

Cutting Edge

#123 JULY 2020

VIEW FROM THE TOP

**BIGGER PERSPECTIVE
FROM HIS POINT OF VIEW**

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 churches.

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
Ricky Tjandradinata
Valentinus Sanusi

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 J
Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27
Bandung 40172, Jawa Barat
Email : ifgfbandung@gmail.com
Senin, Rabu-Sabtu
pk 09.00-16.00 WIB



www.ifgfbandung.org

CONTENTS 07/20

edition #123

5	PASTORAL DESK Ps. Sammy Hartanto
6	Through Pandemic Season Ivan C. Hermanto
8	Fatherhood from Fatherless Perspective Venus Antonius
10	Mundur Sejenak dan Terbang Tinggi Ps. Agus Prihardjo
12	College Corner : New Normal = New Opportunity Philemon Kharis
14	Teens Corner : Expectations are Important Ps. Ferry Haryanto Darmawan
16	iCare Kids Nina Kusika
18	Life's Interruption Ps. Sandy Harsono
22	7 Seeds
24	Survival Mode In New Normal Larisa Siladharma
28	ICARE LIST
30	BANK & PELAYANAN

EVERYONE IS INVITED!



GREAT FEELER BLESS INGGG

AUGUST
7-8

|| **SPEAKERS** ||

JIMMY DENTORO + SAM HARTANTO + DANIEL HANAFI +
KONG HEE + JOEL A'BELL



VIEW FROM THE TOP

Habakuk 2:1-3 : Aku mau berdiri di tempat pengintaianku dan berdiri tegak di menara, aku mau meninjau dan menantikan apa yang akan difirmankan-Nya kepadaku, dan apa yang akan dijawab-Nya atas pengaduanku. Lalu TUHAN menjawab aku, demikian: "Tuliskanlah penglihatan itu dan ukirkanlah itu pada loh-loh, supaya orang sambil lalu dapat membacanya. Sebab penglihatan itu masih menanti saatnya, tetapi ia bersegera menuju kesudahannya dengan tidak menipu, apabila berlambat-lambat, nantikanlah itu, sebab itu sungguh-sungguh akan datang dan tidak akan bertangguh."†

Greetings, Church!

Kita telah sampai di bulan yang baru, dan saya percaya musim yang baru juga telah datang. Marilah kita memposisikan diri kita dalam keadaan siap untuk menatap ke depan dengan keberanian, hikmat, dan takut akan Tuhan.

Di dalam Alkitab, ada beberapa kali tercatat bahwa Tuhan mengajak umat-Nya untuk pergi ke tempat yang lebih tinggi. Musa diperintahkan naik ke atas Gunung Sinai untuk menerima hukum-hukum (*commandments*) dari Tuhan; Elia, dia naik ke atas Gunung Karmel dan menerima pewahyuan dari Tuhan; Yesus naik ke atas bukit dan mengalami transfigurasi, rupa nya berubah dan mengalami tubuh kemuliaan. Demikian juga dengan Anda dan saya, untuk dapat melihat lebih jauh maka kita perlu untuk naik ke tempat yang lebih tinggi.

Hari-hari ini, mungkin banyak yang merasa *low* atau *down*, mungkin ada semangat yang patah, mungkin ada tenaga dan energi dan pemikiran yang terkuras, mungkin pula ada yang secara

finansial mengalami tantangan. Tetapi sebelum kita melangkah ke depan, marilah kita menaikkan porsi iman kita dan biarlah kita dibawa oleh Tuhan untuk mengalami elevasi yang baru.

Seperti Musa yang melihat tanah perjanjian, meskipun dia sendiri tidak diijinkan untuk masuk ke dalamnya, tetapi dari puncak Nebo, dia percaya bahwa negeri yang diberikan Tuhan untuk anak-anak Israel adalah negeri yang baik, penuh dengan susu dan madu. Demikian juga dengan Anda dan saya, mungkin mimpi dan visi itu bukan untuk kita tetapi bisa terjadi untuk anak-anak kita.

Saya berdoa supaya setiap dari kita mengizinkan Tuhan untuk mengangkat kita diatas kepak sayap-Nya, menopang kita, mendukung kita, membawa kita ke level yang lebih tinggi. Hari ini saya berdoa supaya semua kaki yang goyah bisa dikuatkan, semua tangan yang lemah bisa diberikan kuasa yang baru untuk bertindak, pemikiran yang turun bisa diberikan fokus Ilahi yang dari Tuhan. Saya berdoa semua keluarga dalam keadaan sehat dan baik, bisa menatap ke depan dengan sebuah semangat yang baru.

