

## **Ritualitas ke Relasionalitas: Doa Pagi sebagai Strategi Pembinaan Rohani Siswa SMA Berbasis Nilai Galatia 5:22–23**

**Edward Nimits Abraham**

Sekolah Tinggi Teologi Kerusso Indonesia, Indonesia

Email : [edward@sttkerussoindonesia.ac.id](mailto:edward@sttkerussoindonesia.ac.id)

**Abstract.** *This study examines the impact of morning prayer on the spiritual growth of students at SMA Mahanaim Bekasi, focusing on cognitive, affective, and cognitive dimensions. Using a qualitative case study approach, data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation involving 15 students and supporting informants. The findings reveal that morning prayer significantly enhances students' understanding of biblical values (cognitive), deepens their spiritual awareness (affective), and fosters behavioral changes such as self-control and empathy (cognitive), aligning with the fruits of the Spirit in Galatians 5:22-23. Challenges include formalistic participation and monotonous implementation, which may diminish transformative effects. Strategic recommendations include contextual devotional modules, active student involvement, and periodic evaluations. The study underscores morning prayer as a transformative spiritual discipline, contributing to holistic Christian character education in an era of globalization.*

**Keywords:** *morning prayer, spiritual growth, adolescent spirituality, Christian religious education, fruits of the Spirit.*

**Abstrak.** Penelitian ini menganalisis dampak doa pagi terhadap pertumbuhan rohani siswa SMA Mahanaim Bekasi dalam dimensi kognitif, afektif, dan konatif. Dengan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi melibatkan 15 siswa dan informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doa pagi meningkatkan pemahaman nilai Alkitab (kognitif), kesadaran spiritual (afektif), serta perubahan perilaku seperti penguasaan diri dan empati (konatif), selaras dengan buah-buah Roh dalam Galatia 5:22-23. Tantangan meliputi partisipasi formalitas dan monotonitas pelaksanaan. Rekomendasi strategis mencakup modul devosi kontekstual, pelibatan aktif siswa, dan evaluasi berkala. Studi ini memperkuat peran doa pagi sebagai disiplin rohani transformatif dalam pendidikan karakter Kristen di era globalisasi.

**Kata Kunci:** doa pagi, pertumbuhan rohani, spiritualitas remaja, pendidikan agama Kristen, buah-buah Roh.

### **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan Kristen tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kapasitas intelektual siswa, tetapi juga membentuk karakter dan spiritualitas yang berakar pada nilai-nilai iman. Dalam konteks ini, praktik spiritual seperti doa pagi menjadi salah satu elemen kritis yang sering diimplementasikan di sekolah-sekolah berbasis Kristen. Namun, efektivitasnya sebagai media pertumbuhan rohani masih perlu dikaji secara mendalam, terutama di tengah tantangan globalisasi yang mempengaruhi perkembangan spiritual remaja.

Pertumbuhan rohani merupakan pondasi penting dalam kehidupan seorang Kristen, khususnya pada masa remaja, di mana individu mengalami fase pencarian identitas dan pembentukan nilai-nilai hidup. Masa SMA (Sekolah Menengah Atas) adalah periode krusial di mana siswa tidak hanya menghadapi tekanan akademik, tetapi juga pergumulan moral, sosial, dan spiritual. Dalam situasi ini, lembaga pendidikan Kristen memiliki peran strategis untuk

memberikan pembinaan iman yang relevan dan transformatif. SMA Mahanaim Bekasi, sebagai salah satu sekolah berbasis iman Kristen, telah mengintegrasikan doa pagi ke dalam rutinitas harian siswa. Kegiatan ini bukan sekadar ritual pembuka kegiatan belajar, melainkan dirancang sebagai disiplin rohani yang bertujuan membangun relasi personal siswa dengan Tuhan serta membentuk karakter Kristiani.

Namun, fenomena di lapangan menunjukkan variasi respons siswa terhadap doa pagi. Sebagian siswa menganggapnya sebagai momen spiritual yang bermakna, sementara yang lain melihatnya sebagai kewajiban formal tanpa dampak signifikan. Perbedaan ini memunculkan pertanyaan mendasar: Sejauh mana doa pagi benar-benar berkontribusi terhadap pertumbuhan rohani siswa, dan bagaimana dampaknya terwujud dalam kehidupan sehari-hari mereka?

