Cutting Edge

#121 MAY 2020

IFGF

THE GENUINE TEST

being authentic in the fake world

OUR DNA

COVENANT

Melalui anak-Nya Yesus Kristus, Tuhan telah membuat sebuah ikatan perjanjian kekal dengan gereja-Nya. Oleh karena itu, kita rindu untuk dapat saling berkomitmen sebagai mitra untuk membentuk sebuah hubungan yang otentik, terus berkembang, dan bertumbuh di bawah kepemimpinan apostolik.

GREAT COMMISSION

Tuhan tidak hanya menolong kita agar kita dapat berdamai dengan-Nya, tetapi Dia juga memberikan kesempatan yang tak ternilai untuk kita dapat bermitra dengan-Nya dalam membawa orang-orang datang kepada-Nya. Sebagai duta besar Kristus, kita hidup untuk menjadi saksi di dunia ini melalui teladan dan gaya hidup yang kita berikan. Kita sedang membangkitkan generasi orang-orang percaya, menggali potensi, dan membawa perubahan positif dalam kehidupan manusia melalui kuasa Injil.

COMPASSION

Kita mengasihi oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihi kita. Dan kita mengekspresikan kasih ini bersama dengan melayani komunitas kita di dalam, anugerah, dan kemurahan hati; yaitu dengan menjadi saluran berkat kepada sesama.

CUTTING EDGE

Melalui Kuasa Kasih Karunia dan Roh KudusNya, Tuhan telah memampukan kita untuk menjadi gereja yang progresif dan relevan dalam pelayanan, terlibat aktif dengan masyarakat, dan inovatif dalam fungsinya. Kami berinvestasi dalam melatih para murid agar menjadi pemimpin generasi penerus di dalam gereja dan masyarakat.

CHAMPION

Selama bertahun-tahun telah menjadi keyakinan sungguh-sungguh bahwa di dalam Kristuslah kita berkemenangan. Sejak awal penciptaan, Tuhan telah memampukan kita untuk memiliki kuasa atas seluruh bumi. Dia memberikan kita kuasa untuk menjadi dampak di dalam kehidupan sesama dan membawa pengharapan serta tujuan hidup bagi mereka.

OUR VISION

To lead all people to become fully devoted followers of Jesus Christ through Biblically based churces.

We are building the church to become the House of :

Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps. Sariwati Goenawan
Ps. Jonathan Kasmin

EDITORS

Itin Chen
Ivan C. Hermanto

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita
Arline Setiany
Feilicia Josephine
Mikha Sebastian
Ricky Tjandradinata

PHOTOGRAPHERS

Andre
Billy Wahyudi
Felke Vianne
Ivan Sanjaya
Margareth Suherman
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha
Putra Agung Agustinus
Regina Stella
Richard Hans Soebiantoro
Tedy Tedja
Teofilus Gunawan

KANTOR SEKRETARIAT

Paskal Hyper Square, Blok D 66 - 67
Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27
Bandung 40172, Jawa Barat
Email : ifgfbandung@gmail.com
Senin, Rabu-Sabtu
pk 09.00-16.00 WIB

IFGF GISI BANDUNG

@ifgfbdg

IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

CONTENTS 05/20

edition #121

5 PASTORAL DESK
Ps. Sammy Hartanto

6 Being Authentic
Ps. Yohanes Kusika

8 Teens Corner : Jesus Is
Ps Ferry H. Darmawan

10 The Real Me
Andriet

12 College Corner : Jurusan Arsitek
Clara Christy Tavis

18 LOVE Corner : Live Stewardship
Sylvia Santosa

20 7 Seeds

22 Parenting Corner :
Mengisi Waktu dengan Kegiatan Bermanfaat - Uchie

24 Health Corner : Psikosomatis
dr. Shinly Montolalu

26 Praise Report City Care
Erwin Wijaya

28 Kelas Online
Ivan

33 ICARE LIST

35 BANK & PELAYANAN

GREATER
BLESSING

IFGF

child dedication

SUN MAY 10th

REGISTRATION : **http://bit.ly/ifgfbdgforms**

MORE INFO CONTACT ***0877 2211 1767***

WWW.IFGFBANDUNG.ORG // @ifgfbdg

THE GENUINE TEST

1 KORINTUS 13:4-8

"Kasih itu sabar; kasih itu murah hati; ia tidak cemburu. Ia tidak memegahkan diri dan tidak sombong. Ia tidak melakukan yang tidak sopan dan tidak mencari keuntungan diri sendiri. Ia tidak pemarah dan tidak menyimpan kesalahan orang lain. Ia tidak bersukacita karena ketidakadilan, tetapi ia bersukacita karena kebenaran. Ia menutupi segala sesuatu, percaya segala sesuatu, mengharapkan segala sesuatu, sabar menanggung segala sesuatu. Kasih tidak berkesudahan; nubuat akan berakhir; bahasa roh akan berhenti; pengetahuan akan lenyap."

Greetings, Church!
Semua orang yang pernah bersekolah tidak suka kata "Test", atau ujian, ulangan, exam, quiz, dan sejenisnya. Bisakah guru saya percayakan pembelajaran kepada saya tanpa perlu diuji? Ternyata tidak. Segala sesuatu yang bernilai harus mengalami ujian.

Emas yang asli, dipatenkan, bersertifikat, pastilah telah melewati serangkaian perangkat uji. Manusia sejak awal penciptaan pun mengalami ujian, "Jangan kau makan buah dari pohon yang di tengah taman…" kata Tuhan. A simple test of obedience, a simple test of value, yet mankind failed. Manusia gagal dengan ujian pertama.

Tuhan ingin membuktikan keaslian cintaNya kepada kita. Karena begitu besar kasih Allah, betapa aslinya, how genuine, betapa orisinil, tanpa kepalsuan, Dia memberikan anakNya yang tunggal. Manusia Yesus, Adam yang kedua tidak gagal. Dia membuktikan keaslianNya dengan mati di kayu salib dan membuktikan keorisinilan-Nya dengan bangkit di hari Paskah.

Pada saat ini seluruh dunia sedang mengalami ujian. Baik di bidang politik, sosial ekonomi, research and science, dan ketahanan masyarakat. Tapi menurut saya ujian yang paling besar adalah **ujian kasih.** Pada saat kita harus diam dalam physical distancing, self isolation, PSBB, dan home quarantine, semua orang berada di titik yang sama. Tua, muda, miskin, kaya, berpendidikan, pas-pasan, ganteng, cantik, semua orang untuk pertama kalinya ada di titik yang sama. Menghadapi orang yang sama 24 jam sehari, terbatas, terkukung.

Terus mau apa lagi? Yang seharusnya menjadi pembeda kita sebagai orang Kristen adalah **KASIH.** Ini merupakan ujian besar bagi kita. Apakah genuine, asli, kasih kita kepada Tuhan? Apakah asli kasih kita untuk suami, istri, anak, orang tua, teman, sahabat, kerabat, kota, dan bangsa? Ketika tidak bisa apa apa lagi, orang Kristen tidak boleh kehilangan iman, pengharapan, dan **KASIH.** Ketika tidak mau memberikan apa-apa, tetap bisa memberikan **KASIH.**

Di musim ini kita diberikan ujian besar; apakah saya masih bisa **SABAR, MURAH HATI,** dan **TIDAK MENCARI KEUNTUNGAN DIRI SENDIRI.**

Saya berdoa semua dari kita akan melewati semua ini dengan gemilang.
Because, these too shall pass!

Ad Majorem Dei Gloriam,

Ps. Sam and Naf Hartanto

BEING AUTHENTIC

Being Authentic atau menjadi asli atau sejati adalah sebuah status yang dituju oleh banyak orang. Tetapi dalam pelaksanaannya menjadi otentik bukan sebuah hal yang mudah. Bulan ini kita akan membicarakan tema **THE GENUINE TEST**, untuk mengembalikan kita pada status kita sebenarnya sebagai orang kristen di tengah dunia yang penuh kepalsuan ini.

Sebenarnya menurut saya cukup sulit untuk menjadi otentik karena kita adalah mahluk yang berubah berdasarkan apa yang kita lihat dan kita percaya. Keaslian / keotentikan hari ini belum tentu sama dengan tahun depan, atau pun juga masa lalu. Kita cenderung untuk meniru atau mengopi seseorang jika itu identitas atau perilaku, atau sesuatu jika itu adalah nilai, pekerjaan, pola pikir, dll. Dalam kehidupan ini ada begitu banyak hal yang kita lihat dan kita percaya. Keaslian / keotentikan hari ini belum tentu sama dengan tahun depan, atau pun juga masa lalu. Kita cenderung untuk meniru atau mengopi seseorang jika itu identitas atau perilaku, atau sesuatu jika itu adalah nilai, pekerjaan, pola pikir, dll. Dalam kehidupan ini ada begitu banyak hal yang kita lihat dan alami atau amati untuk kemudian kita ambil yang (kita pandang) baik dan menerapkannya dalam kehidupan kita. Kalau demikian adanya, lalu menjadi otentik itu menjadi seperti apa?