Terima kasih untuk Anda semua yang telah mendaftar dalam *iGrow batch* yang ketiga, saya percaya kita semuanya akan belajar banyak. Sekali lagi, *the new season is here*, musim yang baru telah datang, marilah kita songsong dengan segera.

***Ad Majorem Dei Gloriam,
Living the dream,***

Ps. Sam and Naf Hartanto



THROUGH PANDEMIC SEASON

Sudah beberapa bulan berlalu belum terlihat titik terang yang berarti dari pandemi Covid-19. Roda perekonomian harus terus berjalan dan kita tidak bisa hanya mengurung diri hingga vaksin atau jenis terapi yang aman teruji berhasil ditemukan. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia memutuskan untuk melakukan relaksasi pembatasan sosial demi berjalannya

lagi perekonomian Indonesia. Lalu bagaimana kita harus beraktifitas kembali di kala sang virus Covid-19 masih merajalela di sekeliling kita? Ada protokol yang harus kita selalu perhatikan untuk menjaga diri dan keluarga di rumah dari virus Corona. Salah satunya yang cukup mudah diingat adalah Protokol VDJ (Ventilasi Durasi Jarak) yang dipopulerkan oleh akun Instagram @pandemictalks.

V

dari ventilasi adalah mengenai sirkulasi udara. Resiko penularan virus Corona akan menjadi lebih rendah dengan adanya sirkulasi udara bebas yang baik. Namun perlu diingat, udara ber-AC dipercaya dapat lebih mudah menularkan virus berdasarkan artikel yang dirilis oleh CDC USA (https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/7/20-0764_article)

D

dari durasi. Semakin lama kita berinteraksi dengan orang yang positif corona (ingat bahwa banyak dari positif Covid-19 tidak memiliki gejala) semakin naik pula resiko kita untuk tertular. Dianjurkan untuk mempersingkat waktu interaksi dan hanya melakukan kegiatan diluar rumah yang perlu saja.

J

singkat dari jarak. Sebaiknya kita mengatur jarak kita ketika berinteraksi dengan orang lain, minimum 2 meter. Banyak peneliti mengatakan bahwa resiko tertular akan berkurang 13% setiap meternya. Untuk mengurangi jarak juga dianjurkan menggunakan pembayaran berupa non-cash atau aplikasi agar mengurangi penularan dari contact. Jika menggunakan kartu plastik, dapat melakukan sanitasi sebelum memasukkan kembali kartu ke dalam dompet/tas kita. Nah, untuk perlengkapan perang yang bisa kita persiapkan dari rumah terutama bagi kita yang aktif bekerja, infografis berikut dapat menjadi sumber inspirasi yang bisa dicontoh.

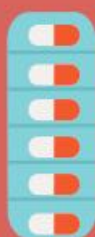


hand sanitizer



**sabun
cuci tangan**

vitamin c



tissue basah



**plastik untuk
masker bekas**



**masker cadangan
untuk ganti**



tissue kering



alat makan pribadi

Kami IFGF Bandung berharap kita semua dalam keadaan sehat selalu jasmani dan rohani. Jehovah Rapha.

oleh Ivan



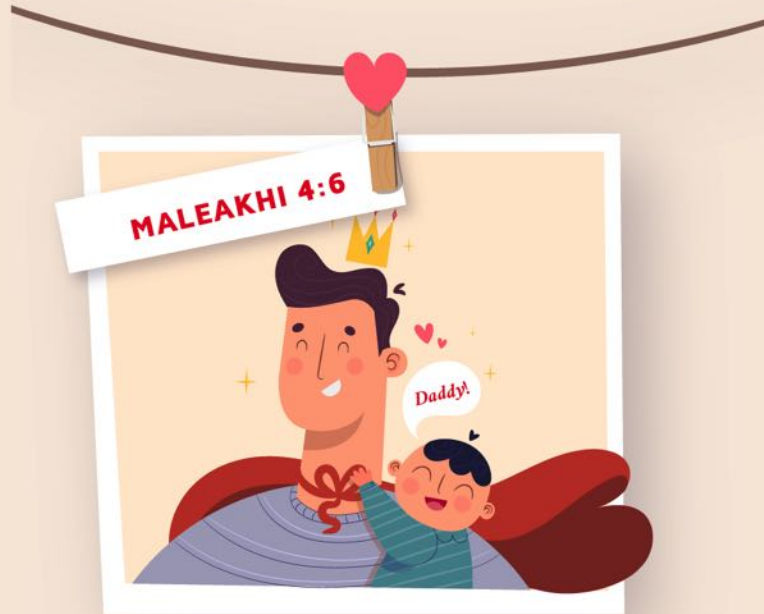
Fatherhood from a Fatherless Perspective