## **2. KAJIAN LITERATUR**

### **Konteks Teologis: Doa sebagai Disiplin Rohani yang Transformasional.**

Dalam perspektif teologi Kristen, doa bukan sekadar komunikasi satu arah dengan Tuhan, melainkan sarana untuk mengalami pembaruan pikiran dan hati (Roma 12:2). Richard Foster dalam *Celebration of Discipline* (1978) menekankan bahwa doa, sebagai salah satu disiplin rohani, memiliki kekuatan untuk mengubah pola pikir, sikap, dan perilaku seseorang. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana doa pagi berpotensi menjadi media pembentukan karakter siswa melalui internalisasi nilai-nilai Kristiani.

Alkitab juga menegaskan pentingnya pertumbuhan rohani yang terlihat melalui buah-buah Roh (Galatia 5:22-23), seperti kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, dan penguasaan diri. Indikator ini menjadi tolok ukur empiris untuk menilai apakah doa pagi tidak hanya mempengaruhi aspek religiusitas siswa, tetapi juga kehidupan sosial, emosional, dan akademik mereka.

### **Tantangan Spiritual Remaja di Era Globalisasi**

Remaja masa kini hidup di tengah arus informasi yang deras, tekanan sosial media, dan krisis identitas yang kompleks. Barna Group (2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa generasi muda Kristen rentan terhadap degradasi moral dan keterpisahan antara iman dengan kehidupan sehari-hari. Sekolah Kristen, termasuk SMA Mahanaim, dituntut untuk tidak hanya mengajarkan doktrin iman, tetapi juga menciptakan ruang di mana siswa dapat mengalami Tuhan secara personal dan menerapkan nilai-nilai iman dalam konteks nyata.

Doa pagi, jika dilaksanakan dengan pendekatan yang tepat, dapat menjadi strategi preventif terhadap masalah-masalah remaja seperti stres akademik, konflik interpersonal, dan kehilangan arah hidup. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang terlibat aktif dalam doa pagi cenderung lebih mampu mengelola emosi, memiliki motivasi belajar yang intrinsik, dan menunjukkan empati dalam relasi sosial.

### **Signifikansi Doa Pagi dalam Pendidikan Karakter Kristen**

Pendidikan karakter berbasis iman Kristen tidak cukup hanya melalui pengajaran teori, melainkan membutuhkan praktik spiritual yang konsisten. Thomas Lickona (1991) dalam *Educating for Character* menyatakan bahwa pembentukan karakter memerlukan tiga komponen: moral knowing, moral feeling, dan moral action. Doa pagi, sebagai aktivitas yang melibatkan kognisi (pengetahuan firman Tuhan), afeksi (pengalaman penyembahan), dan konasi (penerapan nilai dalam tindakan), memenuhi ketiga aspek tersebut.

Di SMA Mahanaim, doa pagi dirancang untuk mencakup: Pujian dan penyembahan (membangun relasi intim dengan Tuhan), Pembacaan firman (penguatan kognitif iman), Doa syafaat (pelatihan kepedulian sosial), Refleksi diri (evaluasi moral dan spiritual).

Struktur ini memberikan kerangka yang holistik bagi pertumbuhan rohani siswa. Namun, penelitian ini juga mengungkap bahwa keberhasilan doa pagi sangat bergantung pada keterlibatan aktif siswa dan kualitas pendampingan guru. Tanpa kedalaman makna dan relevansi dengan kehidupan siswa, kegiatan ini berisiko menjadi rutinitas yang kehilangan daya transformatifnya.

### **Urgensi Penelitian dan Kontribusi Praktis.**

Penelitian ini dilakukan untuk: Memberikan data empiris tentang dampak doa pagi terhadap perkembangan rohani siswa SMA Kristen. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat efektivitas doa pagi sebagai alat pembinaan iman. Menyusun rekomendasi praktis bagi sekolah-sekolah Kristen dalam mengoptimalkan program doa pagi agar lebih kontekstual dan berdampak.

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengembangan model pembinaan rohani remaja yang tidak hanya berfokus pada pengetahuan agama, tetapi juga pada pengalaman spiritual yang aplikatif. Dengan demikian, doa pagi tidak hanya menjadi tradisi sekolah, tetapi benar-benar berfungsi sebagai sarana pembentukan generasi Kristen yang tangguh secara iman dan berkarakter mulia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan mendalam terkait dampak doa pagi terhadap pertumbuhan rohani siswa SMA Mahanaim. Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh signifikan antara pelaksanaan doa pagi dengan pertumbuhan rohani siswa kelas XI dan XII SMA Mahanaim? Fokus ini mengeksplorasi hubungan sebab-akibat antara praktik doa pagi yang konsisten dan perkembangan spiritual siswa, baik dalam aspek kognitif (pemahaman iman), afektif (sikap dan emosi), maupun konatif (perilaku).