Sementara itu di luar sana dunia memiliki berbagai macam ruang untuk orang berlatih menjadi tidak otentik. Dunia ini dipenuhi oleh ide tentang menjadi sempurna dan hidup sempurna. Media menjual sebuah konsep tentang hidup sempurna dalam dongeng dan khayalan dengan cara yang ajaib dan singkat. Kita tahu bahwa semua itu tidak nyata dan palsu, tetapi seringkali kita pun terjebak di dalamnya. Hidup berdasarkan penilaian orang yang diukur double tap, tombol jempol atau bahkan komentar. Apakah itu otentik? Jelas bukan. Tapi kehidupan jaman ini berputar di sana, dan banyak dari kita yang juga meluangkan

waktu khusus hanya untuk sekedar berdandan, foto, edit, dan kemudian berlama-lama mencari caption yang bagus. *Don't get me wrong, no condemnation, I do too.* Tidak ada yang salah jika semua pada porsi dan peruntukannya.

Jadi asli dan sejati itu apa? Apa standarnya? *Well I have a good news for you all.* Standar yang kita miliki sebagai orang percaya adalah standar yang solid, teguh dan tak tergoyahkan. Namanya **Alkitab, Firman Allah yang hidup dan berkuasa**. Alkitab memberikan landasan dalam pemikiran menjadi manusia yang asli dan otentik adalah menjadi seperti Yesus.

1 YOHANES 2 3-6

"Dan inilah tandanya, ***bahwa kita mengenal Allah, yaitu jikalau kita menuruti perintah-perintah-Nya.*** *Barangsiapa berkata: Aku mengenal Dia, tetapi ia tidak menuruti perintah-Nya, ia adalah seorang pendusta dan di dalamnya tidak ada kebenaran. Tetapi barangsiapa menuruti firman-Nya, di dalam orang itu sungguh sudah sempurna kasih Allah; dengan itulah kita ketahui, bahwa kita ada di dalam Dia.* ***Barangsiapa mengatakan, bahwa ia ada di dalam Dia, ia wajib hidup sama seperti Kristus telah hidup.*** *"*

Menjadi otentik dalam konteks Alkitab adalah sebuah *journey*, sebuah proses yang tidak terjadi dalam semalam. Hari demi hari kita menjadi semakin serupa dengan Kristus, menjadi sesuai dengan rancanganNya dalam diri kita sebagai ciptaan yang membawa Nafas Allah dan diciptakan serupa dan segambar. Dengan dasar ini jelas sekali bahwa untuk menjadi sempurna menurut dunia adalah bukan tujuan kita.

Dengan landasan ini kita memiliki sebuah kepastian bahwa Allah mengijinkan terjadinya sebuah perjalanan iman, dari tidak tahu jadi tahu, tidak mengerti jadi mengerti, berdosa jadi tidak berdosa, buta jadi melihat, miskin menjadi kaya. Jadi otentik adalah bukan menunjukan sifat atau sikap manusia lama kita, tetapi menunjukkan proses atau perjalanan yang sedang kita tempuh. *Being authentic is to be transparent about what i have been through in my life following Jesus.*

EFESUS 4:22-23

"yaitu bahwa kamu, berhubung dengan kehidupan kamu yang dahulu, harus menanggalkan manusia lama, yang menemui kebinasaannya oleh nafsunya yang menyesatkan, ***supaya kamu dibaharui di dalam roh dan pikiranmu****."*

Dengan demikian, otentik dalam kehidupan orang percaya adalah kualitas dari keterpaparan atau keterbukaan kita terhadap jatuh bangun dalam rahmat Tuhan. Orang yang otentik adalah orang yang secara pribadi dan secara publik menanggalkan diri yang lama dan, atas karunia Tuhan, mengenakan diri yang baru. Menjadi asli atau sejati adalah seperti mengekspresikan diri, tidak semua harus sama prosesnya dan waktunya semuanya berbeda pada orang-orang berdasarkan perjalanan unik mereka, tetapi semuanya akan memuliakan Tuhan.

*So when I say, "****be real, be authentic****". What I simply mean is to be open, be vulnerably transparent.* Menjadi otentik adalah menjadi terbuka dalam proses kita berjalan bersama dengan Tuhan.

Kita bisa menjadi palsu dalam perjalanan kita mengikut Tuhan, seperti postingan media sosial kita yang penuh dengan polesan dan hanya menampilkan yang baik-baik saja. Kehidupan kita juga bisa dibuat seolah-olah semua baik. *Speak fluent christianese, do all the christian culture and act like nothing is wrong.* Saya sungguh bersyukur dalam masa-masa karantina ada di rumah ini segala yang palsu bisa dibuang. Mulai sebuah kebiasaan yang baru untuk menjadi otentik, menjadi terbuka dengan diri kita masing-masing: **"Apakah saya melakukan apa yang Tuhan Yesus ajarkan? Apakah saya memiliki hubungan dengan Tuhan lewat saat teduh saya?"** Sehingga hubungan ini akan menghasilkan buah-buah Roh dan membuat kehidupan saya menjadi berkat bagi orang-orang di sekeliling saya.

Saya sungguh mendorong kita semua *rethinking* and *recalibrating* kehidupan kita masing-masing. *Genuine test, nobody like test,* tetapi hanya lewat test kita akan lulus ujian dan naik ke tingkat yang lebih tinggi. Akan ada saat dimana kehidupan kita diuji, ketulusan kita diuji, dan keaslian / kerterbukaan akan membawa hasil yang baik karena kita akan melawati ujian dengan penuh kemenangan. Mari dalam bulan ini kita menjadi otentik, menjadi terbuka, menjadi transparan supaya kita bisa melakukan pekerjaan-pekerjaan baik. Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalamnya.

Be real, be authentic!

- oleh Ps Yohanes Kusika

Jesus is

VK €5

Dear Parents!
Kami berdoa Anda dalam keadaan yang sehat dan produktif. Sebagai orang tua, Anda akan selalu memiliki pengaruh yang kuat terhadap anak-anak Anda. Di dalam masa #stayathome ini, Anda memiliki kesempatan terbaik untuk membangun komunikasi dengan anak remaja Anda. Anda dapat menggunakan meal time atau melakukan sesuatu menyenangkan yang mereka suka untuk mengobrol. Komunikasi yang baik menghasilkan ikatan yang kuat dan membangun kepercayaan anak-anak kepada Anda.

IFGF Teens akan memasuki seri baru di bulan Mei yang bertemakan "**Jesus Is**". Berikut adalah materi yang akan kami bagikan kepada anak-anak Anda:

Week 1
Setiap orang pasti pernah mendengar cerita tentang Yesus. Dan setiap orang pasti memiliki persepsi yang berbeda-beda tentang Yesus, ada yang mengenalnya sebagai seorang tukang kayu, hanya orang baik, ada juga yang mengatakan Dia seorang guru yang baik, atau seorang yang dapat melakukan banyak mujizat seperti seorang magician. Tetapi siapakah Yesus yang sebenarnya? Saat Yesus berada di dunia, orang-orang tidak menyadari siapa Ia sebenarnya bahkan murid-murid yang selalu bersama dengan Yesus terkadang tidak yakin dan meragukan Yesus. Dia pernah bertanya kepada murid-muridNya, "Siapakah Aku ini?". Pertanyaan penting yang sama diajukan kepada Anda dan saya. Siapakah Yesus untuk Anda? Yesus mengatakan diriNya adalah Mesias, Jesus is God. Saya percaya bahwa Yesus adalah Allah dan hal ini mengubahkan segalanya. Bagaimana dengan Anda? Siapa Yesus bagi Anda?

Week 2
Berbicara mengenai panjat pohon, kita pasti teringat dengan seseorang di Alkitab yang bernama Zakeus yang memanjat pohon hanya untuk dapat bertemu dengan Yesus. Zakeus dicap sebagai seorang pendosa karena dirinya bekerja sebagai pemungut cukai. Tetapi saat Zakeus bertemu dengan Yesus, kehidupannya berubah secara drastic. Dia mengakui dirinya sebagai pendosa dan ia membagikan setengah hartanya untuk orang miskin dan bila ada yang dirugikan olehnya maka ia akan menggantinya berkali lipat. Yesus menyelamatkan Zakeus dari dosa dan kehidupan lamanya. Yesus datang ke dunia untuk mencari dan menyelamatkan yang terhilang bukan hanya supaya mereka dapat masuk surga saja tetapi untuk memberikan hidup yang berkelimpahan. *Jesus is our Savior!*

Week 3
Hoax! Kita mengenal istilah ini dalam kehidupan sehari-hari yang menggambarkan suatu kebohongan. Seringkali sulit untuk membedakan yang mana kebenaran dan kebohongan. Tetapi sebagai anak Tuhan, Dia mau supaya Anda dan saya mengetahui dan mengenal kebenaran. Dia sendiri membuat pernyataan di *Yohanes 14:6 "Akulah jalan dan kebenaran dan hidup. Tidak ada seorang pun yang datang kepada Bapa, kalau tidak melalui Aku.* " Pernyataan yang berani ini menjadi kontroversial untuk sebagian besar orang. Tetapi Yesus memberikan diriNya pada kita dan Ia mengundang Anda dan saya untuk mengenalNya. Melalui FirmanNya, kita akan mengetahui bahwa kebenaran itu adalah Yesus sendiri. *Jesus is truth.*

Week 4
Tag your best friend! Karena dalam minggu ini kita akan berbicara mengenai persahabatan. Dalam Alkitab, kita mengetahui bahwa murid-murid Yesus mengikutiNya karena ingin belajar dariNya. Tetapi dengan cepat mereka menjadi teman-teman yang dekat dengan Yesus. Atau Anda bisa menyebutnya seorang sahabat. Dalam Yohanes 15, Yesus mengajarkan hal terbaik yang dapat seseorang lakukan bagi sahabat-sahabat adalah dengan memberikan hidupnya bagi mereka. Yesus melakukan hal itu! Dia menyerahkan hidupnya sebagai korban untuk menebus dosa dan menyelamatkan manusia, sahabat-sahabatNya, termasuk Anda dan saya. Apa status hubungan Anda bersama dengan Tuhan? Jika Anda belum mengenalNya sebagai sahabat yang baik, Ia mengundang Anda untuk masuk ke dalam hubungan pribadi denganNya.

