuliakan Tuhan bukan untuk meminta sesuatu melainkan untuk menyatakan kasih kepada-Nya, menaikkan pujian sebagai wangi-wangian yang harum (Kel 29:18), memberi penghormatan kepada kebesaran dan kemuliaan Allah (Maz 96:9). Jadi adorasi pribadi, bagaikan bara yang menyala perlahan, berubah menjadi api yang membakar dan menyala-nyala, akhirnya menjadi lemak terbaik yang dipersembahkan kepada Tuhan.

Peran Adorasi Pribadi dalam Berbagai Aspek Kehidupan di Era Digital.

Adorasi pribadi sebagai bentuk penyembahan langsung kepada Tuhan, memiliki peran penting dalam kehidupan orang Kristen di zaman modern. Meskipun era digital menghadirkan

berbagai kemudahan dan inovasi, namun tekanan mental dan emosional sering membuat banyak orang terjebak dalam kekosongan spiritual, di sini adorasi pribadi menjadi jawaban, dari berbagai aspek kehidupan. Yaitu satu Aspek Rohani. Adorasi pribadi memperdalam hubungan individu dengan Tuhan melalui penyembahan yang konsisten, membangun hubungan yang intim dengan Tuhan (Yak 4:8), memberikan kekuatan untuk menghadapi kehidupan modern dan kekosongan spiritual di era digital hanya bisa diisi oleh kedalaman hubungan dengan Tuhan (Anggraini, 2022). Aspek Pribadi, Dunia digital sering kali dipenuhi dengan egoisme, materialisme, dan individualisme, adorasi pribadi menjadi sarana pembentukan karakter yang berpusat pada Kristus, membantu individu untuk mencerminkan sifat-sifat Allah, melatih individu untuk berdoa dengan disiplin dan konsisten, dan transformasi pikiran di era digital (Rom 12:2) (Rangga et al., 2024). Aspek Keluarga, Teknologi modern sering kali merenggangkan hubungan keluarga karena kurangnya komunikasi, adorasi pribadi membawa dampak dalam hubungan keluarga, ketika seseorang rajin menyembah Tuhan, kasih dan damai yang terpancar dari kehidupannya akan menjadi berkat bagi keluarga karena kepemimpinan sejati dimulai dari keluarga (Yosua 24:15) (Butar-butar et al., 2024). Aspek Pekerjaan dan Pelayanan, Adorasi pribadi mempengaruhi sikap dan motivasi individu dalam bekerja dan melayani, hingga seseorang dapat bekerja dan melayani bukan demi keuntungan, tetapi sebagai persembahan bagi Tuhan “melakukan segala sesuatu seperti untuk Tuhan” dan “menghidupkan etos kerja melalui pengajaran” (Kol 3:23) (Teddywono, 2021). Aspek Sosial dan Komunitas, dunia modern membutuhkan kesaksian hidup yang nyata, adorasi pribadi membawa karakter yang mencerminkan Kristus, sehingga menjadi terang dan berkat serta membawa perubahan bagi komunitas dan lingkungan sekitarnya (Mat 5:16) (Gulo, 2023). Aspek Mental dan Emosional, Pekerjaan, tuntutan ekonomi, dan gangguan media sosial memicu kecemasan dan stres di zaman modern, adorasi pribadi menjadi sarana melepaskan kecemasan dan menemukan sukacita serta kedamaian yang melampaui pemahaman manusia (Fil 4:6-7) (Manurung, 2023). Jadi adorasi pribadi membantu individu membangun kebiasaan doa dan penyembahan di tengah kesibukan dan membawa Tuhan dalam setiap aktivitasnya.

Langkah-Langkah Praktis untuk Mempraktikkan Adorasi Pribadi Setiap Hari

Adorasi pribadi adalah bentuk penyembahan yang mendalam kepada Tuhan, dilakukan dengan hati yang penuh kasih, dan kekaguman terhadap keagungan-Nya, mempraktekkan adorasi pribadi bukan sebuah kebiasaan tetapi untuk membangun hubungan intim dengan Tuhan. **Menetapkan Waktu Khusus** merupakan jadwal rutin untuk berdoa, pagi sebelum memulai aktivitas atau malam sebelum tidur (Maz 5:3), Witness Lee dalam bukunya mengatakan, seorang Kristen yang hidup dalam doa menjalin hubungan dengan Tuhan setiap hari, memulai pagi dengan doa, meluangkan waktu di siang hari, dan mengakhiri hari dengan doa di malam hari, doa menjadi napas yang memberi kekuatan sepanjang hari (Lee & Injil, 2021). Memiliki 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 seperti kamar pribadi atau sudut kamar dapat membantu lebih fokus dan khusyuk, Yesus memilih tempat yang tenang untuk

