

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Doa

Doa adalah komunikasi dengan Tuhan yang berupa permohonan, pujian, atau syukur. Ini merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan memohon petunjuk atau bantuan. Ada banyak bentuk dan tradisi dalam berdoa, tergantung pada kepercayaan masing-masing.

1. Doa menurut para ahli

Beberapa pandangan para ahli mengenai doa, diantaranya ialah:

- a. Teresa, doa merupakan gerbang untuk mencapai penyatuan dengan Allah dan doa tidak cukup hanya diucapkan tanpa dipikirkan dan direnungkan¹⁰. Proses ini melibatkan keheningan dan refleksi, di mana pikiran dan hati diarahkan untuk mendalami makna dan tujuan hidup.

Dengan demikian, doa menjadi alat untuk menjalin hubungan yang intim dengan Allah, di mana kita tidak hanya berbicara kepada-Nya, tetapi juga mendengarkan dan merasakan bimbingan-Nya.

¹⁰ Efraim da Costa, "Peran Doa Terhadap Pertumbuhan Iman Jemaat Dimasa Pandemi Covid-19," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* vol 1, No. 2 (2021): 49.

- b. John Calvin, doa adalah penghubung antara manusia dengan Allah¹¹.

Menurut Calvin doa bukanlah sekedar ritual, melainkan ekspresi iman, pengakuan ketergantungan dan komunikasi langsung dengan Allah. Melalui doa, manusia dapat menemukan kekuatan dan penghiburan dalam menghadapi tantangan hidup.

- c. Nepho Gerson Laoly, doa adalah cara untuk menghilangkan kekuatiran¹². Doa dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Melalui doa, Nepho dapat menyerahkan beban menemukan ketenangan meningkatkan harapan, dan menemukan kekuatan untuk menghadapi kesulitan. Doa dapat menjadi sumber penghiburan dan dukungan bagi Nepho dalam perjalanan hidupnya.

Berdasarkan Uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa doa merupakan pengalaman spiritual yang mendalam, yang tidak hanya melibatkan ucapan, tetapi juga refleksi dan keheningan. Doa berfungsi sebagai penghubung antara manusia dan Allah, mencerminkan ekspresi iman, ketergantungan, serta sumber kekuatan dan ketenangan. Secara keseluruhan, doa dianggap sebagai alat penting untuk menjalin

¹¹ Nainggoloan Simbolon Sahat, "Analisis Pengaruh Doa Pribadi Terhadap Pertumbuhan Kegiatan Rohani Jemaat Di Wilayah 3 Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Konfrerens DKI Jakarta Dan Sekitarnya Berdasarkan Efesus 3:18," *Jurnal Marturia* vol 1, No. 1 (2017): 58.

¹² Nepho Gerson Laoly, "Kajian Biblika, Sistematika Dan Misi Tentang Pentingnya Doa Bagi Gereja," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* vol 1, No. 1 (2020): 95.

hubungan intim dengan Allah dan memberikan dukungan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

2. Fungsi dan tujuan doa

Ada beberapa fungsi dan tujuan doa diantaranya :

a. Fungsi Doa

Doa memiliki berbagai fungsi yang penting dalam kehidupan spiritual dan sosial. Sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan, doa memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan rasa syukur atas berkat yang diterima, permohonan untuk bimbingan, dan pengakuan akan kebesaran-Nya. Selain itu, doa dapat memperkuat iman dan keyakinan individu¹³, membantu mereka merasakan kedamaian batin ditengah berbagai tantangan. Momen doa juga sering dimanfaatkan untuk refleksi diri, dimana individu dapat merenungkan tindakan dan sikap mereka, sehingga mendorong pertumbuhan dan perbaikan diri.