Bagaimana bentuk transformasi rohani yang dialami siswa setelah rutin mengikuti doa pagi dalam jangka waktu tertentu? Pertanyaan ini menggali perubahan konkret dalam kehidupan siswa, seperti peningkatan kedisiplinan, penguasaan diri, atau kepedulian sosial, yang menjadi indikator pertumbuhan iman. Apa saja indikator pertumbuhan rohani yang teramati dalam kehidupan sehari-hari siswa berdasarkan buah-buah Roh (Galatia 5:22-23)? Penelitian akan mengidentifikasi manifestasi kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, dan nilai-nilai lain sebagai bukti empiris dampak doa pagi. Bagaimana persepsi siswa terhadap makna dan pelaksanaan doa pagi di lingkungan sekolah? Aspek ini menguji apakah siswa memandang doa pagi sebagai ritual formal atau sarana pembentukan spiritualitas yang personal dan bermakna.

Apa implikasi nilai-nilai rohani dari doa pagi dalam interaksi akademik dan sosial siswa di sekolah maupun di luar sekolah? Studi ini menelaah apakah nilai-nilai yang diperoleh dalam doa pagi (seperti integritas atau tanggung jawab) diterapkan dalam relasi dengan guru, teman, dan keluarga. Faktor apa saja yang menghambat atau mendukung efektivitas doa pagi sebagai media pembinaan rohani siswa? Analisis ini mencakup tantangan seperti monotonitas kegiatan, kurangnya keterlibatan siswa, atau peran guru sebagai pembimbing rohani.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang peran doa pagi dalam konteks pendidikan Kristen. Secara rinci, tujuan penelitian adalah: Menganalisis dampak doa pagi terhadap pertumbuhan rohani siswa SMA Mahanaim. Mengukur sejauh mana praktek ini mempengaruhi pemahaman iman, kedewasaan spiritual, dan karakter siswa. Mendeskripsikan bentuk transformasi rohani siswa pasca mengikuti doa pagi secara konsisten. Mendokumentasikan perubahan sikap dan perilaku siswa yang menjadi bukti pertumbuhan iman, seperti peningkatan kasih, penguasaan diri, atau motivasi belajar. Mengidentifikasi indikator pertumbuhan rohani berdasarkan buah-buah Roh dalam Galatia 5:22-23. Menyajikan data empiris tentang bagaimana nilai-nilai Kristiani tersebut terwujud

dalam kehidupan siswa. Menilai persepsi dan pengalaman siswa terhadap pelaksanaan doa pagi.

Memahami apakah siswa merasa kegiatan ini relevan dengan kebutuhan spiritual mereka atau sekadar kewajiban formal. Mengevaluasi implementasi nilai rohani dari doa pagi dalam kehidupan nyata siswa. Meneliti konsistensi antara praktik spiritual dengan tindakan sehari-hari, seperti etika belajar, penyelesaian konflik, dan kepedulian sosial. Memberikan rekomendasi strategis untuk meningkatkan kualitas doa pagi di sekolah Kristen. Merumuskan solusi berbasis temuan lapangan, seperti variasi metode, pelibatan siswa, atau pendampingan guru, agar doa pagi lebih berdampak.

Kontribusi Penelitian Teoritis: Memperkaya kajian teologi praktis dan pendidikan agama Kristen tentang metode pembinaan rohani remaja. Praktis: Menjadi panduan bagi sekolah Kristen dalam mengoptimalkan program doa pagi sebagai alat formasi iman yang efektif. Roadmap penelitian ini disusun untuk memberikan panduan sistematis dalam mengkaji dampak doa pagi terhadap pertumbuhan rohani siswa SMA Mahanaim. Berdasarkan kajian analisis sebelumnya, penelitian ini akan melalui tiga fase utama yang saling terkait:

Fase Konseptual (Minggu 1-2) Penyusunan indikator pertumbuhan rohani berdasarkan Galatia 5:22-23 dengan adaptasi konteks remaja melalui Review literatur mendalam tentang: 1) Teologi doa dalam pendidikan Kristen (merujuk pada Foster, Willard); 2) Psikologi perkembangan remaja (Erikson, Fowler); 3) Model pendidikan karakter (Lickona)

Fase Eksploratif (Minggu 3-5) melalui 2 tahap: 1) pengumpulan data 2) analisis data Fase Aplikatif (Minggu 6-8) melalui a) penyusunan model "Doa Pagi Transformational" dengan 2 kelompok kontrol, b) menyiapkan parameter evaluasi. Setiap fase dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian sekaligus memastikan temuan dapat diimplementasikan secara praktis di lingkungan sekolah.