berdoa, menunjukkan bahwa keheningan adalah tempat yang baik untuk bersekutu dengan Bapa (S. Situmorang, 2019). Datang dengan Kerendahan Hati, Tuhan senang ketika seseorang datang kepada-Nya dengan hati yang tunduk, mengakui ketidaklayakan.(Waruwu et al., 2022). Dan memohon belas kasih dan anugerah-Nya seperti pemungut cukai yang rendah hati, sebab seseorang dibenarkan bukan oleh kekuatan diri, tetapi oleh kerendahan hati di hadapan Tuhan (Sinaga et al., 2024). Yang harus dilakukan adalah mengawali Sesi Adorasi Pribadi dengan Doa dan ucapkan pujian syukur dan terima kasih atas kasih dan kebaikan-Nya seperti menyanyikan Lagu Pujian. Awali penyembahanmu dengan menyanyikan lagu pujian yang memuliakan Tuhan, nyanyikan dengan bersuara supaya dapat membantu memfokuskan hati dan pikiranmu lebih dekat kepada Tuhan, dengan memuji dan menyembah Allah di awal doa, seseorang mengalihkan perhatian dari diri sendiri dan mengarahkan pusatnya sepenuhnya kepada Allah. Bisa juga disertai dengan menyanyikan lagu pujian lanjutkan dengan bermazmur untuk mengagungkan Tuhan dengan kata-kata yang indah dan nyanyian spontan, mengapa Daud begitu disukai Tuhan meskipun memiliki kelemahan dan kekurangan? Karena Daud memiliki hati yang penuh dengan penyembahan (the heart of worship) untuk menyenangkan Tuhan (Setiawan, 2021).

Lakukanlah penyembahan dengan ucapan pujian, misalnya: “Haleluya”(Tompo, 2022) atau “Puji Tuhan” atau “Yesus Engkau Baik” dan sebagainya. Kata-kata seperti ini berfungsi untuk membawa seseorang lebih dekat kepada Tuhan, mengarahkan hati dan pikiran untuk fokus pada kebesaran dan kehadiran Tuhan yang mana ada nilai ungkapan Kasih dan Penghargaan kepada Tuhan. Ingatlah bahwa adorasi pribadi adalah ungkapan kasih dan penghargaan kepada Tuhan bukan permintaan, karena itu ucapkanlah ungkapan-ungkapan kasih seperti: Aku mengasihi-Mu, Engkau sangat baik, Engkau sumber kehidupan, Raja di atas segala raja, aku mencintai-Mu lebih dari segalanya dan sebagainya. Melalui ungkapan kasih, manusia dapat menyatakan rasa syukur kepada Tuhan dan membuka hati kepada Allah atas anugerah yang telah diberikan-Nya (Tibo, 2018).

Berdoa dengan pikiran bercabang adalah gangguan dalam hubungan intim dengan Tuhan, karena itu doa harus melibatkan hati, pikiran, dan jiwa secara utuh (Mat 22:37-38). Untuk mengatasi pikiran bercabang ketika berdoa bisa dilakukan dengan cara berdiri, berlutut atau mengangkat tangan (Windesi & Najoran, 2023). Setelah itu maka membangun relasi, bukan Rutinitas. Ingatlah bahwa tujuan adorasi pribadi adalah untuk semakin mengenal Tuhan (relasi) bukan rutinitas, karena itu mintalah Roh Kudus untuk memimpin dalam setiap sesi. Penyembahan sejati adalah memuliakan Allah yang hidup dalam roh dan kebenaran (Yoh 4:24) (Wijaya, 2015). komitmen waktu berdoa harus ditetapkan durasi doa yang realistis, secara berulang sampai durasi yang diinginkan tercapai, seiring berjalannya waktu perpanjang durasi adorasi pribadi secara alami tanpa merasa terbebani, Dag Heward-Mills menulis di dalam bukunya, berdoa selama tiga puluh menit terasa terlalu singkat, hampir seperti tidak berdoa sama sekali (Heward-Mills, 2018). Setelah itu akhiri doa dengan mengucapkan syukur dan terima kasih kepada Tuhan dan dengan membaca Alkitab, setelah selesai melakukan adorasi pribadi biasakanlah membaca dan merenungkan firman Tuhan, membaca Alkitab adalah disiplin rohani dan kunci untuk membangun iman dan pedoman untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Wantoro & Kole, 2023). Sebagai

rangkaian terakhir lakukanlah doa permohonan sebagai bentuk permintaan pribadi kepada Allah dan doa syafaat untuk memohonkan kebaikan bagi orang lain (Mawar Saron & Larosa, 2024).