(Ketika Hati Bapa Berbalik Pada Anaknya)

Ketika awal tagar #stayathome mulai berkumandang dan banyak orang harus bekerja dari rumah atau bahkan dirumahnya,

Orang-orang mulai bertanya-tanya apakah arti dari semuanya ini, saya ingat di awal pandemi ini melanda Indonesia banyak yang mendapat hikmat bahwa kita sebagai anak-anak Tuhan bersyukur didekatkan kembali pada keluarganya, secara spesifik : Ayah didekatkan dengan anak-anaknya. Yang tadinya sibuk tidak punya waktu dikarenakan harus bekerja untuk mencari nafkah, mendadak seharian di rumah dan anak-anak pun harus diam di rumah untuk *home schooling*.

Saya jadi teringat Firman Tuhan di Maleakhi 4:6,



"Maka ia akan membuat hati bapa-bapa berbalik kepada anak-anak nya dan hati anak-anak kepada bapa-bapanya supaya jangan Aku datang memukul bumi sehingga musnah."

KENAPA PENTING SEKALI HATI BAPA BERBALIK KEPADA ANAKNYA?

Sebagai *Fatherless Generation*, saya mengalami hidup masa kecil saya tanpa kehadiran seorang ayah dari sejak saya umur 7 tahun, saya mengerti sekali kenapa pentingnya figur Ayah dalam satu keluarga. Tanpa Ayah seakan-akan keluarga itu tidak ada kehormatan sama sekali, tidak ada perlindungan, tidak punya hak suara dan seringnya juga tidak dianggap (I learned this the hard way).

Beranjak dewasa, saya mengerti bahwa ketidakhadiran Ayah dalam suatu keluarga juga berdampak buruk terhadap kehidupan kerohanian dalam rumah tangga, terutama untuk anak. Seorang Ayah adalah pemimpin dan juga imam, seperti Kristus bagi jemaatNya. Bagi anak, sebelum ia mengenal Bapa di surga ia akan melihat figur Ayah di rumah terlebih dahulu.

Saya mengerti kenapa keluarga tanpa Ayah atau di Alkitab disebut janda dan anak yatim itu selalu ada di hati Tuhan, karena mereka secara sosial dan financial pada umumnya terbuang, namun kaum yang terbuang itu tidak dibuang oleh Tuhan, tetap berharga di mataNya.

Ibadah yang murni dan yang tak bercacat dihadapan Allah, Bapa kita, ialah mengunjungi yatim piatu dan janda-janda dalam kesusahan mereka.

Yakobus 1:27a

Tuhan yang mau menjadi Bapa bagi semua orang, suatu kedekatan dan kehangatan kasih yang sempurna dan dibutuhkan semua orang. Hal ini yang tidak ada dimanapun selain dalam kekristenan.

Saat ini saya juga seorang Ayah bagi anak perempuan saya yang berumur 7, untuk menjadi Ayah yang baik, tentunya saya harus melihat kepada yang sempurna yaitu Bapa di surga. Semua hal tentang *fatherhood* ada dalam Alkitab, Ia mengajarkan dan sekaligus meneladani ajaranNya, bagaimana Ia selalu mengasihi anak-anakNya, memberi identitas baru sebagai anak Allah, selalu ada untuk kita semua, memberi rasa aman, damai dan pemeliharaan. Hal itu yang saya coba berikan kepada anak saya, sehingga suatu hari nanti ia lebih mudah untuk mengenal Bapa di surga. Sebagai Ayah, saya tidak bisa hidup ceroboh, serampangan karena itu akan merusak gambaran Bapa di surga, suatu tanggung jawab yang besar bagi setiap Ayah di dunia ini.

New Normal to a Father

Menjadi Ayah di era New Normal kali ini tentunya butuh hikmat, pengaturan / pembagian waktu menjadi hal yang sangat krusial dalam membangun hubungan dengan anak agar tetap seimbang dalam pekerjaan, kehidupan spiritual dan sosial. Disiplin menjadi kunci untuk keberhasilan, dan kita bisa mengatur waktu bonding bersama dengan anak di saat sekolah sudah selesai dan pekerjaan kita juga sudah selesai, supaya kita punya keleluasaan dan tidak terganggu juga ketika beraktifitas bersama anak.