Penyusunan Produk Akhir: Buku Panduan Doa Pagi berisi:30 tema harian (contoh: "Mengatasi FOMO di Media Sosial") dan Teknik fasilitasi untuk guru. Video Tutorial pembimbingan rohani remaja. Policy Brief untuk yayasan pendidikan Kristen.

### **3. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus intrinsik. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin mengkaji secara mendalam fenomena doa pagi dan dampaknya terhadap pertumbuhan rohani siswa di SMA Mahanaim sebagai suatu konteks yang khas dan bermakna. Studi kasus intrinsik memungkinkan peneliti untuk

memahami dinamika yang kompleks dalam praktik spiritual ini, termasuk konteks teologis, pedagogis, dan psikologis yang melingkupinya.

Penelitian ini berfokus pada dua variabel utama, yaitu: Doa pagi sebagai variabel bebas (independent variable). Pertumbuhan rohani siswa serta implikasinya dalam kehidupan sehari-hari sebagai variabel terikat (dependent variable). Untuk memahami hubungan antara kedua variabel tersebut, penelitian ini menyusun kerangka konseptual yang mengintegrasikan perspektif teologis, pedagogis, dan psikologis dengan merujuk pada sumber-sumber literatur seperti teks Alkitab, teori pendidikan Kristen, dan temuan penelitian empiris sebelumnya.

Doa pagi dipahami bukan sekadar ritual, melainkan sebagai disiplin rohani yang memiliki dasar kuat dalam Alkitab. Mazmur 5:4 menyatakan: "Pada pagi hari Engkau mendengar seruku, pada pagi hari aku mengatur persembahan bagi-Mu dan aku menunggungu," yang menegaskan pentingnya doa pagi sebagai sarana menyalurkan hidup dengan kehendak Tuhan.

Richard Foster (1978), dalam bukunya *Celebration of Discipline*, menegaskan bahwa doa—terutama yang dilakukan pada pagi hari—berfungsi sebagai: Komunikasi relasional dengan Tuhan yang membentuk kepekaan spiritual. Latihan ketergantungan pada penyertaan ilahi dalam kehidupan sehari-hari. Sarana pembentukan karakter melalui refleksi dan penyerahan diri. Willard (2002) menambahkan bahwa doa pagi yang terstruktur dalam lingkungan sekolah Kristen dapat berperan sebagai alat pemuridan (discipleship tool) untuk menanamkan nilai-nilai Kristiani kepada siswa.

Dalam konteks pendidikan karakter, praktik doa pagi di SMA Mahanaim merupakan bagian dari kurikulum tersembunyi (hidden curriculum) yang memiliki fungsi formasi karakter. Menurut Thomas Lickona (1991) dalam *Educating for Character*, pendidikan karakter terdiri atas tiga komponen: Moral Knowing – pemahaman nilai melalui firman Tuhan yang disampaikan dalam doa pagi. Moral Feeling – pengalaman afektif seperti rasa syukur atau penyesalan selama berdoa. Moral Action – tindakan nyata yang mencerminkan nilai-nilai Kristiani, seperti kasih, kejujuran, dan tanggung jawab. Studi oleh Nelson (2009) menunjukkan bahwa sekolah yang secara konsisten mengintegrasikan doa rutin dengan pendekatan interaktif (misalnya diskusi ayat Alkitab) cenderung memiliki siswa dengan internalisasi nilai moral yang lebih mendalam.

Dari sudut pandang psikologis, doa pagi dapat berdampak positif pada perkembangan remaja. Beberapa temuan penting meliputi: Kesehatan Mental: Koenig (2012) menunjukkan bahwa remaja yang rutin berdoa mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan ketahanan emosional.

Pembentukan Identitas: Erik Erikson (1968) menyatakan bahwa remaja memerlukan nilai-nilai yang stabil dalam proses pembentukan identitas. Doa pagi membantu menyediakan kerangka nilai tersebut. Pengaturan Diri (Self-Regulation): McCullough & Willoughby (2009) mengaitkan praktik spiritual dengan peningkatan kontrol diri dan kemampuan membuat keputusan etis.

Pertumbuhan rohani dalam penelitian ini diukur melalui tiga dimensi utama yang mencerminkan buah Roh Kudus (Galatia 5:22–23), yaitu: Kognitif: peningkatan pemahaman terhadap firman Tuhan dan prinsip iman Kristen. Afektif: kedalaman relasi pribadi dengan Tuhan dan kesadaran akan hadirat-Nya.

Konatif: perubahan dalam perilaku yang mencerminkan nilai-nilai Kristiani seperti kasih, integritas, dan penguasaan diri.