Because Jesus is better than a best friend.

Oleh Ps Ferry Haryanto Darmawan

THE REAL ME

Kita hidup di dunia yang seringkali menuntut agar semua terlihat sempurna. Seringkali kita terlalu fokus pada apa yang dipikirkan orang tentang diri kita, sehingga akhirnya kita mencoba menyembunyikan segala kelemahan kita, ***pretend that we are perfect.*** Kita harus berhenti hidup dalam rasa ketakutan dan penghakiman akan tuntutan menjadi seperti apa yang dunia ini inginkan. Tuhan menerima kita apa adanya supaya Dia mentransformasi kita menjadi apa yang Dia inginkan.

Kita hanya perlu membuka diri dan jujur tentang diri kita sendiri. Saat kita mengakui segala kekurangan kita, Dia akan membantu kita untuk menyingkirkan semuanya itu dan bergerak maju untuk melakukan hal-hal yang lebih besar. Jangan sembunyikan kelemahan kita, tetapi belajarlah dari kesalahan. Saat kita mempercayai Tuhan, Dia akan membantu kita melewati segala tantangan, bahkan membantu kita untuk tumbuh dan menjadi pribadi yang lebih baik, sesuai dengan apa yang sudah direncanakan-Nya dalam kehidupan kita.

Menjadi terbuka dan *vulnerable (rentan)* bukan berarti kita pasrah dengan keberadaan kita saat ini, tapi menunjukkan bahwa kita mau diproses dan diubahkan untuk menjadi lebih baik. Karena dibutuhkan kerendahan hati untuk mau dikoreksi dan kerelaan hati untuk diajar.

> "God doesn't need your strength, He need your **SURRENDER**
>
> God doesn't need your ability, He need your **AVAILABILITY**
>
> RICH WILKERSON JR."

KASIH-NYA TIDAK BERGANTUNG PADA APA YANG KITA LAKUKAN, TETAPI PADA KARAKTER-NYA YANG SEMPURNA

Tetapi jawab Tuhan kepadaku: "Cukuplah kasih karunia-Ku bagimu, sebab justru dalam kelemahanlah kuasa-Ku menjadi sempurna." Sebab itu terlebih suka aku bermegah atas kelemahanku supaya kuasa Kristus turun menaungi aku.

2 KORINTUS 12:9

Kita adalah orang-orang yang memiliki kelemahan, *iya itu betul adanya,* tetapi Tuhan tetap mengasihi kita, Dia tetap bekerja di dalam kita.

Saat hidup bergejolak, dan kita merasa lemah, ingatlah bahwa identitas kita ditentukan oleh siapa kita di dalam Kristus:

- KITA DICIPTAKAN MENURUT GAMBAR ALLAH
- KITA ADALAH ORANG-ORANG PILIHAN
- KITA DICIPTAKAN DENGAN DAHSYAT DAN AJAIB
- KITA ADALAH BAIT ROH KUDUS

Inilah identitas asli kita, siapa kita sebenarnya, *the real me.* Saat semuanya berguncang, sangatlah melegakan mengetahui bahwa kita diciptakan Tuhan dengan luar biasa dan Roh Allah tinggal di dalam kita. Apapun yang terjadi, identitas kita tidak akan terguncangkan.

Along the way, perlu adanya komunitas yang membantu kita tetap berada di jalur yang benar, menjaga dan menerima kita dengan segala kekurangan dan kelebihan kita. Dimana kita bisa bertumbuh dan saling menguatkan di tengah situasi dunia yang semakin rapuh. Tempat dimana kita saling diasah untuk menjadi semakin tajam sehingga bisa muncul menjadi pribadi yang lebih kuat dalam menghadapi segala tantangan.

OLEH: ANDRIET

BESI MENAJAMKAN BESI, ORANG MENAJAMKAN **SESAMANYA**

AMSAL 27:17

COLLEGE CORNER:

JURUSAN ARSITEKTUR

Hi all, salam kenal! Perkenalkan, saya Clara Christy Tavis atau dipanggil Lala. Sedikit tentang saya, saya berkuliah di ITB dengan jurusan Arsitektur di fakultas SAPPK (Sekolah Arsitektur, Perencanaan dan Pengembangan Kebijakan) pada tahun angkatan 2014-2018.

Jadi, hari ini saya mau sharing sedikit pengalaman saya berkuliah di Jurusan Arsitektur. Mudah-mudahan tulisan ini bisa membantu kalian untuk mengenal lebih dalam mengenai perkuliahan di Jurusan Arsitektur.

Supaya lebih menarik, tulisan ini saya buat dalam bentuk Q&A saja ya! Berikut adalah beberapa pertanyaan yang selalu ditanyakan oleh calon-calon mahasiswa/i.

Apa bedanya kuliah di jurusan ARSITEKTUR, INTERIOR, DAN TEKNIK SIPIL?

Kalau kalian masih bingung perbedaannya, tenang, dulu saya juga lumayan kesulitan menjelaskan apa perbedaan arsitek, interior dan sipil.

Singkatnya saya akan berikan ilustrasi sederhana mengenai sebuah rumah tinggal.

Sebuah rumah bisa terbangun kalau ada orang-orang dari jurusan teknik sipil yang menghitung dan mendesain kebutuhan struktur bangunannya seperti kekuatan tiang/kolom, dan lainnya supaya bangunan ini bisa berdiri dengan kokoh hingga berpuluh-puluh tahun yang akan datang.

Nah, sedangkan peran arsitek adalah mendesain tata letak ruangan/denah ruangan hingga mendesain fasade/muka bangunan. Arsitek juga berperan dalam menentukan sirkulasi udara dan pencahayaan dalam ruangan. Selain itu, arsitek juga harus mengerti bidang-bidang lainnya seperti sistem struktur bangunan, elektrikal, hingga pemipaan suatu bangunan agar bangunan yang di desain nyaman dan sehat untuk dihuni. Jadi, kalau bisa dibilang, arsitek itu harus mengerti semua aspek dalam suatu bangunan.

Kalau interior, lebih detail ke mendesain ruangan-ruangan yang ada di dalam rumah tersebut. Misalnya pemilihaan bentuk, warna dan jenis untuk finishing lantai, sofa, gorden, warna cat ruangan dan berbagai hal-hal detail lainnya yang akan ditempatkan di dalam ruangan tersebut.

Apa sih yang dipelajari di perkuliahan jurusan Arsitektur? Susah gak sih?

Banyak banget hal yang dapat dipelajari di perkuliahan jurusan arsitektur, tapi jangan takut susah karena kita akan dibimbing dari awal. Dimulai dari mendesain hal yang sederhana, seperti pos jaga, hingga mendesain bangunan yang memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, seperti airport, rumah sakit, dan lainnya.

Pada awal tahap kuliah, kita akan diperkenalkan mengenai berbagai istilah di bidang arsitektur dan sejarah di bidang arsitektur. Selain bidang arsitektur, kita juga akan mempelajari sedikit banyak hal mengenai keilmuan lainnya yang sangat dekat dengan kita yaitu ilmu teknik sipil, ilmu di bidang elektrikal, mekanikal dan plumbing. Jangan takut, karena semua yang kita pelajari nantinya justru akan membantu kita dalam mendesain suatu bangunan.

Untuk lebih detail mengenai apa saja yang akan kalian pelajari di tiap semester, kalian juga bisa langsung cek website kampus yang kalian minati untuk mengetahui apa saja hal yang akan kalian pelajari nantinya. Yang pastinya akan sangat seru!

Kalau ga bisa atau ga jago menggambar, bisa ga sih kuliah di jurusan Arsitektur?

Tenang aja, kalian ga harus bisa/jago gambar kok untuk bisa kuliah di jurusan Arsitektur. Tapi ada baiknya kalau kalian sedang memiliki waktu luang, kalian boleh mulai cari tau mengenai teknik-teknik menggambar secara arsitektur dan mulai berlatih. Oh ya, teknik menggambar arsitektur cukup berbeda dengan teknik menggambar manga dan lainnya. Dalam dunia arsitektur ada namanya teknik menggambar perspektif satu titik hilang, dua titik hilang dan lainnya. Istilah-istilah ini dapat dengan mudah kalian cari dan pelajari di internet kok! Pada awal tahap perkuliahan kalian juga akan mempelajari teknik menggambar ini, jadi jangan khawatir tidak bisa ya.

Oh ya, ada beberapa kampus yang melakukan seleksi/tes gambar terhadap maha-siswa/i yang ingin mendaftar ke jurusan Arsitektur. Kalau kampus yang kalian minati mensyaratkan adanya tes gambar ini, maka akan lebih baik untuk mempersiapkan diri kalian dengan teknik-teknik menggambar secara arsitektur.

KULIAH ARSITEKTUR, BEGADANG TERUS YA?

Kuliah di jurusan Arsitektur harus pakai laptop spek tinggi ya?