Doa juga berfungsi sebagai sarana permohonan bantuan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain, menunjukkan empati dan kepedulian. Dalam konteks komunitas, doa bersama dapat memperkuat ikatan sosial dan membangun solidaritas antara anggota, menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan. Hendaknya

¹³ Stimson Hutagulung Yan Adcco Michael Sitanggang, "Analisis Pengaruh Doa Pribadi Terhadap Kesungguhan Ibadah Anggota Jemaat Gereja Masihi Advent Hari Ketujuh Tembaga Pura," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* vol 4, no. 1 (2024): 29.

kita merasa lebih terdorong untuk beroda karena Allah telah berjanji, sehingga kita dapat yakin akan jawaban yang nyata terhadap doa-doa kita. Dengan demikian, doa tidak hanya berfungsi sebagai penghubung spiritual, tetapi juga sebagai alat untuk membangun relasi yang lebih kuat dan mendalam dengan Tuhan dan sesama.

b. Tujuan Doa

Tujuan doa mencakup berbagai aspek penting dalam kehidupan spiritual dan sosial. Salah satunya adalah mendekatkan diri kepada Tuhan, yang membantu individu membangun hubungan yang lebih intim dan penuh pengabdian. Selain itu, doa bertujuan untuk mencari petunjuk dan kebijaksanaan, terutama saat menghadapi keputusan penting atau situasi sulit¹⁴. Doa berfungsi sebagai ungkapan syukur dan penghargaan, memungkinkan individu untuk mengingat dan menghargai berkat yang diterima.

Dalam konteks permohonan, doa digunakan untuk meminta bantuan, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain, menunjukkan kepedulian terhadap keputusan sesama¹⁵. Momen doa seringkali menjadi waktu untuk refleksi diri, dimana seseorang

¹⁴ Yosef, "Kajian Doa Menurut Alkitab Dan Relevansinya Dalam Kehidupan Kekristenan," *Jurnal Teologi Kristen* vol 6, no. 2 (2024): 72".

¹⁵ Efraim Da Costa, "Peran Doa Terhadap Pertumbuhan Iman Jmeaat Dimasa Pandemi Covid-19," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 1, no. 2 (2021): 49.

dapat mengevaluasi tindakan dan sikap mereka, mendorong komitmen untuk perbaikan.

Jadi doa memainkan peran kunci dalam kehidupan spiritual seseorang, memungkinkan mereka untuk terhubung dengan Allah dan menemukan kekuatan serta ketenangan. Dengan memahami pentingnya doa, seseorang dapat meningkatkan kesadaran spiritual mereka dan mempraktikkan doa dengan lebih hikmat. Dengan berdoa merupakan sumber kekuatan dan ketenangan yang sangat penting dalam kehidupan spiritual seseorang, dan memahami fungsinya dapat membantu seseorang mempraktikkannya dengan lebih baik.

B. Teologi Doa Martin Luther

Luther adalah seorang teolog yang merenungkan dan mengamalkan doa dalam kehidupannya. Luther dikenal sebagai pribadi yang rajin berdoa, menghabiskan berjam-jam untuk berdoa sejak tinggal di biara. Selain mengajarkan tentang doa, Luther juga secara konsisten meneladkannya dalam hidupnya. Meskipun sangat sibuk, tetap menyisihkan banyak waktu untuk berdoa. Salah satu kutipan terkenal tentang doa adalah, "Hari ini saya harus meluangkan lebih banyak waktu untuk berdoa, karena begitu

banyak yang harus saya lakukan"¹⁶. Doa pada dasarnya adalah kewajiban, tugas yang diperlukan untuk memperoleh atau mempertahankan kemurahan hati Tuhan. Bagi Luther, doa sering kali terasa menjadi beban. Namun, setelah Luther meninggalkan biara dan mengembangkan teologi evangelis, pandangannya tentang doa mengalami perubahan. Doa tidak lagi dipandang sebagai perbuatan baik yang harus dilakukan untuk memuaskan paus dan menjaga kemurahan hati Tuhan. Luther menyadari bahwa penerimaan dari Tuhan hanya diperoleh melalui kasih karunia-Nya dan iman, yang mengubah cara ia berdoa dan mengajarkan orang lain untuk berdoa.

1. Doa Iman

Pandangan Luther tentang doa sebagai percakapan antara anak yang bergantung dan percaya kepada Bapa yang penuh kasih, di mana anak ingin menyampaikan rasa syukur dan permintaan. Luther menekankan bahwa motivasi untuk berdoa tidak seharusnya berasal dari aturan atau keinginan untuk mendekat kepada Tuhan,¹⁷ melainkan dari panggilan untuk "meminta dengan berani dan keyakinan penuh," seperti anak kepada ayahnya.