Quality over Quantity

Lama atau tidaknya waktu bersama anak tidak sepenting berkualitas atau tidaknya waktu tersebut, saya seorang pekerja yang kerja dari senin sampai sabtu, namun hal itu tidak menghalangi saya untuk hadir dalam kehidupan anak saya, meski tidak selalu tiap hari dan tidak sampai berjam-jam, yang penting saya fokus kepada dia di saat kita bersama. Memang mayoritas anak akan menghabiskan waktu lebih banyak dengan ibunya, namun saya percaya waktu berkualitas dengan Ayah itu tidak tergantikan.

Spiritual Matter

Jangan lupakan perkembangan rohani anak, ajar dia untuk berdoa dan menaruh pengharapannya pada Kristus, karena sebagai Ayah penting untuk memberitakan injil kepada anak sendiri dan mengajarkan Firman Tuhan. Pada **Amsal 6:20** tertulis, "**Hai anakku, peliharalah perintah ayahmu...**". Saya memulainya dari anak saya dalam kandungan, membacakan Firman Tuhan, sampai sekarang bed time story yang saya ceritakan banyaknya tentang cerita di Alkitab. Tentunya kita ingin mewariskan harta yang paling berharga di dunia ini bukan?

**Happy Father's Day.
From Fatherless to Father's love**

Oleh Venus

H A P P Y 
Father's
• D A Y •



Mundur Sejenak dan Terbang Tinggi

Paling tidak ada *tiga* keuntungan ketika seseorang memiliki pandangan luas. *Pertama*, orang tersebut dapat melihat kelebihan serta kekurangannya. Dalam posisi demikian ia dapat mengambil kesempatan tepat untuk melakukan perbaikan. Dalam berusaha, bukan hanya fokus kepada keuntungan-keuntungan besar yang kadang bisa menjebak namun dia juga mampu mengantisipasi ancaman dan hambatan yang ada, yang mungkin akan merugikannya.

Kedua, memiliki pandangan luas memberikan kemampuan untuk dapat berelasi dengan kolega dengan lebih luwes. Dengan lebih meyakinkan dia dapat menyampaikan gagasan-gagasannya yang masuk akal sehingga mudah diterima. Dan pada akhirnya ia akan dapat memberikan andil yang signifikan dalam membangun timnya.

Selanjutnya, bagi mereka yang memiliki pandangan lebih luas, dia dapat membuat keputusan lebih unggul, cepat dan akurat. Dia dapat mengatur strategi yang lebih relevan terhadap zamannya. *Timing (waktu)* yang diambil akan lebih mulus untuk dijalankan. Bayangkan seorang *driver* yang sedang berkendara di jalan yang berbukit dan berliku. Betapa nyaman ketika di atasnya ada helikopter pemandu yang selalu memberi arahan, kapan waktu untuk mendahului dan kapan saat untuk bertahan. Pengendara ini akan lebih cepat, nyaman dan aman sampai ke tujuan.

Lebih jauh lagi, seorang yang berpandangan luas, dia akan melakukan aktifitasnya dengan lebih percaya diri. Dia tidak gamang dalam mengambil keputusan. Bahkan sikap demikian akan menular bagi orang sekitar. Ketika dia dapat melihat segala sesuatu dari berbagai arah, dia dapat memberikan *respons* lebih proporsional.

Berikut suatu anekdot terjadi. Seorang raja berpandangan sempit membuat kesimpulan yang menyengsarakan bangsanya. *Segera sesudah Ahab melihat Elia, ia berkata kepadanya: "Engkaukah itu, yang mencelakan Israel?" (1 Raj 18:17).* Tiga setengah tahun tidak ada hujan, kekeringan melanda dan tidak ada panen, dengan mudah ia menyalahkan Elia yang selalu menubuatkan yang tidak baik. Pandangan *selfish* seperti ini tidak akan membawa perbaikan, dan malah mendatangkan celaka.

Ketika seseorang menatap masalah terlalu dekat, acapkali dapat kehilangan *big picture*. Hal demikian sangat mempengaruhi kualitas solusi yang diambil. Jarak pandang terlalu dekat akan mengaburkan gambaran utuh. Sehingga tidak jarang seolah ia merasa berhadapan dengan tembok tebal yg tidak tertembus. Jalan buntu yang ia temukan. Ketika ia rela mundur sejenak, menjauhi "tembok", maka akan muncul di kiri-kanan tampak ada jalan keluar yang memberi harapan.