Hmm, kalau yang satu ini memang benar. Saat ini untuk kuliah di jurusan arsitektur, mahasiswa tidak lagi diharuskan menggambar secara manual. Menggambar secara manual yang saya maksud adalah menggambar menggunakan kertas dan pensil atau pena. Namun menggambar secara manual tetap diharuskan pada tahap-tahap awal semester dimulai. Saat memasuki semester yang lebih tinggi, mahasiswa/i akan diajarkan beberapa *software* yang dapat mempermudah mereka dalam memproduksi gambar-gambar hasil desain seperti AutoCAD, SketchUp, dan lainnya. Kapan mahasiswa/i diperbolehkan menggu-nakan laptop sebagai alat bantu menggambar juga berbeda-beda tergantung pada kebijakan universitas masing-masing.

Jadi, kalau saat ini kalian sudah menetapkan hati untuk kuliah di jurusan Arsitektur, ada baiknya kalian mulai menyisihkan uang jajan kalian untuk ditabung. Kalian juga harus mulai cari tahu spek laptop seperti apa yang cocok dipakai di untuk kuliah di bidang ini, jangan sampai kalian salah membeli laptop ya.

Oh ya, tips buat kalian, lebih baik membeli spek laptop yang lebih tinggi di awal daripada harus menukar laptop dengan spek yang lebih tinggi di tengah perkuliahan karena pengeluaran kalian akan menjadi dua kali lipat dan waktu kalian juga akan banyak terbuang.

Jawabannya, tergantung! Tergantung sama apa/siapa? Tergantung sama diri kalian sendiri! Begadang atau tidak itu ditentukan oleh diri kalian sendiri. Kalau kalian memiliki *attitude* disiplin, rajin, selalu mengerjakan tugas jauh sebelum deadline dan bisa me-*manage* waktu dengan baik, tentu hal-hal seperti begadang berhari-hari atau bahkan tidak tidur berhari-hari bisa dihindari. Saya sudah membuktikannya sendiri! Masalahnya bukan di tugas-tugasnya atau di dosennya karena tugas memang banyak dan akan selalu banyak. Tapi kalau kita bisa me-*manage* waktu dengan baik dan dispilin terhadap diri kita sendiri, bisa banget untuk tidak begadang mendekati deadline pengumpulan tugas. Semangat!

OLEH: CLARA CHRISTY TAVIS

VIRUS CORONA

Gejala & Pencegahannya

Dengan ditetapkannya wabah virus corona atau 2019-nCoV sebagai status darurat dunia, kita harus lebih waspada melakukan antisipasi sebaik mungkin agar tidak terserang wabah tersebut. Novel coronavirus merupakan satu keluarga dengan virus penyebab SARS dan MERS.

GEJALA KLINIS

Batuk, Pilek
Gangguan Pernapasan
Sakit Tenggorokan

Demam

Sakit Kepala,
Letih lesu.

PENCEGAHAN

Sering cuci tangan pakai sabun.

Gunakan masker.

Konsumsi makanan bergizi dan matang.

Rajin olahraga dan istirahat cukup.

Hati - hati kontak dengan hewan.

Bila batuk,pilek dan sesak nafas segera ke fasilitas kesehatan.

IFGF

BANDUNG

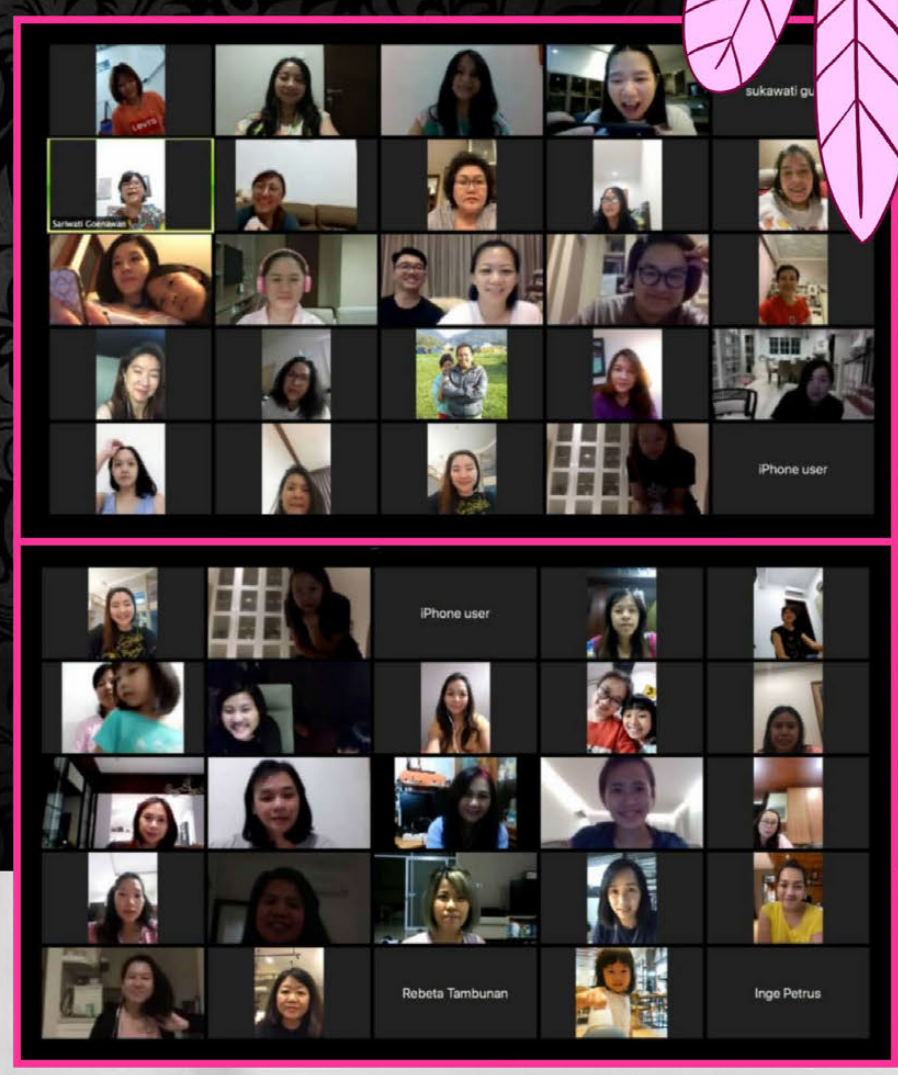
PRAYER

REQUEST FORM

bit.ly/formdoaifgfbdg

LOVER CORNER

Live Stewardship



Hi, Love Ladies.
Hope all of you are all safe and healthy...

Di dalam masa karantina di tengah pandemi Covid-19 ini, Love Community tetap berjalan lewat Zoom Meeting yang dilakukan 2 minggu sekali setiap hari Kamis jam 8 malam. Wanita membutuhkan komunitas yang saling menguatkan dan saling support dalam menjalani perannya dalam kehidupan sehari-hari. Untuk alasan itulah, Love tetap hadir secara rutin terutama di masa-masa lockdown ini.

Hari Kamis 16 April 2020 lalu, Love Community mengundang Ps. Hanna Kristanto, dari IFGF Jakarta untuk membagikan Firman Tuhan lewat Zoom Meeting dengan tema Life Stewardship. Love Meeting ini dimulai dengan kesaksian dari salah satu Love ladies kita, yang bernama Karina Rusli. Dalam kesaksiannya, Karin menceritakan bagaimana sukacita Tuhan menjadi kunci di masa-masa yang tidak mudah dalam menjalankan hubungan jarak jauh dengan suami dan mengurus ketiga anaknya tanpa bantuan ART. Tidak usah membandingkan kehidupan kita dengan orang lain, namun tetap bersukacita dengan menerima keadaan yang sudah menjadi pilihan kita. Sukacita Tuhan adalah sumber kekuatan kita.

PIC:KAYDEANE.COM

Dalam tema Life Stewardship ini, Ps. Hanna Kristanto, mengupas tokoh wanita dari Alkitab yang bernama Abigail. Abigail adalah salah satu tokoh wanita yang mempunyai karakter yang luar biasa di dalam Tuhan. Dalam 1 Samuel 25, diceritakan bagaimana sikap Abigail menghadapi masalah yang terjadi di dalam keluarganya. Ketika suaminya yang bernama Nabal (seorang yang kaya namun sombong) akan diserang oleh Daud dan pasukannya, Abigail mengambil langkah bijaksana dengan datang menghadap Daud untuk meminta belas kasihan dan meminta ampun atas perbuatan suaminya. Sikapnya ini dipandang baik dan diterima oleh Daud sehingga seluruh keluarga Nabal dan Abigail ini diselamatkan.

PS. HANNA KRISTANTO
DOK. PRIBADI

Ada 4 point yang Ps. Hanna bagikan tentang apa yang bisa kita pelajari dari tokoh Abigail, sebagai istri dan ibu kita diajarkan untuk:

PIC:PAPERPULL.COM

1 RENDAH HATI

Mau mendengarkan nasihat, walaupun itu nasihat dari bujangnya.

2 RELA BERKORBAN

Untuk suaminya.

3 MENJAGA KEHORMATAN

Suaminya dengan mengakui kesalahannya suaminya, bukan menjelekkan suaminya.

4 BIJAKSANA

Dalam memilih waktu kapan harus bertindak dan berbicara kepada Daud, kapan harus bicara dengan Nabal, dan kapan harus diam.