Dua kata pertama dalam Doa Bapa Kami, "Bapa Kami," memiliki makna mendalam bagi Luther. Menyebut Tuhan sebagai "Bapa"

¹⁶ Charles F. Marunduri, Budiman Thia, Ivan Kristiono, "Verbum Christi Teologi Doa Martin Luther (2017)."

¹⁷ Jhonneddy Kolang Nauli Simatupang, "Hubungan Persekutuan Dengan Doa Pertumbuhan Kerohanian Persekutuan Pemuda Pemudi Methodist Indonesia (P3MI) GMI Efrata Parung Panjang Bogor," *Jurnal Pendidikan Agama Dan Teologi* vol 1, no. 3(2023): 5.

menggambarkan hubungan yang intim dan menunjukkan bahwa kita adalah anak-anak-Nya. Kesadaran akan posisi ini memperkuat keyakinan kita terhadap efektivitas doa dan membangun iman yang mungkin lemah¹⁸. Dalam konteks pembenaran, doa Kristen tidak didasarkan pada kebaikan kita sendiri, melainkan pada kasih karunia yang diberikan melalui iman. Kita harus mengingat bahwa kita tidak layak mendapatkan apa pun dari Tuhan. Doa harus berasal dari roh kasih karunia, dengan kesadaran bahwa hanya melalui Kristus kita dapat mendekati Allah. Dengan demikian, orang Kristen datang kepada Allah untuk mencari pertolongan, bukan berdasarkan pahala, tetapi dengan iman, percaya bahwa Kristus telah membuat kita diterima. Implikasi dari pemahaman ini adalah bahwa iman kepada Kristus menjadi dasar dari doa Kristen.

2. Motivasi Berdoa

Luther menekankan beberapa motivasi alkitabiah yang seharusnya mendorong orang Kristen untuk berdoa. Pertama, doa merupakan kewajiban karena Tuhan memerintahkannya. Luther berpendapat bahwa doa bukan hanya sekadar pilihan atau kegiatan yang dilakukan ketika kita merasa baik, melainkan perintah yang sama seriusnya dengan larangan terhadap dosa. Kewajiban ini mengharuskan

¹⁸ Timoty J. Wengert, *Martin Luther Catechisms Forming The Faith* (Amerika Serikat, 2009), 71.

kita untuk menghormatinya dan memahami bahwa Tuhan tidak main-main dengan perintah ini. Kedua, Allah berjanji untuk menjawab doa. Janji-janji Tuhan dalam Alkitab seharusnya membangkitkan keinginan untuk berdoa, karena ini menunjukkan bahwa hati Tuhan bersedia mendengar dan memenuhi permintaan kita¹⁹. Luther mengingatkan bahwa iman yang percaya pada janji Allah memberikan kekuatan untuk berdoa dengan berani, tanpa iman, seseorang akan keliru mensyukuri hidupnya²⁰. Ketiga, Tuhan memberi kita kata-kata dan pendekatan untuk berdoa, seperti yang diajarkan dalam Mazmur dan Doa Bapa Kami. Roh Kudus juga berperan dalam membimbing kita dalam doa. Kita seharusnya peka terhadap pikiran baik yang muncul saat berdoa, karena itu mungkin merupakan arahan dari Roh Kudus. Keempat, Luther menggarisbawahi pentingnya menyadari kebutuhan kita akan pertolongan. Doa sejati haruslah didasarkan pada pengakuan akan kebutuhan tersebut, bukan sekadar berdoa untuk melakukan perbuatan baik. Luther berpendapat bahwa kesadaran akan keberdosaan dan kebutuhan kita seharusnya memotivasi kita untuk berdoa dengan iman, yakin bahwa ketidaklayakan kita tidak menghalangi doa kita, melainkan justru membuat kita semakin bergantung kepada kasih karunia Tuhan.

¹⁹ Maritaisi Hia And Hendi Hendi, "Konsep Doa Sebagai Persembahan Yang Murni Kepada Tuhan Menurut St. Aphrahat: Persembahan Yang Tidak Terlihat," *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* vol 4, no. 2 (2023): 43.

²⁰ Dorothy Irene Marx, *Martin Luther* (Jakarta: PT suluh Cendikia, Anggota Ikapi, 2012), 214.