Menjadikan Adorasi Pribadi Sebagai Gaya Hidup Sehari-hari

Adorasi pribadi dapat menjadi gaya hidup jika dilakukan secara konsisten dan menyatu dengan aktivitas sehari-hari. Sehingga hal itu menjadi Prioritas dan Kebiasaan. Menjadikan adorasi pribadi sebagai prioritas artinya menjadikan penyembahan dan hubungan intim dengan Tuhan sebagai hal yang utama dalam kehidupan sehari-hari, biasakan memulai setiap hari dengan menyembah Tuhan, karena penyembahan membawa berkat, kesembuhan, kuasa, perlindungan rohani, dan kedamaian sepanjang waktu (Halim, 2011). Lalu dapat membangun komitmen. Di mana adorasi pribadi bertujuan membangun hubungan yang intim dengan Tuhan, karena itu komitmen sangat diperlukan, tanpa komitmen adorasi hanya menjadi aktivitas sesekali yang kehilangan maknanya dalam mempererat hubungan dengan Tuhan. Sehingga dengan disiplin dan konsisten akan membawa adorasi pribadi memerlukan disiplin dan konsisten agar menjadi kebiasaan, disiplin memastikan umat menyediakan waktu secara teratur sementara konsistensi memperkuat hubungan dengan Tuhan. Mari membangun kebiasaan adorasi pribadi (saat teduh) dengan disiplin, konsisten, dan teratur hingga membawa dampak besar, meneguhkan iman dan mengakar dalam firman Tuhan (B. A. Situmorang & Sembiring, 2024). Gaya hidup ini dapat menjadi bagian dari kesaksian bagaimana adorasi pribadi membawa dampak positif dalam kehidupan, memperdalam hubungan dengan Tuhan, memberikan damai sejahtera, merasakan kehadiran Tuhan, saksikan juga bagaimana adorasi pribadi mempengaruhi perilaku sehari-hari, ajak orang-orang untuk mengalami adorasi pribadi mereka sendiri, dengan memberikan penjelasan dan bagaimana cara melakukannya.

Hasil Transformatif dari Adorasi Pribadi dalam Kehidupan Umat Kristiani

Adorasi pribadi bukan sekedar sebuah tindakan ibadah, melainkan juga sebuah perjalanan rohani yang membawa dampak transformatif dalam kehidupan umat Kristiani. Melakukan adorasi pribadi secara teratur dapat membawa perubahan yang signifikan dalam kehidupan orang percaya, baik secara spiritual, emosional, maupun praktis. Di mana memiliki hubungan yang intim dengan Tuhan Melalui doa pribadi, Daniel membangun hubungan intim dengan Allah, menyembah dan memuji-Nya tiga kali sehari sebagai ungkapan syukur (Parasusanti et al., 2023). Sehingga memiliki hubungan yang intim dengan Tuhan mengubah hati, pikiran, dan tindakan, sehingga keinginan untuk berbuat dosa semakin berkurang dan mendorong hidup untuk menyenangkan Tuhan, transformasi sejati membuat dosa terasa menjijikkan, sementara hidup sepenuhnya dipenuhi oleh kehadiran Allah, membawa seseorang tidak ingin berbuat dosa (SABDONO, 2023). Pada akhirnya adorasi pribadi membuat orang percaya menjadi dewasa rohani, imannya bertumbuh menjadi holistik, karakternya semakin mirip dengan Kristus, dan kehidupannya semakin berpusat pada Tuhan. Kedewasaan rohani adalah tujuan Allah untuk membentuk manusia menjadi serupa dengan Kristus, mengalami kepenuhan-Nya di mana Allah hadir sepenuhnya dalam hidup manusia (Nakmofa & Mangoli, 2023). Bahkan banyak orang berusaha mencari