Sebagai penutup Love Ladies diingatkan bahwa dalam masa lockdown ini, panggilan tertinggi sebagai wanita adalah menjadi istri dan ibu dari anak – anak yang Tuhan sudah percayakan kepada kita. Walaupun dalam keadaan yang berat seperti saat ini, biarlah kita tetap menjalankan peran kita dengan penuh sukacita. Para ibu mari bangkit sebagai tough moms. Wanita adalah pahlawan di rumah yang merupakan pilar dan juga penolong bagi suami. Tuhan sendiri yang menjadi kekuatan dan sumber hikmat kita semua.

AMSAL 31:30

"...tetapi istri yang takut akan Tuhan dipuji-puji."

OLEH: SYLVIA SANTOSA

PIC:CLIPART-LIBRARY.COM

CONNECTED ATAU DISTRACTED

Connected atau *Distracted*, dua kata tersebut yg belakangan hari saya alami dan rasakan, serta pada akhirnya memaksa saya harus memilih salah satu diantaranya. Sampai dengan awal bulan Maret yang lalu, hampir di setiap minggu, ada hari dimana saya harus menjalankan tugas meeting di Jakarta dan sekitarnya. Akhirnya, ketika kasus Covid 19 di Indonesia terus bertambah khususnya di daerah Jakarta, *meeting2* tsb harus dibatalkan atau ditunda.

Hari-hari setelahnya dilalui dengan mendengarkan berbagai berita buruk dan ketakutan, baik itu dari media masa ataupun media sosial. Jujur saya bersama istri saya merasa sangat khawatir dan takut. Meski rutinitas berdoa dan membaca firman tetap dilakukan, tapi pada saat itu seolah tubuh daging saya lebih besar daripada roh saya, dan itu sangat mengganggu serta melelahkan.

Istri saya lebih sering mengawasi anak kami yang sehari-hari menjalankan pelajaran sekolah dari rumah.
Masalah mulai terlihat, rupanya tidak mudah membimbing anak dalam pelajaran sekolah karena ternyata memakan waktu hampir seharian. Istri terlihat lebih sering marah-marah, karena ia juga memiliki tanggung jawab pekerjaan lainnya. Belum lagi ketika anak yang paling kecil rewel dan sebagainya. Singkat kata, lalu saya merasa bahwa bodoh jika saya harus terus terhanyut dalam rasa kekhawatiran dan membiarkan perasaan ini seolah-olah saya pelihara.

Saya putuskan, saya harus mengakhiri semua ini, pertama dengan memohon ampun kepada Tuhan Yesus, karena saya merasa saya mengalami waktu *disconnected* dengan Tuhan, dengan membiarkan tubuh daging saya melebihi roh pengharapan saya kepada Tuhan. Saya pakai saat teduh saya di pagi hari untuk datang dengan kerendahan hati dan berserah, berpengharapan sepenuhnya kepada Tuhan. Saya berkata kepada Tuhan,

> *"Biarlah semua terjadi sesuai dengan rencanamu, dan kiranya HikmatMu kau curahkan untuk saya bisa melalui hari hari ke depan dengan penuh pengharapan dan sukacita".*

Saya pun bersama istri saya berdoa bersama, kami mulai saling menguatkan satu sama lain, dan lebih positif dalam menyaring berita-berita yang ada. Kami sepakat, justru saat-saat seperti ini adalah waktu yang paling baik untuk lebih erat dalam berkeluarga, karena secara waktu berinteraksi lebih banyak, terlebih berinteraksi dengan Tuhan melalui Doa, mendengarkan seruan Tuhan melalui pembacaan Firman dan saat teduh, serta memohon hikmat Tuhan.

Puji Tuhan, ada ketenangan dan hikmat yang Tuhan senantiasa sediakan dan berikan untuk orang-orang yang mau memuji Tuhan, orang-orang yang mau mengandalkan dan mendengarkan Tuhan.

_____Hendra dari *iCare Full Heart*

Jesus is My Reminder

Saya mengalami *baby blues* setelah melahirkan anak pertama, saat itu saya merasa tertekan, hidup saya menyebalkan dan membosankan. Pikiran saya menjadi *negative,* pada saat suara saya mengingatkan "*This is not me, I am not useless*". Seperti flash back, saya kembali dapat melihat hal-hal *positive* yang terjadi dalam hidup saya. Saya menjadi sadar dan mulai berani melawan pikiran-pikiran *negative* yang bermain di pikiran saya. Seperti ada semangat baru bahwa saya berharga dan banyak hal baik yang saya kerjakan bersama dengan Dia**. For sure, Jesus is my Reminder.**

_____Novi, *iCare Full Heart*

Jesus is My Comfort

Mulai dari jaman putus cinta, kerjain tugas kuliah yang super banyak, menikah, pindah ke Bandung, punya anak terus sekeluarga pindah ke Kota Baru yang nggak kenal siapa-siapa lalu pindah lagi ke Bandung. Sekarang di masa yang banyak berita yang bikin hati kita gelisah, Tuhan selalu membuktikan bahwa Ia adalah Tuhan yang bisa memberikan saya damai sejahtera. Tuhan yang bisa memberikan kenyamanan. **Jesus is my Comfort.**

_____Jessica, *iCare One Heart South*

Jesus is My Provider

Ketika virus Corona menyebar luas di Indonesia, saya merasakan rasa takut yang sangat besar, saya khawatir tidak ada makan, papa mama bisa sakit dan juga kekhawatiran lainnya. Saya melihat bahwa Tuhan itu hidup, karena itu Dia akan menyediakan yang saya perlu.

Matius 6: 25 (TB) , "karena itu Aku berkata kepadamu: Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting daripada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian? Pandanglah burung-burung di langit yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diberi makan oleh Bapamu yang di sorga. Bukankah kamu jauh melebihi burung-burung itu?"

Jesus is my Provider.

_____Tommy, *iCare Faith Factor*

Jesus is My Waymaker

Dua tahun lalu usaha orang tua saya dinyatakan bangkrut. Kami harus menjual mobil, perhiasan dan apapun yang bisa kami jual untuk menutupi hutang toko ke supplier kami. Cicilan KPR tersendat dan tagihan kartu kredit saya membengkak. Tiap bulan gaji saya tidak bersisa untuk membayar cicilan dan biaya hidup.

Sangat berat untuk saya dan keluarga untuk melewati krisis keuangan seperti ini. Setiap hari saya cuma berdoa untuk saya dan keluarga diberikan kekuatan dan kesehatan menghadapi semuanya. Tapi selama 2 tahun ini, Tuhan nggak pernah ninggalin saya, Tuhan selalu mencukupkan kami dan memberikan yang kami butuhkan. Tuhan selalu kasih mujizat-mujizat dan buka jalan buat kami. Bagi manusia ini mustahil tapi buat Tuhan tidak ada yang mustahil. Rencana Tuhan luar biasa.

Jesus is Waymaker.

_____Melly, *iCare Dunamis*

Jesus is My Strength

Awal tahun ini saya kehilangan kakak saya, kemudian saya juga kehilangan pekerjaan saya karena diberhentikan sepihak oleh perusahaan saya bekerja. Hal ini dikarenakan perusahaan mengalami gagal bayar. Mesipun begitu, kami (para staff) masih harus menghadapi nasabah kami sampai hari ini.

Saya takut, bingung dan gelisah dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Pada masa-masa itu, saya dengar kotbah dari pastor Sam "*tidak ada yang bisa kita lakukan selain duduk, diam dan doa.*" itu seperti jawaban pada pertanyaan saya, "*apa yang harus saya lakukan?*".

Dalam pandemic seperti ini, kita juga tidak bisa apa-apa selain berserah pada Tuhan. Saya masih berdiri dan kuat sampai saat ini bukan karena kuat saya tapi karena saya punya Tuhan yang dashyat dan beri kekuatan setiap hari untuk menghadapi nasabah dan juga masalah-masalah saya. Saya yakin Tuhan pasti sertai saya sampai saya keluar dari badai ini. **Jesus is my Strength.**

_____Keti Giana, *iCare Pure Heart*

Shalom,
Puji Tuhan, IFGF KIDS dapat hadir secara online, kami ber-syukur kami dapat melayani anak-anak meskipun tidak secara langsung, dengan segala keterbatasan, kemam-puan kami, kami tetap ingin memberikan yang terbaik, kami berdoa apa yang kami berikan menjadi berkat untuk setiap anak-anak sekolah minggu kami.

Bukan saja kami mengadakan ibadah online, tapi kami memberikan setiap bahan pelajaran serta aktifitas untuk anak yang dapat dikerjakan dirumah, dengan tujuan kami bersama orangtua dapat bekerjasama membangun anak-anak di dalam Tuhan.

Untuk memantau anak-anak, kami juga mengadakan iCare kids sehingga bisa mengetahui keadaan anak secara rohani dan jasmani mereka, kami rindu lewat iCare kids yang dibangun ini, menghasilkan sesuatu yang baik, iman dan percaya anak-anak semakin bertumbuh dan bisa memiliki hubungan yang baik bersama teman-teman mereka.

Bersama-sama pemerintah untuk memutuskan mata rantai Virus Corona, dengan berada #dirumahaja mau tidak mau kita harus berkreasi dan punya kreatifitas agar tidak merasa bosan di rumah, berikut ini beberapa tips yang bisa membantu :

1 Membaca buku

Saat situasi normal mungkin kita kurang memiliki waktu untuk membaca, musim ini adalah musim yang tepat untuk kita bisa mengisi wawasan kita bersama keluarga, banyak buku yang bisa kita baca misalnya komik, novel, parent-ing, bahasa, public speaking, dan lain-lain.