3. Doa Sebagai Peperangan Rohani

Dalam kajian pelayanan pastoral pada masa Reformasi, seringkali para sejarawan menekankan faktor pendidikan, sosiologi, dan politik, tetapi Martin Luther menempatkan perhatian besar pada peperangan rohani dan peran iblis. Karya Heiko Oberman menggarisbawahi bahwa Luther memiliki pemahaman yang mendalam tentang pertarungan spiritual, di mana iblis secara agresif menyerang orang percaya, memerlukan iman dan doa untuk bertahan²¹. Luther melihat akhir zaman sebagai masa konflik antara Kristus dan iblis, di mana iblis berupaya menyesatkan dan meragukan iman umat Kristen. Carlos MN Eire juga menunjukkan bahwa dalam tulisan Luther, iblis muncul sebagai tema yang sering, bahkan lebih banyak daripada topik seperti Alkitab dan kasih karunia. Luther berpendapat bahwa setiap orang Kristen adalah seorang pendeta yang berada di garis depan pertempuran melawan iblis, dan bahwa setiap serangan iblis menjadi lebih intens seiring dengan kedekatan seseorang kepada Kristus.

Luther menekankan pentingnya berdoa, bukan hanya untuk kekuatan melawan godaan, tetapi juga untuk meminta perlindungan dari tuduhan iblis yang menyerang hati nurani kita. Iblis berusaha untuk

²¹ Irma Ompusunggu, "Peranan Doa Syafaat Dalam Mewujudkan Kesetiaan Melayani Para Pekerja Di Gereja Bethel Indonesia Gedung Tabgha Batam Center," *Jurnal TABGHA* Vol 4, No. 1 (2023): 65.

menunda, meragukan, dan membuat orang percaya merasa tidak layak untuk berdoa.

Dalam menghadapi serangan-serangan ini, Luther mengajarkan bahwa umat Kristen harus berdoa dengan percaya pada perintah dan janji Tuhan. Doa, menurut Luther, adalah senjata utama untuk melawan iblis, dan setiap orang percaya harus siap berjuang dalam pertarungan iman ini, tidak hanya bergantung pada kekuatan sendiri, tetapi pada kebaikan dan kekuatan Tuhan.

C. Makna Doa Menurut Martin Luther

Makna doa yang benar sangat penting untuk memastikan pelaksanaannya dilakukan dengan tepat. Menurut teologi doa Martin Luther, terdapat empat makna doa yang relevan bagi kehidupan orang percaya. Keempat makna ini tercermin dalam hidup dan pelayanan Luther sebagai teolog, pemimpin rohani, dan reformator.

1. Doa adalah bentuk percakapan atau komunikasi dengan Allah. Luther menjelaskan, "berdoa adalah sekadar memanggil nama Allah yang kudus." Menurut Luther, doa bukan sekedar hak istimewa bagi orang percaya untuk menyampaikan isi hati kepada Allah yang agung, tetapi juga merupakan kesempatan yang lebih bernilai untuk mendengarkan

suara Tuhan yang menyapa mereka²². Kesediaan Allah untuk mendengarkan dan menjawab doa orang percaya adalah anugerah yang sangat besar dan mulia bagi manusia yang hina.

2. Bagi Luther, berdoa adalah tindakan menghormati nama Tuhan. Ia menemukan makna doa ini saat mempelajari hukum kedua. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa orang yang tidak berdoa sama dengan tidak menghormati nama Tuhan, karena doa merupakan bentuk penghormatan kepada-Nya²³. Perintah kedua tidak hanya melarang penggunaan nama Tuhan secara sembarangan, tetapi juga memerintahkan agar orang menghormati nama Tuhan.
3. Doa adalah kewajiban atau tanggung jawab. Luther dengan tegas menyatakan, "adalah tugas kita untuk berdoa."²⁴ Ia mendasarkan pemahaman ini pada perintah Allah, yang menyatakan bahwa "doa adalah wajib karena Tuhan telah memerintahkannya". Luther bahkan melihat doa sebagai nafas kehidupan bagi orang percaya, menyatakan, "Menjadi seorang Kristen tanpa berdoa sama tidak mungkinnya dengan hidup tanpa bernapas." Pemahaman ini menegaskan bahwa doa adalah kebutuhan dasar bagi orang percaya. Dengan berdoa, orang percaya

²² Mark Rogers, "Bebaskan Kami Dari Si Jahat: Martin Luther Tentang Doa," *Jurnal Themelios* vol 34, no 2 (2017): 83.

