365 renungan

Setia Dalam Berdoa

1 Tesalonika 5:17-22

Tetaplah berdoa.
- 1 Tesalonika 5:17

Seorang CEO di sebuah kota besar berkata, “Saya hidup dari rapat ke rapat. Tapi ketika saya mulai berdoa di antara rapat, saya mulai hidup dari kekuatan ke kekuatan.” Ia menyadari doa bukan penghalang produktivitas, tetapi justru sumber kebijaksanaan dan ketenangan dalam hiruk-pikuk dunia kerja.

Perintah singkat ini adalah salah satu yang paling dalam dan radikal di Perjanjian Baru: “*Tetaplah berdoa*!” (Yunani: *adialeipt?s proseuchesthe*, artinya jangan berhenti berdoa). Ini bukan sekadar aktivitas sesekali, tetapi gaya hidup terus-menerus untuk terhubung dengan Allah. Dalam konteks jemaat Tesalonika yang hidup di tengah tekanan dan penganiayaan, doa bukan pilihan, tetapi kebutuhan mutlak.

Rasul Paulus dalam Roma 12:12 menegaskan, “Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa!” Ayat ini merangkum respons iman yang seimbang dalam tiga dimensi waktu: pengharapan menatap masa depan, kesabaran menghadapi masa kini yang sulit, dan doa yang setiap saat menghubungkan kita secara aktif dengan Tuhan. Inilah gaya hidup rohani yang relevan bagi orang Kristen di tengah dunia modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Relasi doa dengan Allah tidak hanya memberikan kekuatan dan ketabahan, tetapi juga memberikan ketenangan dan menjauhkan kita dari kekhawatiran (bdk. Flp. 4:7). Orang percaya seharusnya tidak perlu khawatir karena kita memiliki akses langsung kepada Allah melalui doa. Alih-alih membiarkan kecemasan menguasai hati dan pikiran, Paulus mendorong jemaat untuk membawa segala hal kepada Tuhan dalam doa dan permohonan, disertai ucapan syukur.

Teolog John Piper berkata, “*Doa bukan walkie-talkie bagi hiburan rohani, tetapi radio komunikasi bagi perang rohani.*” Di tengah kota besar yang penuh dengan distraksi, kesibukan, dan godaan postmodern, Piper mengingatkan bahwa doa adalah sarana untuk bertahan dan menyerang balik dalam peperangan iman.

Jadikan doa sebagai ritme hidup, bukan sekadar aktivitas darurat. Saat menunggu transportasi, berjalan kaki atau rehat sejenak di kantor, jadikan momen doa spontan. Bangun ruang keheningan, meskipun hanya lima menit sehari untuk merenung dan mendengar suara Tuhan. Gunakan teknologi untuk mendukung doa, seperti pengingat harian, catatan doa atau kelompok doa daring. Berdoalah bukan hanya untuk kebutuhan pribadi, tetapi juga untuk kota, tempat

kerja, pemerintahan, dan mereka yang belum mengenal Kristus.

Refleksi Diri:

- Apa saja momen-momen kesibukan dalam keseharian yang bisa Anda ubah menjadi kesempatan untuk berdoa dan terhubung dengan Tuhan?
- Apakah Anda menjadikan doa sebagai gaya hidup atau hanya sebagai respons darurat ketika menghadapi masalah?