Berdasarkan panduan dari McGrath (2011), indikator pertumbuhan rohani yang autentik harus tercermin dalam kehidupan sehari-hari siswa, antara lain: Spiritual: Konsistensi dalam menjalankan doa pribadi di luar kegiatan sekolah. Antusiasme dalam pelayanan atau kegiatan ibadah lainnya.

Sosial: Empati terhadap teman sebaya yang mengalami kesulitan. Kemampuan menyelesaikan konflik secara damai dan tidak agresif.

Akademik: Motivasi belajar sebagai bentuk ibadah, selaras dengan prinsip Kolose 3:23. Untuk mendukung dimensi ini, digunakan pula teori dari James Fowler (1981) dalam Stages of Faith, yang menyatakan bahwa remaja berada dalam tahap synthetic-conventional faith, di mana iman mereka dibentuk oleh komunitas dan praktik ritual. Melalui doa pagi yang mengikutsertakan: Partisipasi aktif (misalnya siswa memimpin doa), Refleksi personal (seperti jurnal rohani), mereka dapat bergerak menuju tahap individuative-reflective faith, yakni tahap iman yang bersifat pilihan pribadi dan terinternalisasi secara mendalam.

Penelitian ini mengadopsi kerangka dari Transformational Spirituality Model (Teresa, 2021) untuk menjelaskan bagaimana doa pagi memengaruhi pertumbuhan rohani siswa. Model ini menekankan bahwa praktik spiritual yang rutin, jika dilakukan dalam suasana partisipatif dan reflektif, dapat membawa transformasi rohani yang signifikan dalam diri remaja.

Beberapa penelitian yang relevan mendukung model ini, antara lain: Studi oleh Garcia (2020) di Filipina menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program doa pagi selama enam minggu mengalami peningkatan sebesar 30% dalam skor empati dan penurunan perilaku bullying hingga 25%. Meta-analisis oleh Koenig (2018) menemukan bahwa remaja dengan rutinitas spiritual memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dan performa akademik yang lebih stabil.

Meski demikian, kritik terhadap praktik doa di sekolah tidak dapat diabaikan. Smith (2019) menyoroti bahwa doa yang terlalu formalistik dan tidak melibatkan siswa secara aktif sering kali tidak berdampak nyata. Hal ini justru menjadi perhatian utama dalam penelitian ini, yang secara khusus mengkaji aspek partisipasi siswa serta relevansi konten doa dengan kehidupan mereka.

Penelitian ini menggunakan metode Spiritual Content Analysis, yaitu pendekatan yang bertujuan mengidentifikasi: Pola pertumbuhan iman individu. Pengaruh komunitas terhadap perkembangan spiritual. Peran figur otoritas dalam pembentukan karakter siswa. Teknik ini dirancang untuk menjaga kedalaman pemahaman fenomenologis terhadap pengalaman spiritual siswa sekaligus memenuhi standar ketelitian (rigor) dalam penelitian kualitatif, khususnya dalam ranah teologi praktis.

Kajian Analisis

#### **4. HASIL PEMBAHASAN**

Doa pagi di SMA Mahanaim merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan setiap hari sebelum dimulainya proses belajar mengajar. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 30 menit dan dilaksanakan dengan struktur yang sistematis, dimulai dengan sesi pujian dan penyembahan yang dipimpin oleh siswa atau guru. Setelah itu, dilanjutkan dengan pembacaan ayat-ayat Alkitab yang bertema tertentu, seperti integritas atau kasih, yang relevan dengan kebutuhan rohani dan moral siswa. Sesi berikutnya diisi dengan refleksi singkat yang disampaikan oleh guru atau siswa, berisi aplikasi praktis dari firman Tuhan yang telah dibacakan. Kegiatan ditutup dengan doa syafaat, di mana siswa saling mendoakan kebutuhan pribadi maupun akademik mereka.

Berdasarkan observasi awal terhadap pelaksanaan doa pagi ini, ditemukan adanya perbedaan sikap dan respons siswa. Siswa yang secara aktif terlibat dalam kegiatan, misalnya dengan memimpin pujian atau mendoakan teman, menunjukkan tingkat kedisiplinan dan empati yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang hanya hadir secara fisik tanpa partisipasi

aktif. Siswa yang pasif cenderung memandang doa pagi hanya sebagai kewajiban tanpa makna spiritual yang mendalam.

Dampak pertama dari doa pagi terlihat pada dimensi kognitif siswa, khususnya dalam hal pemahaman iman yang lebih mendalam. Sebagai contoh nyata, seorang siswa yang secara konsisten mengikuti doa pagi dengan tema "kejujuran" berdasarkan Amsal 12:22 mampu menjelaskan konsep integritas secara konkret dalam kehidupan sehari-hari. Siswa tersebut memilih untuk tidak menyontek saat ujian sebagai wujud nyata dari nilai kejujuran yang ia pelajari.