²³ Charles Femmy Marunduri, "Implikasi Teologi Doa Martin Luther Dalam Kehidupan Kristen," *Jurnal Teologi Reformed Injili* vol 4, No. 2 (2017): 91.

²⁴ Steven Wijaya, "Kontribusi Penerapan Prinsip Doa Terhadap Pekabaran Injil Anak Remaja GBI Gedung Tabgha," *Jurnal TABGHA* Vol 3, No. 1 (2022): 42.

menyadari bahwa kebutuhan paling mendasar mereka adalah menyeru nama Tuhan, menghormati-Nya, dan memenuhi tanggung jawab kepada-Nya.

4. Doa adalah tugas yang paling berat. Ini adalah sesuatu yang tidak bisa dilakukan oleh manusia secara alami. Doa bukanlah tindakan yang mudah; melainkan sebuah proses yang memerlukan kejujuran, kekuatan, dan penyerahan diri kepada Tuhan. Orang yang ingin meminta sesuatu tentu harus mengungkapkan, menyampaikan, dan menyebutkan satu per satu apa yang ia inginkan²⁵. Melalui doa, manusia dapat menemukan kekuatan dan penghiburan ketika menghadapi tantangan dalam hidup.

D. Implikasi Doa Menurut Martin Luther

Menurut Luther doa memiliki implikasi terhadap empat aspek kehidupan kehidupan orang percaya, diantaranya ialah:

1. Dalam Kehidupan Pribadi

Luther beranggapan bahwa Orang percaya harus menjadikan doa sebagai urusan utamanya sehari-hari. Kegiatan berdoa, jika tidak dianggap sebagai hal utama dalam kehidupan sehari-hari, akan menjadi sekadar aktivitas tambahan yang kurang berarti. Baik persiapan maupun pelaksanaannya memerlukan ketetapan hati yang kuat. Doa-doa tanpa hasrat dan gairah dalam hati hanya bersifat formalitas belaka, sehingga

²⁵ Martin Luther, *Katekismus Besar Martin Luther* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2016), 151.

menjadi doa-doa yang hambar. Orang percaya membutuhkan doa dan Firman Tuhan sebagai sumber kekuatan untuk pertumbuhan iman setiap hari.²⁶ Oleh sebab itu, penting bagi mereka untuk menyediakan waktu khusus untuk berdoa, merenungkan, dan mempelajari Alkitab secara sungguh-sungguh.

2. Dalam Kehidupan Keluarga

Pentingnya pendidikan rohani dalam keluarganya. Meskipun sangat sibuk, Luther tetap setia menjalankan tanggungjawab dalam pelayanan rumah tangganya. Setiap anggota keluarga perlu menerima pengajaran berdasarkan Alkitab. Untuk memperkuat kehidupan mereka, sebagai orang Kristen. Sejak masa reformasi, penggunaan katekismus dalam lingkungan keluarga telah terbukti menjadi metode yang efektif. Luther sendiri mendorong keluarga Kristen di Wittenberg untuk mengajarkan katekismus kepada seluruh anggota keluarga. Sebagai pemimpin rumah tangga, seorang ayah memiliki tanggungjawab untuk merancang dan melaksanakan pengajaran firman Tuhan melalui katekismus kepada semua anggota keluarganya. Karena itu, seorang ayah perlu memiliki kewibawaan yang disertai dengan kasih sayang. Sikap dan peran ini dapat dibentuk melalui kehidupan doa yang kuat dan sehat dari kedua orang tua.

²⁶ Hendra G. Mulia, "Vormasi Spiritual Martin Luther dan Perwujudannya dalam Gereja Injili Di Indonesia," *Jurnal Teologi Dan Pelayanan* vol 11, no 2 (2010): 196.