Untuk mendapatkan *bigger perspective*, paling tidak ada dua cara yang kita dapat dilakukan; mundur sejenak atau naik terbang tinggi.

Mundur dalam arti berhenti sejenak dari segala aktifitas, berdiam dan mengevaluasi diri. Dalam keadaan demikian inspirasi demi inspirasi akan muncul. *Sebab beginilah firman Tuhan ALLAH, Yang Mahakudus, Allah Israel: "Dengan bertobat dan tinggal diam kamu akan diselamatkan, dalam tinggal tenang dan percaya terletak kekuatanmu."* (Yes. 30:15).

Habakuk mengambil sikap yang tepat dalam hal mengatasi kekusutan hidup pada zamannya. Tergambar dari Habakuk 1, ketika itu keadaan sosial masyarakat kacau-balau. Ketika hukum diputar-balikkan, penegakkan hukum jauh dari rasa keadilan, aparat dapat disuap, ia frustrasi dan hampir putus asa.

Apa yang selanjutnya Habakuk lakukan? Dia mundur dari aktifitas hariannya, naik ke atas menara, suatu "tempat pengintaian" dimana ia dapat mengamati cakrawala yang lebih luas. Dengan tenang dan percaya ia menanti-nantikan apa yang Tuhan firmankan. Ia berdoa kepada Tuhan.

Habakuk telah mengambil keputusan jitu. Ia bisa mendapatkan gambaran secara menyeluruh dengan apa yang sedang dialami bangsanya. Ia tuangkan dalam kitab Habakuk 2. Dan pada akhirnya, dalam Habakuk 3 mulai ayat ke 17, ia dapat merasa damai ditengah kekacauan, dan tetap bergembira dan bersyukur kepada Tuhan.

Bagaimana anda memandang situasi saat ini? Antivirus COVID-19 belum ditemukan, dan kalau saat ini ditemukan, masih perlu waktu lama untuk pengujian, memproduksi dan mendistribusikannya. Tidak bisa dipungkiri bahwa masalah ini menimpa banyak segi kehidupan. Hampir semua orang, seantero dunia merasakan dampaknya. Kita tidak sendirian. Sedih dan prihatin, tentu, tapi yang lebih penting adalah *what's next*. Adaptasi bagaimana yang pas untuk dilakukan menjadi penting sehingga tetap dapat bertahan terhadap keadaan. Bahkan saya berdoa, anda akan lebih maju dari sebelumnya karena mampu menarik suatu pelajaran dari apa yang sedang terjadi.

Oleh Ps. Agus



NEW NORMAL = NEW OPPORTUNITY

Congratulations!! Selamat kepada teman-teman teens yang baru saja lulus dan hendak memasuki *college season*. *This is a new season for you, in fact this next semester is going to be new for us all!* Selamat juga kepada teman-teman college yang juga baru menyelesaikan final assignments dan siap memasuki semester berikutnya.

Kita baru saja melewati masa-masa kuliah online. Tidak semua suka, bahkan sebagian besar dari teman-teman college tidak suka dengan kuliah online tersebut. Tetapi ada satu hal yang dapat kita sadari dan pelajari di melalui masa tersebut yaitu: ***Your growth is on you. It's not on the lecturer, the major, the online classes, or the university.*** Betul hal-hal tersebut mempengaruhi pertumbuhan kehidupan kita, tetapi kunci dari pertumbuhan ada pada dirimu sendiri, pada bagaimana kamu memimpin dan mengelola dirimu sendiri.

Menghadapi masa *new normal* yang ada di depan mata, besar kemungkinan kuliah online akan tetap diberlakukan. Sehingga saya ingin mengajak teman-teman *college* untuk tidak melihatnya dengan sedih dan berat hati, melainkan mari kita melihat masa *new normal* ini sebagai suatu kesempatan emas untuk dapat mempraktekkan dan melatih *self-management* dan *self-leadership* dengan baik. Karena pada akhirnya, ketika teman-teman sudah melewati masa perkuliahan dan mulai memasuki dunia sekuler, keberhasilanmu bergantung pada seberapa mampu kamu mengelola dan memimpin dirimu sendiri. *It's not a wasted time, it's a golden opportunity to grow. Self-management is also a trained skill.*



MANAGING YOUR ENERGY

Berbicara mengenai pengelolaan diri, dan masih berkaitan dengan *time management* yang kita sudah bahas bulan lalu, bulan ini kita akan membahas mengenai *energy management*. Jika *time management* berbicara mengenai bagaimana kita menyusun prioritas dalam kehidupan kita, *energy management* berbicara mengenai bagaimana caranya agar prioritas-prioritas tersebut dapat dieksekusi dengan efektif, dengan energi yang maksimal.