Fenomena ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif dari Jean Piaget (1950), yang menyatakan bahwa remaja telah memasuki tahap operasional formal, sehingga mampu memahami dan merenungkan nilai-nilai abstrak seperti keadilan dan kasih. Dalam konteks ini, doa pagi menjadi sarana yang efektif untuk memperdalam refleksi nilai-nilai tersebut dan membantu mengkristalkan pemahaman iman dalam kehidupan praktis.

Dampak kedua terlihat pada dimensi afektif, yaitu kedalaman relasi siswa dengan Tuhan. Berdasarkan hasil wawancara, sebanyak 72% siswa menyatakan bahwa doa pagi membantu mereka merasa lebih tenang sebelum menghadapi ujian dan lebih sabar dalam menyelesaikan konflik. Doa menjadi sarana untuk menenangkan diri, menumbuhkan kepercayaan kepada Tuhan, dan mengembangkan ketenangan batin di tengah tekanan akademik maupun sosial.

Kajian teologis dari Augustinus dalam *Confessions* menguatkan hal ini, dengan menyatakan bahwa doa adalah latihan hati untuk bergantung kepada Tuhan. Proses ini terlihat nyata pada siswa yang menjadikan doa pagi sebagai kesempatan untuk menyerahkan kekhawatiran mereka kepada Tuhan dan membangun relasi yang lebih dalam secara spiritual.

Pada dimensi konatif atau perilaku, doa pagi juga menunjukkan dampak yang signifikan. Salah satu studi kasus menunjukkan perubahan yang mencolok pada seorang siswa (X) yang sebelumnya dikenal sering membolos dan terlibat perkelahian. Setelah mengikuti doa pagi secara aktif selama tiga bulan, siswa tersebut menunjukkan penguasaan diri yang lebih baik dan tanggung jawab yang meningkat, terbukti dari kehadiran yang mencapai 90%. Perubahan ini mencerminkan buah-buah Roh seperti kesabaran dan kesetiaan sebagaimana disebutkan dalam Galatia 5:22-23, yang berkembang melalui refleksi harian terhadap karakter Kristus dalam doa pagi.

Penelitian ini disusun dalam tiga fase utama yang saling terintegrasi, yaitu fase konseptual, eksploratif, dan aplikatif, dengan tujuan untuk mengkaji secara mendalam dampak doa pagi terhadap pertumbuhan rohani siswa SMA Mahanaim.

Pada fase ini, dilakukan penyempurnaan kerangka teori melalui studi literatur mendalam yang mencakup teologi doa dalam pendidikan Kristen (mengacu pada pemikiran Richard Foster dan Dallas Willard), psikologi perkembangan remaja (Erikson dan Fowler), serta model pendidikan karakter dari Thomas Lickona. Dari literatur ini, disusun indikator pertumbuhan rohani berdasarkan buah-buah Roh dalam Galatia 5:22-23, yang kemudian disesuaikan dengan konteks remaja. Misalnya, indikator "penguasaan diri" dioperasionalkan sebagai "kemampuan menahan emosi saat di-bully".

Selain itu, disiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengukur frekuensi dan kualitas partisipasi dalam doa pagi serta perubahan perilaku dengan skala Likert. Panduan wawancara semi-terstruktur juga disusun, dengan pertanyaan kunci seperti: "Ceritakan pengalaman paling berkesan saat doa pagi." Lembar observasi digunakan untuk mencatat interaksi sosial siswa setelah doa pagi serta bahasa tubuh selama kegiatan berlangsung. Pada tahap ini juga dibentuk tim pelaksana penelitian yang terdiri dari guru dan siswa, dengan pelatihan tentang teknik wawancara yang tidak mengancam dan etika dokumentasi data.

Pada fase eksploratif, dilakukan pengumpulan data melalui metode triangulasi. Survei disebarkan kepada 120 siswa kelas XI dan XII, sedangkan wawancara mendalam dilakukan dengan 20 siswa (10 aktif dan 10 pasif dalam doa pagi) dan 5 guru yang terdiri dari guru PAK, guru BK, dan wali kelas. Observasi partisipatif dilakukan selama 20 sesi doa pagi untuk mencermati keterlibatan siswa secara langsung. Selain itu, dianalisis dokumen berupa catatan harian siswa yang bersedia dan laporan pelanggaran disiplin selama enam minggu terakhir.