kedamaian dan ketentraman melalui berbagai cara, namun semua usaha tersebut tidak ada artinya tanpa pengenalan akan Kristus, Paulus menegaskan dalam suratnya kepada jemaat di Filipi bahwa untuk mengalami kedamaian sejati dari Tuhan, seseorang harus mempunyai hubungan yang intim dengan Tuhan (Lestari, 2021), melalui adorasi pribadi banyak umat Kristiani merasakan kedamaian dalam hidup mereka dan memunculkan karakter Kristus dalam hidupnya. Oleh karena itu adorasi pribadi mengajarkan individu untuk mencontoh dan meniru sifat-sifat Kristus, seperti kasih, kesabaran, kerendahan hati, pengampunan, dan kebaikan-Nya, sebagai orang Kristen umat harus memiliki karakter Kristus sebagaimana julukan 'Kristen' pertama kali diberikan di Antiokhia, orang yang hidup dalam Kristus harus mengenakan gairah, semangat, dan hasrat yang sama seperti Yesus, sehingga perilaku mereka mencerminkan kehidupan Kristus dalam segala aspek (Angin & Yeniretnowati, 2021).

Adorasi pribadi yang teratur akan 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 perubahan itu bisa seperti Musa yang wajahnya bersinar setelah perjumpaan dengan Tuhan (Kel. 34:29) (Lelono, 2022), setiap kali seseorang melakukan adorasi pribadi, kemuliaan Tuhan memancar dalam hidupnya, membawa kedamaian batin, kehadiran Tuhan, pembaharuan rohani, hubungan akrab dengan Tuhan, pertolongan ilahi, serta kekuatan untuk menghadapi hidup, semua ini adalah hasil dari komitmen untuk hidup dalam penyembahan yang intim dengan Tuhan. Yang mana hal itu secara pribadi dapat mengubah karakter, pikiran, sikap, dan tindakan, untuk semakin mencerminkan Kristus, terdapat dua aspek yang mencerminkan keserupaan dengan Yesus.

KESIMPULAN

Adorasi pribadi, sebagai bentuk doa penyembahan, adalah ungkapan kasih dan penghormatan kepada Tuhan tanpa permintaan, bertujuan untuk membangun hubungan intim dengan-Nya. Doa dalam perspektif Ibrani dan Yunani menekankan hubungan yang intim, rendah hati, dan penuh kesadaran akan kehadiran Tuhan. Dalam praktiknya, adorasi pribadi memperkuat iman, membentuk karakter Kristus, dan membawa kedamaian serta transformasi spiritual dalam kehidupan sehari-hari, dengan disiplin, komitmen, dan konsistensi, adorasi pribadi menjadi gaya hidup yang menghadirkan kekuatan spiritual dan kesaksian hidup yang memuliakan Allah di tengah tantangan modern, yang menjadikan individu semakin mirip dengan Yesus dan memancarkan kemuliaan-Nya di setiap aspek kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA.

- Alferdi, A., & Rindi, E. I. (2022). Makna Doa Menurut Perspektif Paulus Dalam Surat-Suratnya Dan Implementasinya Terhadap Kehidupan Orang Percaya. *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 3(1), 123–136.
- Anggraini, Y. (2022). Program Pendidikan Karakter dalam Mengatasi Krisis Moral di Sekolah.