2 Menonton TV / Film

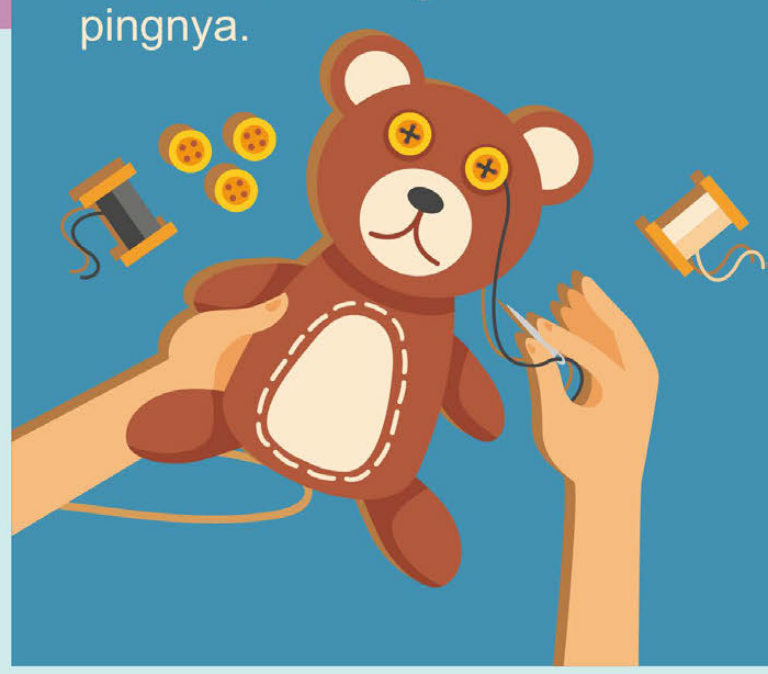
Menonton adalah kegiatan paling seru, sambil menikmati popcorn buatin sendiri, kita bisa menciptakan suasana yang tidak kalah menarik dengan menonton di luar . Film-film yang bisa kita tonton film keluarga, kartun, action, komedi dan masih banyak lagi.

3 Memasak

Nah ini adalah momen yang baik untuk keluarga, yang biasanya mungkin kita sering membeli makanan dari luar dengan memesan melalui aplikasi namun untuk saat ini karena kita tahu situasi kurang baik, dan akhirnya kita memaksakan diri untuk memasak, momen ini bisa kita gunakan sebagai pendekatan yang baik, kita dapat bersama-sama mempunyai ide dalam memasak, dan bekerja sama menjadikan keluarga kita semakin solid, misalnya saja anak ditugaskan mencuci sayur, ayah ditugaskan memotong dan ibu membuat bumbu..seru kan ??? yuk kita coba.

4 Membuat craft / kerajinan tangan

Di zaman ini mungkin banyak dari kita yang tidak menyukai namanya craft, karena kesibuk-an tentunya (seperti saya haha ha) tapi kita memiliki anak yang suka dengan craft, karena di sekolah anak-anak diajarkan membuat sesuatu dengan tujuan melatih motorik mereka agar dapat berkembang dengan baik. Craft dapat membuat anak menjadi lebih fokus, dan kreatif, daya imaji-nasi mereka dapat berkem-bang, tidak ada salahnya kita orang tua bisa bermain bersama mencoba membuat sesuatu bersama-sama, yang akhirnya bisa membuat anak lebih semangat, karena kehadiran orangtua di sam-pingnya.



5 Olahraga

Kesehatan fisik sangat penting untuk masa-masa ini, momen yang sangat menyenangkan jika dilakukan bersama, kita bisa memilih dari Youtube, olahraga yang cocok untuk keluarga kita.

6 Berbagi cerita

Saat kita sibuk bekerja, kita mungkin kurang mendengarkan curhatan (curcol bahasa gaulnya) dari anak-anak atau pasangan kita, momen ini bisa kita gunakan untuk saling bercerita apa saja yang pernah dialami, sambil duduk santai, ketawa bareng, momen yang indah dan mempererat satu sama lain dan pastinya hubungan dari setiap kita akan lebih baik dan bisa menjadikan pribadi yang terbuka satu sama lain.

7 Berdoa & Membaca Firman

Sebelum ada Covid-19 ini mungkin kita susah untuk mempunyai waktu berdoa dan membaca Firman bersama, ini waktunya kita untuk mulai membangunnya. Dan kita bisa mengajarkan kepada anak-anak kita untuk peduli, kita bisa berdoa bukan cuma untuk diri sendiri tetapi berdoa untuk orang lain.

8 Membereskan & mendekor ulang rumah

Membereskan rumah dan mendekor ulang rumah dapat menjadi piihan kita mengisi waktu luang kita. Membersihkan semua barang-barang kita dengan alkohol supaya terhindar dari setiap virus, kita juga bisa membuang atau memisahkan barang-barang yang mungkin sudah tidak layak pakai dan yang masih layak untuk dipakai, sedikit mengosongkan gudang yang selama ini penuh dengan barang-barang lama dan mendekor ulang rumah kita membuat suasana menjadi berbeda.

9 Berkebun di halaman rumah

Untuk setiap kita yang memiliki halaman yang cukup kita bisa kembali menanam dengan tanaman yang baru atau menanam tanaman yang saat ini sedang banyak digemari yaitu tanaman hydroponik , dan pastinya dapat memberi ilmu kepada anak-anak kita, karena dari sini banyak hal yang bisa kita pelajari, dan kita bisa sama-sama merawatnya, hasilnya juga dapat dinikmati bersama-sama

10 Mencoba hal-hal baru

Momen yang belum pernah dilakukan bersama, misalnya dengan terjadinya Covid ini kita bisa memberi nilai-nilai yang baik kepada anak-anak kita, bagaimana sebagai anak-anak Tuhan kita memiliki rasa empati, simpati untuk sesama kita (misalnya bersama keluarga bersama-sama menyediakan sembako, dan lain-lain)

11 Melakukan hobi bersama

Setiap kita pasti memiliki bakat-bakat, selama ini mungkin ada bakat-bakat yang terpendam, namun kurang terasah karena satu dan lain halnya. Nah kita bisa memanfaatkan waktu untuk belajar kembali dan mengembangkan apa yang kita bisa atau kita suka, misalnya bermain musik, menggambar, menulis atau mencoba menjadi Youtuber? Kenapa tidak? dan mungkin masih banyak lagi yang bisa kita kembangkan.

Demikian tips-tips dari kami, kami berharap ini dapat membantu mengisi waktu bersama keluarga dan menjadi pribadi yang lebih luar biasa. Tetap di rumah, tetap sehat dan Tuhan Yesus memberkati.

PSIKO-SOMATIS

oleh dr. Shinly Montolalu

Hari-hari ini dunia lagi digemparkan dengan virus yang telah merenggut banyak korban jiwa yaitu virus Covid-19. Di Indonesia jumlah kematian pun meningkat drastis di hampir seluruh daerah sehingga membuat semua orang merasa takut dan khawatir. Hal itu adalah normal sebagai manusia karena kita masih hidup dalam daging, Tapi jika ketakutan itu menjadi berlebihan maka akan berdampak tidak baik untuk kesehatan mental bahkan kerohanian kita karena segala sesuatu yang berlebihan tidak baik. Dalam ilmu medis dikenal sebuah istilah yang dinamakan "Gangguan Psikosomatik".

Istilah psikosomatis berasal dari Bahasa Yunani yaitu *psyche* yang berarti jiwa dan *soma* atau badan. Psikosomatik menunjukan hubungan antara jiwa dan badan. Jadi gangguan psikosomatik didefinisikan sebagai suatu gangguan atau penyakit fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Lebih gampangnya, psikosomatik diartikan sebagai gangguan fisik yang disebabkan oleh keadaan emosi yang berlebihan dalam merespon tekanan-tekanan yang ada.

Gangguan fisik disini seperti jantung berdebar-debar, sakit maag, sakit kepala, sesak napas dan lesu. Sebagai contoh, ada seseorang yang mau menghadapi wawancara pertamanya di sebuah perusahaan untuk melamar pekerjaan.

Sebelum diwawancara biasanya orang itu akan merasa gelisah, tangan menjadi dingin bahkan gemetaran. Ada juga yang merasakan sakit perut tiba-tiba padahal tidak ada masalah dengan kondisi kesehatannya.

Gangguan fisik yang dialaminya itu disebabkan oleh karena faktor psikis dari tekanan secara emosional yang sedang dia hadapi saat itu. Atkinson (1999) dalam penelitiannya berpendapat bahwa faktor utama yang menyebabkan terjadinya psikosomatis adalah stress.

Saat ini banyak orang di luar sana yang mengalami gangguan psikosomatik akibat dari virus Covid-19. Apalagi saat melihat pemberitaan soal gejala-gejala dari Covid-19 seperti batuk, pilek, demam yang merupakan keluhan penyakit yang sangat umum dan sering dialami oleh kebanyakan orang yang akhirnya membuat kita menjadi parno atau paranoid.

Dalam ***Amsal 17:22***, dinyatakan bahwa *"Hati yang gembira adalah obat"*. Dalam ilmu kedokteran tubuh dan jiwa sangat berhubungan. Jadi saat hati dan pikiran kita "sehat" pasti tubuh kita juga akan sehat. Maka dari itu sangatlah penting untuk kita bisa mengendalikan emosi kita saat ada tekanan yang datang.

Bagaimana kita bisa mengendalikan respon kita saat ada masalah datang akan mempengaruhi kesehatan mental bahkan fisik kita juga.