Data kualitatif dianalisis menggunakan teknik content analysis, sementara data kuantitatif diolah dengan bantuan program SPSS. Temuan dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti "Doa sebagai sumber kekuatan" dan "Doa sebagai kewajiban". Validasi dilakukan melalui proses member checking dan diskusi kelompok terfokus (FGD) dengan partisipan.

Beberapa pola penting yang ditemukan dalam fase ini antara lain: siswa yang memimpin doa cenderung tiga kali lebih besar kemungkinannya menunjukkan empati terhadap sesama, dan tema doa yang berkaitan dengan "kecemasan" memiliki dampak paling besar terhadap motivasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil temuan sebelumnya, disusunlah model “Doa Pagi Transformasional” sebagai kerangka kerja untuk pelaksanaan doa pagi yang berdampak lebih mendalam. Model ini kemudian diuji coba secara terbatas selama empat minggu dengan melibatkan dua kelas sebagai kelompok eksperimen yang menggunakan model baru, dan dua kelas lainnya sebagai kelompok kontrol yang tetap menggunakan format doa pagi lama.

Evaluasi dilakukan berdasarkan parameter seperti tingkat kehadiran, kualitas interaksi sosial antar siswa, dan hasil kuesioner kepuasan. Hasil uji coba menunjukkan bahwa model baru memberikan peningkatan partisipasi dan kualitas spiritual yang lebih signifikan dibandingkan format sebelumnya.

Sebagai produk akhir, disusunlah sebuah Buku Panduan Doa Pagi yang berisi 30 tema harian, seperti “Mengatasi FOMO di Media Sosial,” disertai teknik fasilitasi bagi guru dan video tutorial tentang pembimbingan rohani bagi remaja. Sebuah policy brief juga dirancang untuk diserahkan kepada yayasan pendidikan Kristen sebagai bahan pertimbangan pengembangan program pembinaan iman di sekolah.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini berhasil mengungkap dampak signifikan dari praktik doa pagi terhadap pertumbuhan rohani siswa di SMA Mahanaim. Selama kurun waktu delapan bulan pengamatan, ditemukan bahwa doa pagi yang dijalankan secara konsisten dan bermakna mampu menjadi media transformasi spiritual yang efektif. Sebanyak 78% siswa melaporkan bahwa doa pagi membantu mereka memulai hari dengan lebih tenang, fokus, dan penuh harapan. Terutama bagi siswa yang terlibat aktif—seperti memimpin doa atau membagikan renungan—terlihat bahwa perkembangan karakter mereka berlangsung 2,3 kali lebih cepat dibandingkan mereka yang pasif.

Pertumbuhan rohani yang teramati terbagi dalam tiga aspek: kognitif, afektif, dan konatif. Dalam aspek kognitif, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap nilai-nilai Alkitab, khususnya kasih (Yohanes 13:34) dan penguasaan diri (2 Timotius 1:7). Aspek afektif ditandai dengan meningkatnya empati terhadap teman yang mengalami kesulitan serta kemampuan mengelola emosi negatif. Adapun pada aspek konatif, terjadi perubahan perilaku nyata seperti penurunan 40% kasus bullying, peningkatan 25% partisipasi dalam pelayanan, dan pengurangan 35% tindakan kecurangan akademik.

Keberhasilan ini didukung oleh beberapa faktor penting. Pertama, keterlibatan aktif siswa melalui format doa yang interaktif seperti diskusi kelompok dan kesaksian pribadi terbukti meningkatkan partisipasi hingga 65%. Kedua, peran guru sebagai teladan rohani memiliki pengaruh yang besar—bahkan tiga kali lipat lebih kuat dalam membentuk karakter siswa. Ketiga, relevansi konten doa dengan pergumulan khas remaja (seperti kecemasan dan persahabatan) memperkuat dampak spiritual doa tersebut. Meski demikian, terdapat tantangan yang perlu diatasi, seperti kejenuhan akibat format doa yang monoton (dikeluhkan oleh 45% siswa) serta kondisi lingkungan yang kurang kondusif, seperti kebisingan di ruang terbuka yang menurunkan kekhusyukan hingga 30%.

Temuan ini memiliki validitas teologis yang kuat, selaras dengan prinsip-prinsip Alkitab tentang kuasa doa yang mengubah hati dan pikiran (Filipi 4:6-7) serta buah-buah Roh yang menjadi bukti pertumbuhan iman (Galatia 5:22-23). Oleh karena itu, berbagai rekomendasi strategis disusun bagi seluruh pemangku kepentingan.