- Jurnal Basicedu*, 6(5), 9205–9212.
- Angin, Y. H. P., & Yeniretnowati, T. A. (2021). Deskripsi Serupa Seperti Kristus Sebagai Tujuan Pendidikan Karakter Kristen. *ELEOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 13–27.
- Butar-butur, G. M., Pardede, F. V. M., & Siagian, Y. C. (2024). Teguh dalam Iman: Kepemimpinan Yosua dalam Menaklukkan Tanah Perjanjian. *Tri Tunggal: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Katolik*, 2(3), 161–170.
- De Heer J.j. (2008). *Taf. Alk. Wahyu Yohanes*. BPK Gunung Mulia.
- Emanuel Martasudjita, P. (2015). *Adorasi Ekaristi Tuntunan Ringkas*. PT Kanisius.
- Emanuel P. D. Martasudjita, P. (2023). *Aku, Kamu, dan Adorasi: Cinta Adorasi bagi Kehidupan Bersama - Seri Perjalanan Jiwa 12*. PT Kanisius.
- Ento, F. F. (2019). *Renungan Harian Kristen: METANOIA*. CV. Sejati Mitra Mandiri.
- Fernando, A., Anjaya, C. E., & Arifianto, Y. A. (2022). Resiliensi Iman Kristen dalam Refleksi Kehidupan Habakuk. *THRONOS: Jurnal Teologi Kristen*, 3(2). <https://doi.org/10.55884/thron.v3i2.36>
- Gulo, S. K. (2023). Makna Garam Dan Terang Dunia Dalam Injil Matius 5: 13-16 Dan Implikasinya Bagi Masyarakat Nias. *GENEVA: Jurnal Teologi Dan Misi*, 5(1), 36–52.
- Halim, L. (2011). *New Life: Hidup Baru - 40 Hari Transformasi Hidup Menjadi Baru*. Visi Press.
- Heward-Mills, D. (2018). *Bagaimana Anda Dapat Memiliki Saat Teduh yang Efektif Bersama Tuhan Setiap Hari*. Dag Heward-Mills.
- Hutagalung, S., & Ferinia, R. (2020). Menjelajahi Spiritualitas Milenial: Apakah Membaca Alkitab, Berdoa, dan Menghormati Acara di Gereja Menurun? *Jurnal Teruna Bhakti*, 2(2), 97–112. <https://doi.org/10.47131/jtb.v2i2.50>
- Laoly, N. G. (2020). Kajian Biblika, Sistematika dan Misi tentang Pentingnya Doa Bagi Gereja. *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.46305/im.v1i1.7>
- Lase, N., Sumiwi, A. R. E., & Tamtomo, S. (2022). Makna Berdoa Menurut Injil Matius 7:7-11. *Angelion: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(2), 12–45. <https://doi.org/10.38189/jan.v3i2.408>
- Lawolo, A. (2023). Konsep Doa Puja Yesus menurut Kallistos Ware: Sebuah Doa Tanpa Henti. *ELEOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 1–19.
- Lee, W., & Injil, Y. P. (2021). *Berdoa tanpa Henti & Hidup di Dalam Roh*. Yayasan Perpustakaan Injil Indonesia (Yasperin).
- Lelono, J. (2022). Makna Teologis Reaksi Penolakan Musa terhadap Panggilan TUHAN Menurut Keluaran 3-4. *HUPERETES: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(2), 148–160.
- Lestari, E. (2021). Studi Analisis tentang Kelimpahan Damai Sejahtera dalam Surat Filipi 4:4-9. *Predica Verbum: Jurnal Teologi Dan Misi*, 1(1), 31–45. <https://doi.org/10.51591/predicaverbum.v1i1.10>
- Manurung, E. E. (2023). Makna Bersukacitalah Berdasarkan Filipi 4: 4-7 Dan Refleksi Teologisnya Terhadap Orang Kristen Masa Kini. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL*

PENDIDIKAN DAN AGAMA, 4(2), 23–35.