Salah satu pencegahan yang bisa dilakukan agar tidak terkena gangguan psikosomatik adalah dengan mengisi pikiran kita dengan hal-hal yang positif, yang dapat membangun iman kita.

BANDUNG CITYCARE

Menghadapi pandemi novel coronavirus, IFGF Bandung membentuk Bandung City Care (BCC).

BCC memiliki tujuan untuk memberikan dukungan moril dan materiil kepada yang membutuhkan, baik itu jemaat IFGF Bandung maupun masyarakat sekitarnya.

Bersumber dari dana dan barang-barang hasil donasi, BCC telah dan akan terus membagikan APD kepada petugas medis, barang kebutuhan pokok kepada jemaat, petugas keamanan, maupun ke pengemudi online (ojol) di sekitar wilayah The House.

APD yang dikumpulkan disortir berdasarkan standarnya untuk kemudian dibagikan kepada puskesmas maupun kepada rumah sakit yang membutuhkan.

Salah satu rumah sakit yang mendapatkan bantuan APD dari BCC adalah Rumah Sakit di Larantuka, Nusa Tenggara Timur.

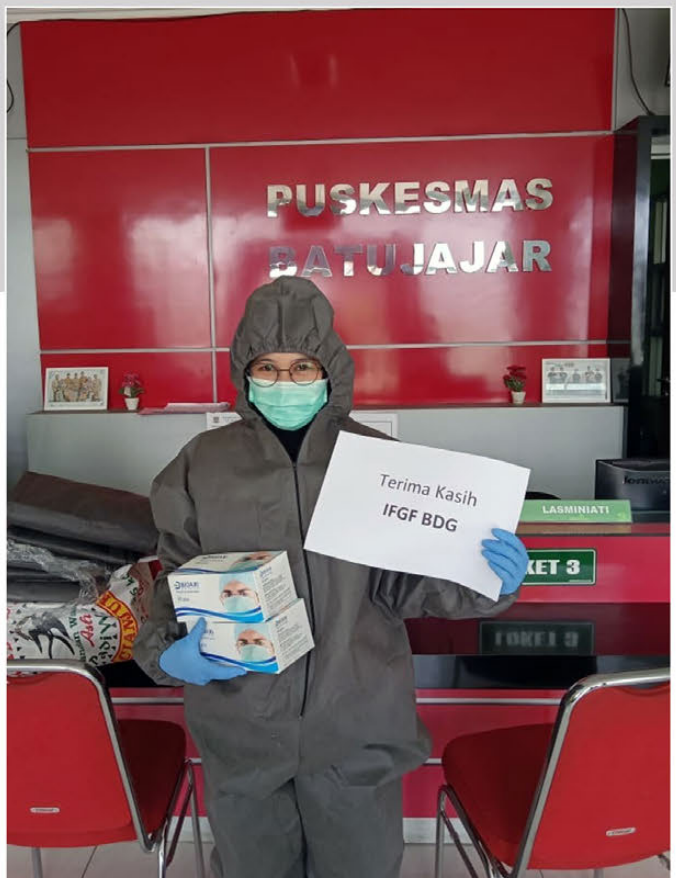
Meskipun terdengar sederhana, mengumpulkan dan membagikan, pada prakteknya BCC mengalami banyak tantangan yang harus dihadapi.

Dari harus menghadapi orang-orang tidak dikenal yang mungkin saja menjadi pembawa dari penyakit coronavirus, maupun permasalahan proses pengiriman. Akan tetapi, tim BCC tetap percaya bahwa Tuhan tetap memberikan pertolongannya dengan cara yang unik sehingga semua tantangan bisa dilewati.

Bagi jemaat yang masih rindu untuk memberikan sumbangan, baik donasi, maupun kebutuhan pokok atau juga APD bisa menghubungi Tim BCC melalui WA 0877-2211-1767. Agar kami bisa menyalurkan bantuan tersebut kepada yang membutuhkan.

Thank you for your generosity.

oleh Erwin Wijaya



ART AND DESIGN

GEOGRAPHY

KELAS ONLINE

RESEARCH!

SOLAR SYSTEM

Selama pandemi ini, anak-anak dan banyak dari kita menghabiskan banyak waktu dirumah demi memutus mata rantai penularan penyakit. Ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk mengisi waktu ini dengan baik. Salah satunya adalah dengan cara menambah ilmu pengetahuan. Berikut ini CEM merangkum beberapa sumber pelajaran online gratis yang dapat kita manfaatkan.

BERBAGAI SUMBER KELAS ONLINE UNTUK ANAK-ANAK:

1. **https://www.twinkl.com.au/**
2. **https://www.edhelper.com/**
3. **https://www.education.com/worksheets/**
4. **https://www.teachstarter.com/**
5. Gambar untuk mewarnai dari Kayak.com
   https://www.kayak.com.au/krayon
6. Gratis ebook anak-anak dari McDonalds
   https://www.mcdonalds.com/gb/en-gb/family-hub/happy-readers.html
7. Gratis video atraksi kembang api Disney World Florida
   https://www.youtube.com/watch?v=5bN5b11H4_s

BEBERAPA KELAS ONLINE UNTUK ORANG DEWASA YANG TIM CEM TEMUKAN:

1. Free Online Harvard Course
   https://bit.ly/3aPluIf

2. Free Online First Aid Course
   https://nhcps.com/facebook-free/
   Menggunakan kode voucher **SOCIALACLS**

3. Free Netflix Documentary Movies
   https://bit.ly/2yVJT1L

4. Free Online Course untuk Depresi, OCD, Stress, Insomnia dari St Vincent Hospital, Sydney – Australia
   https://thiswayup.org.au/

5. Kelas Fotografi online dari Nikon
   https://www.nikonevents.com/us/live/nikon-school-online/

6. Coursera Free Courses
   https://blog.coursera.org/coursera-together-free-online-learning-during-covid-19/

7. Class Central Ivy League Free course
   https://www.classcentral.com/

8. Free EdX courses
   https://www.edx.org/

9. Kursus gratis kelas marketing Google
   https://learndigital.withgoogle.com/digitalgarage

10. Kelas Fotografi gratis dari Professional Photographers of America
    https://www.ppa.com/education-unlocked

11. Ribuan kursus gratis via Alison
    https://alison.com/courses

12. Kumpulan kursus Udemy gratis
    http://www.discudemy.com/

Semoga kita dapat memanfaatkan waktu
yang kita miliki dengan baik.
Agar kita dapat keluar menjadi pemenang.

- oleh Ivan

CHURCH BUILDING

BCA 438 68 77777

AN. YAYASAN GRAHA INSPIRASI SEJAHTERA INTERNASIONAL

#IFGFBDGCITYCARE

IFGF
BANDUNG

CITYCARE

"Usahakanlah kesejahteraan kota
ke mana kamu Aku buang,
dan berdoalah untuk kota itu kepada Tuhan,
sebab kesejahteraannya adalah
KESEJAHTERAANMU."

- YEREMIA 29:7 TB -

Acc. BCA No. 438 557 3333
YAY GRAHA INSPIRASI S I

For any info, HOTLINE:
0877-2211-1767 (WA only)

MARRIAGE GETAWAY 2020

forever i do

10-12 SEPTEMBER

PS. JEFFREY RACHMAT
PS. SAM HARTANTO

Hilton Bali Resort

Registration

bit.ly/MG2020ifgfbdg

IFGF

BANDUNG

WE CARE | WE SHARE | WE LOVE

KOMUNITAS YANG SEHAT UNTUK TUMBUH BERSAMA

DAY	TIME	iCARE	ADDRESS	CG LEADERS & CORE TEAM
TUE	11.00 WIB	iCARE PA MANDARIN	Setrasari	Ps Honey
	18.30 WIB	INSIDE OUT (SINGLE)	Purnawarman	Billy . Michelle Aurelia . Cynthia Karlina . Sandra
	18.30 WIB	FULFILLED (COUPLE)	Purnawarman	David - Michelle . Gorby - Feli . Amri - Desi
	18.30 WIB	FAITH FACTOR	Suryani Dalam	Ute . Joseph
	18.30 WIB	REACH OUT	Paskal Hypersquare	Cliff - Yunita . Mike - Devina
	18.30 WIB	LIVING HOPE	Sumber Sari Area	Christian Clei . Sandra Yulia
	18.30 WIB	PROTOS STONE HILL	Gunung Batu	Wandy . Sherly . Gail . Yudita
	19.00 WIB	LIGHTHOUSE	Paskal Hypersquare	Kent . Nicholas Pradana
	20.00 WIB	TURNING POINT	Setra Duta	Alex Foe . Alex Santoso Rudy . Ricky . Jemmy
WED	09.30 WIB	SINGGASANA PRADANA		Lenny
	15.00 WIB	SOARING	Paskal	Claudia . Larisa . Sylvia Sutedja
	18.00 WIB	OUR HOME PURWAKARTA		Andi
	18.30 WIB	FULL HEART 1	Setra Duta	Anton . Alfin . Yudhi . Gama
	18.30 WIB	KAIROS	Paskal	Erwin . Lita
	18.30 WIB	OVERFLOW	Holis	Ricky . Ivana
	19.00 WIB	BREAKTHROUGH	Setraduta	Adrian . Melissa . Frederick . Amalyn
	19.00 WIB	PENIEL 1	Ciumbuleuit / Budi Asih	Johan . Donna . Agus . Yunita . Ryan . Jane
	19.00 WIB	PENIEL 2	Kanayakan	Andrew . Shirley . Shiane
	19.00 WIB	QUALIFIED	Paskal Hypersquare	Marcell
	19.00 WIB	RANCAEKEK TEEN	Perum SBG	Ps. Max
	19.00 WIB	UNITY 104	Lengkong	Ps. Teddy
	19.00 WIB	GATSU	Gatot Subroto no. 110	Novandri . Simon . Daniel Serafinus
THU	18.30 WIB	PONDOK MUTIARA	Pondok Mutiara Cimahi	Suharto Daniel . Jajan
	18.30 WIB	PROTOS KARANG SARI	Jl. Karang Sari	Aribawa . Dora
	19.00 WIB	NEXT LEVEL	Jl. Sayuran	Dedy Sumartono . Karina (2 minggu sekali)
	19.00 WIB	PRAMA	Simpang Lima Area	Edison . Novandri
	19.00 WIB	MEKARWANGI		Ps. Agus . Yudhi . Ricky . Fella
	18.30 WIB	UNITY 101	Dago Pakar Permai I	Tonny Mulijana . Lisna
			Dadali	Harijanto . Lanny
			Istana Regency	Iwan . Susan
			Babakan Jeruk III	Swanlan . Ricky . Fella . Hendra
	18.30 WIB	LEVEL UP	Singgasana Pradana	Agung . Kathya