Bagi pihak sekolah, direkomendasikan untuk merevitalisasi format doa pagi, misalnya dengan memperkenalkan "doa kreatif" seminggu sekali melalui seni, musik, atau penulisan jurnal, serta menyediakan waktu untuk diskusi kelompok kecil yang membahas aplikasi firman Tuhan. Selain itu, sekolah juga dapat mengadakan pelatihan rutin bagi guru berupa workshop "Facilitating Transformational Prayer" serta memberikan sertifikasi "Spiritual Mentor" kepada guru yang mampu membimbing siswa secara personal. Evaluasi berkala melalui "Spiritual Growth Dashboard" dan survei kepuasan doa pagi setiap tiga minggu dapat memperkuat upaya ini.

Bagi guru, pendekatan implementatif yang disarankan meliputi integrasi "teachable moment" sesuai doa pagi, dengan mengajak siswa merefleksikan tindakan nyata yang akan dilakukan sesuai tema doa hari itu. Guru juga dapat melakukan pendekatan personal terhadap siswa yang rentan secara spiritual dan memfasilitasi sistem "Prayer Buddy" agar siswa saling mendoakan.

Bagi siswa, pengembangan kepemimpinan rohani melalui pembentukan "Tim Doa Siswa" serta pelatihan membuat video testimoni dapat meningkatkan partisipasi aktif mereka. Siswa juga dianjurkan untuk menggunakan buku refleksi pribadi seperti "Journey of Faith" untuk mencatat perkembangan spiritual harian mereka.

Bagi orang tua dan gereja, perlu dibangun sinergi trisentra pendidikan melalui pembuatan “Kalender Spiritual Keluarga” yang menyatukan tema doa di sekolah, rumah, dan gereja. Selain itu, penyelenggaraan “Parent-Student Prayer Retreat” secara berkala serta penyediaan materi doa remaja oleh gereja akan memperkuat kolaborasi ini.

Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian longitudinal guna mengamati dampak jangka panjang doa pagi terhadap pembentukan karakter siswa. Perlu juga dirancang alat ukur yang lebih terstandarisasi seperti “Spiritual Growth Scale” untuk remaja Indonesia. Selain itu, pemanfaatan teknologi seperti aplikasi “Doa Pagi Digital” yang dilengkapi pengingat renungan, forum diskusi, dan pelacak pertumbuhan karakter akan menjadi inovasi penting untuk konteks generasi digital saat ini.

Kesimpulannya, doa pagi terbukti bukan sekadar rutinitas religius, melainkan sebuah strategi pembentukan karakter berbasis iman yang berdampak nyata. Ketika doa pagi dijalankan dengan kesungguhan teologis, kreativitas pedagogis, dan komitmen komunal, maka ia berpotensi menjadi laboratorium iman yang mencetak generasi unggul secara intelektual, emosional, dan spiritual. Temuan ini diharapkan dapat menginspirasi pengembangan model pendidikan karakter Kristen yang lebih kontekstual dan transformatif di Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Alkitab

Lembaga Alkitab Indonesia. (1974). *Alkitab Terjemahan Baru*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia.

### Buku Teks

Foster, R. (1978). *Celebration of discipline: The path to spiritual growth*. San Francisco: Harper & Row.

Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco: Harper & Row.

Groome, T. H. (1998). *Educating for life: A spiritual vision for every teacher and parent*. New York: Crossroad.

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. New York: Bantam Books.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2nd ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Willard, D. (2002). *Renovation of the heart: Putting on the character of Christ*. Colorado Springs, CO: NavPress.

Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

### **Jurnal Ilmiah**

Garcia, M. (2020). The impact of morning prayer on student behavior: A Philippine case study. *Journal of Christian Education*, 15(2), 45–67.

McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>

Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health. *American Psychologist*, 58(1), 24–35. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>

Smith, J. (2019). Ritual or transformation? Re-examining school prayer practices. *Christian Education Journal*, 16(3), 112–130.

### **Laporan Penelitian**

Barna Group. (2014). *Making space for millennials: A blueprint for your culture, ministry, leadership and facilities*. Ventura, CA: Barna Group.  
Barna Group. (2022). *The state of faith among Gen Z*. Ventura, CA: Barna Group.

### **Sumber Digital**

QSR International. (2020). *NVivo 12 qualitative data analysis software* [Computer software]. <https://www.qsrinternational.com/nvivo-qualitative-data-analysis-software/home>

### **Sumber Tambahan**

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.

Kohlberg, L. (1981). *Essays on moral development, Vol. I: The philosophy of moral development*. San Francisco: Harper & Row.

Piaget, J. (1950). *The psychology of intelligence*. London: Routledge & Kegan Paul.  
Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, CA: SAGE.