Disiplin dalam melaksanakan waktu doa bersama ini akan membangun rasa hormat dan kasih sayang terhadap Allah di dalam diri anak-anak. Ini akan mengajarkan mereka untuk bergantung pada Allah, terutama mengingat meningkatnya bahaya di era globalisasi saat ini. Moralitas yang semakin diabaikan dan berbagai kejahatan yang dilakukan tanpa rasa malu mengancam kehidupan anak-anak dalam keluarga Kristen. Semua ini menegaskan bahwa perhatian dan kewaspadaan Kristen terhadap ancaman kejahatan, baik dari dunia, kedagingan dosa, maupun iblis, adalah hal yang sangat penting. Realitas ini tidak dapat dihadapi oleh orang percaya hanya dengan kekuatannya sendiri; seperti yang dikatakan Luther, "Kita terus berjuang melawan ini dengan segala daya kita, tetapi perisai terkuat yang kita miliki adalah doa. Jika kita tidak menggunakannya, mustahil bagi kita untuk bertahan dan tetap menjadi orang Kristen".

3. Dalam Kehidupan Gereja

Salah satu elemen penting dalam ibadah adalah khotbah. Khotbah bahkan harus menjadi prioritas utama, karena melalui "pendengaran akan Firman Kristus" (Roma 10:17),²⁷ terutama melalui khotbah, iman seseorang dapat tumbuh. Iman kepada Kristus inilah yang menjadikan seorang Kristen. Selain itu, kelanjutan iman tersebut dipelihara dan

²⁷ Cathryne B. Nainggolan and Daniel Santoso Ma, "Pondasi Teologis Untuk Pendidikan Karakter Berdasarkan Pembeneran Oleh Iman Martin Luther," *Jurnal Teologi* vol 7, no. 1 (2019): 17.

berkembang melalui pembelajaran Firman Tuhan serta kehidupan doa yang konsisten.

Hubungan antara Firman Tuhan dan doa dalam ibadah bersifat timbal balik. Doa yang benar muncul sebagai respons yang tepat terhadap Firman Tuhan yang didengar, direnungkan, dan dipelajari, yang kemudian memunculkan kasih sayang yang mendalam terhadap Kristus dan kesadaran mereka akan pentingnya penderitaan sebagai jalan menuju Allah, membuat mereka menempatkan salib sebagai pusat perhatian mereka²⁸. Begitu pula, untuk beribadah dengan benar memberikan kehormatan tertinggi kepada Allah secara bersama-sama diperlukan karya Roh Kudus, sehingga orang percaya harus berdoa dengan sungguh-sungguh meminta bantuan Roh Kudus.

4. Dalam Masyarakat

Menurut Luther, panggilan mencakup semua aspek kehidupan manusia. Luther menyatakan bahwa Tuhan memiliki berbagai rahmat dan bentuk aktivitas yang diberikan sesuai dengan kehendak-Nya. Namun, adalah kewajiban untuk menaati Tuhan saat Dia memanggil. Dengan kata lain, setiap orang diharuskan untuk menjalankan panggilannya. Orang percaya diperintahkan untuk taat, yang hanya dapat dilakukan jika mereka bersandar kepada Tuhan dalam doa²⁹.

²⁸ W.J. Kooiman, *Martin Luther* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006), 39.

²⁹ Adolf Edwin Ratag, "Sumbangan Martin Luther Terhadap Pendidikan Agama Kristen," *Jurnal Teologi Sosial Dan Budaya* vol 5, no. 2 (2022): 111.

Melalui doa, orang percaya mampu mewujudkan kehendak Allah dalam semua aspek kehidupan, termasuk dalam aktivitas pekerjaan sehari-hari. adalah tugas dan kewajiban kita untuk berdoa jika kita ingin menjadi orang Kristen, sama seperti tugas dan kewajiban kita untuk menaati ayah dan ibu.³⁰. Namun, menjalankan tugas sehari-hari sebagai panggilan Tuhan di tengah masyarakat bukanlah hal yang mudah.

Hubungan antara doa dan kerja sangat erat dalam pemikiran Luther. Dalam teologi doanya, Luther menekankan bahwa doa sebagai kewajiban mengharuskan orang percaya untuk memprioritaskan doa di atas dan dalam konteks pekerjaan sehari-hari mereka, yang mencerminkan hubungan antara iman dan kerja. Oleh karena itu, orang percaya harus mengintegrasikan doa dalam seluruh rencana dan pelaksanaan pekerjaan mereka sepanjang hari, karena doa mencerminkan iman yang bergantung kepada Allah.