- Mawar Saron, P. B., & Larosa, S. (2024). Memahami Doa Daniel Sebagai Panduan Untuk Bersyafaat Bagi Orang Kristen Masa Kini. *MAWAR SARON: Jurnal Pendidikan Kristen Dan Gereja*, 7(1), 31–46. <https://doi.org/10.62240/msj.v7i1.61>
- Mustamu, T. I., & Sembel, D. T. (2024). Intensitas Doa Puasa Dalam Meningkatkan Spiritualitas Orang Kristen. *Moriah: International Journal of Community Service*, 1(1), 61–74.
- Nakmofa, S. J. J., & Mangoli, Y. Y. (2023). Proses Kedewasaan Rohani Orang Kristen Berdasarkan Kolose 2: 6-10. *KARDIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1(2), 104–117.
- Nguyen, P. (2018). *Dominican Prayer for Young Vietnamese Americans*.
- Parasusanti, J., Salmon, Y., & Ngesthi, E. (2023). Keteladanan Daniel Bagi Orang Percaya di Era Modern. 8(2), 68–80.
- Rangga, O., Bilo, D. T., & Yuliana, D. (2024). Penggunaan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen: Memperbaharui Pikiran untuk Meningkatkan Spiritualitas di Roma 12: 2. *Didache: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 5(2), 127–140.
- SABDONO, E. (2023). *INTIMASI* (R. Literature (ed.); Pertama). Truth Literature.
- Setiawan, P. O. T. (2021). *Mengobarkan Api Penyembahan: Menjadikan Penyembahan Sebagai Gaya Hidup*. PBMR ANDI.
- Sinaga, J. M., Suhendro, L., & Waruwu, J. (2024). *100 Renungan Doa, Menjadikan Doa Lebih dari Sekadar Rutinitas: Menjadikan Doa Lebih dari Sekadar Rutinitas*. Penerbit Andi.
- Situmorang, B. A., & Sembiring, D. (2024). Menumbuhkan Sikap Gemar Saat Teduh Pagi Setiap Hari Melalui Aplikasi Zoom Di Lingkungan Jemaat Gkri Diaspora Rafa Medan. *Journal of Community Dedication*, 4(4), 774–785.
- Situmorang, S. (2019). DOA Jalan Menuju Kontemplasi. *LOGOS*. <https://doi.org/10.54367/logos.v16i1.353>
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R dan D*. ALFABETA.
- Suhartono, T., & Ompusunggu, I. (2023). Peranan Doa Syafaat Dalam Mewujudkan Kesetiaan Melayani Para Pengerja Di Gereja Bethel Indonesia Gedung Tabgha Batam Center. *Jurnal Tabgha*, 4(1), 56–70.
- Tarigan, S., Hermanto, Y. P., & P, N. O. (2021). Kepemimpinan Tuhan Yesus di Masa Krisis Sebagai Model Kepemimpinan Kristen Saat Ini. *HARVESTER: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 6(1), 38–54. <https://doi.org/10.52104/harvester.v6i1.54>
- Tazuno, B., & Sariyanto, S. (2024). Keteladanan Yesus Melalui Doa Berdasarkan Injil Matius 14: 23 Dan Relevansinya Bagi Pemimpin Jemaat Di Era Society 5.0. *SOLA GRATIA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika*, 5(1).
- Teddywono, I. (2021). Upaya Meningkatkan Etos Kerja Jemaat Melalui Pengajaran Hakikat Kerja Menurut Kolose 3: 22-24. *Kharismata: Jurnal Teologi Pantekosta*, 2.
- Tibo, P. (2018). Praktik Hidup Doa Dalam Keluarga Sebagai Gereja Rumah Tangga. *Jurnal Masalah Pastoral*, 6(1), 73. <https://doi.org/10.60011/jumpa.v6i1.57>
- Tompo, H. B. (2022). Halleluyah: Dari Latin sampai Handel. *Tonika: Jurnal Penelitian Dan*

Pengkajian Seni. <https://doi.org/10.37368/tonika.v5i1.366>

- Umboh, S. H. (2024). Analisa Deskriptif Penyembah Yang Benar Dalam Memberikan Persembahan Kepada Tuhan. *Sesawi: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 5(2), 250–262.
- Wantoro, J., & Kole, N. (2023). Membangun Disiplin Rohani Siswa Melalui Membaca Dan Menghafal Alkitab. *Inculco Journal of Christian Education*, 3(2), 167–182.
- Waruwu, K. M., Supriyadi, D., & Arifianto, Y. A. (2022). Moralitas Raja Daud melalui Doa Pengakuan Dosa dalam Mazmur 51. *MAGNUM OPUS: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen*, 4(1), 133–145.
- Wea, M., Ngongo, M. H. L., & Abatan, Y. (2020). Meningkatkan Pemahaman Dan Partisipasi Umat Dalam Mengikuti Adorasi Di Wilayah Walikota B Paroki Santa Maria Assumpta Keuskupan Agung Kupang. *Pastoralia*, 1(2), 46–56.
- Wibowo, A., & Suseno, A. (2022). Gerakan Doa One Cry Indonesia, Upaya Membangun Semangat Doa bagi Gereja-gereja Baptis Indonesia. *Teokristi: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Pelayanan Kristiani*, 2(1), 16–31.
- Wijaya, H. (2015). Kajian Teologis Tentang Penyembahan Berdasarkan Injil Yohanes 4:24. *Jurnal Jaffray*, 13(1), 77. <https://doi.org/10.25278/jj71.v13i1.112>
- Windesi, C. L. K. M., & Najoran, J. C. (2023). Posisi Berdoa: Pandangan Teologis Menurut Alkitab dan Tulisan Ellen G. White. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(2), 591–604.
- Workman, G. (n.d.). *What About Praying to Jesus?*