DAY	TIME	iCARE	ADDRESS	CG LEADERS & CORE TEAM
FRI	17.00 WIB	RANCAEKEK 102	Perum SBG	Tommy L . Bayu
	18.30 WIB	COLLEGE COMMUNITY	Paskal Hypersquare	Theophilus Kevin . Geri Nathan Runtuwene . Alexander Leslie
	18.30 WIB	UNITY 102	Naripan	Suiman . Lusiany
	18.30 WIB	DUNAMIS	Bug and Bear Holis	Harry . Ivana
	18.30 WIB	OUR HOME TAMAN HOLIS INDAH II		Ernie . Uun . Christina . Rossa
	19.00 WIB	KBP 1	Kota Baru Parahyangan	Ps. Agus . Yudhi
	19.00 WIB	METANOIA	Kota Baru Parahyangan	Raymond . Ivan Philipus
	19.00 WIB	SHEMA	Cimahi Area	Venus - Erni
	18.30 WIB	PURE HEART	TKI	Bubun - Davina . Natan - Rini . Johannes - Lucy
	18.30 WIB	OUR HOME CIUMBULEUIT	Ciumbuleuit	Hong Sioe Ling
	18.30 WIB	COVERED	Holis	Michael Kusika . Nina
	18.30 WIB	FULL HEART 2	Setra Duta	Rocky . Erick . Tony
	19.00 WIB	BIG HEART	Setra Duta	Jerry Kasenda . Emilia . Iman . Hiansun
	19.00 WIB	ONE HEART CENTRAL	Green Ciumbuleuit	Andry . Laura . Edwan . Sharon . David . Nancy
	19.00 WIB	ONE HEART SOUTH	Taman Sakura	Edwin . Margaret . Navit . Tina
	19.00 WIB	PROTOS GEN-Y	Pesona Pasteur Gunung Batu	Tommy . Irin
	19.00 WIB	UNITY 103	Diponegoro	Teddy Triyadi
	19.00 WIB	IMMANUEL	City Garden Residence E-11 Antapani	Butche . Ria . Aries (2 minggu sekali)
	19.00 WIB	CIPUNAGARA	Jl. Cipunagara	Ps Max
	19.00 WIB	AUTHENTIC	Gatot Subroto no. 110	Aries . Bintang (2 minggu sekali)
SAT	10.00 WIB	TEENS4REAL	Paskal Hypersquare D66-67	Marcell . Clara
	13.00 WIB	TEENS4REAL	Paskal Hypersquare D66-67	Steven . Susanti
	13.00 WIB	TEENS4REAL	Paskal Hypersquare D66-67	Andreas . Celine
	15.00 WIB	LUCKY		Yanto . Ricky Haslim
	16.00 WIB	CIBADUYUT RAYA 1	Cibaduyut Area	Leo . Ira
	16.00 WIB	GOODNEWS	Dahlia	Edison . Erna
	18.00 WIB	UNITY 105	Setra Sari Raya	Ps. Teddy . Souw Mie Tin . Indra
	18.30 WIB	UNITY 106	Suniaraja	Ps. Teddy . Steven Hilman . Revina
SUN	12.00 WIB	PASKAL AREA	The House	Indra . Novandri

HEAD OF CAREGROUP FACILITATORS

Erik Sutanto
esutanto.akn@gmail.com

Yohanes Kusika
ifgfbdgdisc@gmail.com

FACILITATORS CAREGROUP

Ps. Max Thenu - *maxthenu@yahoo.com*
Ps. Teddy Triyadi - *teddyrachel92@gmail.com*
Indra Simorangkir - *indrasimorangkir@rumahcemara.org*
Liani Christi - *lianichristi@gmail.com*
Edwin Susanto - *susantoedwin@yahoo.com*
Edison Sitorus - *edisonprs@gmail.com*

FACILITATORS CAREGROUP

Astria Prambudi - *astria.prambudi@gmail.com*
Tedy Tedja - *tedy.tedja@gmail.com*
Brian Sutedja - *brian.sutedja@gmail.com*
Ferry Darmawan - *ferryharyantodarmawan@gmail.com*
Yanto Situmorang - *situmorangyanto77@gmail.com*
Mirielle Alexandriet - *m.alexandriet@gmail.com*

FOR MORE INFORMATION :
ifgfbandung@gmail.com . ifgfbdgdisc@gmail.com

@ifgfbdg *IFGF BANDUNG*

IFGF

BANDUNG

Bank Account & Persembahan

Bagi Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. yang rindu menabur,
dapat menyalurkan persembahannya melalui rekening :

PERSEMBAHAN
& PERSEPULUHAN

BCA cabang BTC
ACC. NO. 5140347771
atas nama
IFGF GISI

BCA mobile gopay OVO

PERSEMBAHAN
DPW

BCA cabang LINGKAR SELATAN
ACC. NO. 4533028180
atas nama
IFGF GISI DPW Jabar

PERSEMBAHAN
DIAKONIA

BCA cabang ASIA AFRIKA
ACC. NO. 0083889770
atas nama
ALEX FERDIAN SANTOSO

Informasi selanjutnya dapat menghubungi SEKRETARIAT IFGF Bandung Raya

WWW.IFGFBANDUNG.ORG // @ifgfbdg

IFGF

BANDUNG

Pelayanan Jemaat

Konseling, Kunjungan, Pengudusan Rumah, Baptisan Air, Pernikahan, Penyerahan Anak, Diakonia, Rumah Sakit, Kedukaan / Pemakaman

BAPTISAN AIR

Telah mengikuti Kelas Engage Dasar 1 **"Anda Pasti Selamat"**
Mengisi Formulir Baptisan
Membawa pakaian ganti

PENYERAHAN ANAK

Mengisi Formulir Penyerahan Anak
Fotokopi Akte Kelahiran Anak (bila ada)

PERNIKAHAN

- Salah satu calon pengantin adalah jemaat IFGF Bandung
- Telah mengikuti kelas Engage
- Sudah bergabung dan aktif di icare minimal 3 bulan
- Mengikuti wawancara pra-nikah
- Mengisi formulir pernikahan
- Membawa berkas-berkas yang telah di fotokopi pada saat wawancara pra-nikah; berupa :
  1. Pas Foto Berdampingan 4x6 (2 lembar)
  2. Fotokopi KTP masing-masing
  3. Fotokopi Kartu Keluarga masing-masing
  4. Fotokopi Akte Lahir masing-masing
  5. Fotokopi Sertifikat Baptis Selam masing-masing
  6. Fotokopi Surat Keterangan belum pernah menikah dari Kelurahan (bagi yang belum pernah menikah)
  7. Fotokopi Surat Kematian atau sejenisnya (bagi yang sudah pernah menikah)
- Membuat Surat Persetujuan Menikah dari orang tua masing-masing dan ditandatangani di atas materai Rp 6.000,-
- Mengikuti konseling pra-nikah dengan waktu yang telah ditentukan (min. 6 bulan sebelum hari pernikahan - pendaftararan konseling melalui iCare Leader)

IFGF
BANDUNG

SERVICE SCHEDULE

So then, if anyone is in Christ, he is a new creation;
what is old has passed away–look, what is new has come!

- 2 Corinthians 5:17

sunday

SUNDAY SERVICE 1 & 2
08.00 & 10.00 AM
IFGF HALL, THE HOUSE

KIDS CHURCH 1 & 2
08.00 & 10.00 AM
IFGF HALL, THE HOUSE

TEENS4REAL
10.00 AM
IFGF HALL, THE HOUSE

wednesday

WOMAN OF VIRTUE (WOV)
10.00 AM
THE HOUSE 2nd FLOOR

thursday

(once every 2 weeks)

LOVE COMMUNITY
09.00 AM
THE HOUSE 2nd FLOOR

friday

COLLEGE COMMUNITY
06.30 PM
THE HOUSE 2nd FLOOR

the house.

IFGF HALL Bandung
Paskal Hyper Square Blok J
Jl Pasirkaliki No 25-27 Bandung 40172, Indonesia

office.

Paskal Hyper Square Blok D 66 - 67
Bandung 40172, Indonesia

www.ifgfbandung.org

GREATER BLESSING

IFGF GISI BANDUNG
@ifgfbdg
IFGF BANDUNG