E. Kesehatan Mental

Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam berpipkir, merasakan, dan bertindak secara tepat dan produktif saat menghadapi berbagai tantangan kehidupan.³¹. memiliki kondisi mental yang sehat memungkinkan seseorang untuk mengelola tekanan hidup yang baik,

³⁰ Martin Luther, *The Large Catechism* (Amerika Serikat, 1959), 65.

³¹ Fattah Hanurawan, "Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah," *Jurnal Psikopedagogia* vol 1, No. 1 (2012): 18.

memungkinkan individu untuk mencapai potensi mereka, berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, dan berkontribusi pada komunitas. Pentingnya untuk menjaga kesehatan mental melalui dukungan spiritual, sosial dan praktik perawatan diri. Kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang untuk menyadari kemampuan dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja produktif, dan memberikan kontribusi positif pada masyarakat.³²

Ada beberapa prinsip-prinsip dalam Kesehatan mental, diantaranya ialah:

1. Gambaran dan Sikap Yang Baik Terhadap Diri Sendiri

Individu yang memiliki citra diri yang positif mampu beradaptasi dengan baik terhadap dirinya sendiri, sesama, lingkungan sekitar, serta hubungannya dengan Tuhan.

2. Keterpaduan atau Integrasi Diri

Keterpaduan diri menunjukkan adanya harmoni antara berbagai kekuatan batin dalam diri seseorang, serta keselarasan pandangan hidup terhadap dunia dan keberadaannya, serta kesanggupan mengatasi stress. Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan id, ego, superegonya.

³² Yuli Kusumawati Fatwa Sari Tetra Dewi Widiyanti, *Paduan Kesehatan Mental Ibu Hamil* (UGM PRESS, 2021).

3. Perwujudan Diri

Aktualisasi diri memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental.³³ Seseorang yang memiliki kondisi mental yang sehat adalah mereka yang mampu mengembangkan dan mewujudkan potensi diri secara optimal, serta mampu memenuhi kebutuhannya dengan cara yang positif dan memuaskan.

4. Pengawasan Diri

Seseorang yang mampu mengendalikan dirinya cenderung terjauh dari tindakan yang melanggar hukum, baik itu hukum agama, norma, adat, maupun aturan moral dalam kehidupannya³⁴.

F. Pengaruh Doa bagi Kesehatan Mental

Doa membantu individu untuk menyerahkan beban dan kekuatiran kepada Tuhan, mengurangi perasaan sters dan kecemasan³⁵. Melalui doa, mereka menemukan ketenangan dan perasaan damai yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Doa merupakan perintah dari Allah yang disertai dengan janji-Nya.

Allah yang memerintahkan umat-Nya untuk berdoa adalah juga Allah yang

³³ Masyhuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental," *Jurnal Pemikiran Islam* vol 37, No. 2(2012): 95.

³⁴ Babby Hasmayni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja," *Jurnal Magister Psikologi UMA* VOL 6, NO. (2014).

³⁵ Dorlan Naibaho Ayu Allyssa Puteri Pasaribu., "Pengaruh Peran Guruh Pak Untuk Meningkatkan Sikap Simpatiik Kepada Peserta Didik Terhadap Karakter Kekristenan.," *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* vol 3, No. 3 (2023): 87.

berjanji akan mendengar dan mengabulkan setiap doa dan permohonan yang dipanjatkan kepada-Nya dalam doa³⁶. hal ini dapat meningkatkan rasa harapan dan optimis, membantu mereka untuk menghadapi kesulitan dengan lebih kuat.

Berdoa dalam keheningan memberikan ruang bagi jiwa, roh, dan tubuh untuk menerima kekuatan dari Tuhan dan membantu mereka untuk mengatasi kesulitan dengan lebih baik. Praktik ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri seseorang.

Doa membantu untuk menjalani hubungan yang erat dengan Tuhan dan sesama. Rasa kebersamaan dan dukungan sosial, membantu mereka untuk menghadapi kesulitan dengan lebih baik. Doa membantu untuk mengingat berkat-berkat Tuhan dan menumbuhkan rasa syukur. Hal ini dapat meningkatkan rasa kepuasan dan kebahagiaan, membantu mereka untuk menghadapi kesulitan dengan lebih baik.

³⁶ Sherly Mudak, "Makna Doa Bagi Orang Percaya," *Jurnal Missio Ecclesiae* vol 6, No. 1 (2017): 98.