Mungkin teman-teman pernah mengalami suatu hari yang tidak produktif atau efektif meskipun sudah memiliki susunan prioritas yang baik. Mungkin teman-teman bertanya mengapa dirimu cepat sekali *drained* sementara orang lain sepertinya memiliki energi yang tidak ada habisnya. Kabar baiknya, energi dapat dikelola. Dan jika energi dikelola dengan baik, bayangkan seberapa efektif kehidupanmu jika dalam setiap waktu dan aktivitas yang dilakukan, semuanya dapat dicapai dengan efektif dan efisien.

Craig Groeschel dalam podcast-nya memberikan suatu penjelasan yang sangat baik mengenai bagaimana cara agar kita dapat mengelola energi yang kita miliki. Berikut beberapa poin kunci yang dapat kita praktekan dalam mengelola energi yang kita miliki.

1. Energy management is an art

Betul jika dikatakan bahwa *energy management* adalah sebuah *science*. Jika tidur kita cukup, makanan kita sehat, dan kita berolah raga, maka kita akan memiliki energi lebih. Tetapi *energy management* juga adalah sebuah seni karena hal yang dapat memberikan atau “menyedot” energi bagi seseorang belum tentu sama bagi orang lain. *Energy management is personalized*. Suatu aktivitas dapat memberikan energi bagi seseorang, tetapi juga dapat “menyedot” energi bagi orang lain. Ada juga dari teman-teman yang lebih dapat beraktivitas dengan efektif di pagi hari, sementara yang lain lebih produktif di malam hari. Ada yang hobinya mencil, ada yang membutuhkan tekanan *deadline* untuk dapat lebih efektif. *Energy management is an art*.

2. Do an energy audit

Mengetahui bahwa *energy management* adalah sebuah seni, hal yang dapat kita lakukan sebagai langkah awal adalah memeriksa dan mengenali diri kita sendiri. Kita dapat memeriksa 2 hal dalam kehidupan kita sehari-hari:

- Hal apa yang memberikanmu energi & semangat lebih?
- Hal apa yang mengambil energi dari dirimu?

Semakin detail kita melakukan audit tersebut, semakin baik pemahaman kita mengenai diri kita sendiri, suatu langkah awal yang baik dalam self-leadership. Kegiatan apa yang memberikan atau menyedot energimu? Jenis makanan apa yang memberikanmu energi atau yang membuatmu tidak produktif? Kapan waktu terbaikmu untuk dapat melakukan hal dengan produktif? Kapan waktu terbaikmu untuk dapat mengambil keputusan? Jenis rapat apa yang memberimu energi, dan yang mengambil energimu, dan sebagainya.

3. Create rhythm for peak production and fulfilment.

Setelah mengetahui dan mengenali penggunaan energi dalam diri kita masing-masing, langkah yang dapat kita lakukan adalah menyusun jadwal dan pola kegiatan harian, mingguan, bulanan, bahkan tahunan yang dapat memaksimalkan diri kita sesuai dengan pola penggunaan energi kita masing-masing. Di tengah-tengah rutinitas, jika ada peluang, lakukan dan terlibat lebih banyak dalam hal-hal yang memberikanmu semangat dan membuat dirimu selalu berenergi. Jika ada peluang, delegasikan, hilangkan, atau “automasi”-kan hal-hal yang mengambil energi dalam jumlah besar dan menyebabkan dirimu *drained*.

Energy management berbicara mengenai bagaimana pola energi yang kita miliki dapat sesuai dengan pola kegiatan kita sehari-hari.

Ketika kita dapat mengenali dan mengelolanya dengan baik, maka kehidupan kita akan semakin efektif dan efisien dalam mencapai apa yang menjadi tujuan kita dalam kehidupan.

Di masa kuliah dari rumah ini, mari kita manfaatkan waktu yang ada untuk mengenali diri kita sendiri, dan mulai mengelola dan memimpin diri kita dengan baik, mempersiapkan diri kita untuk memasuki musim kehidupan selanjutnya.

Oleh Philemon Kharis





teens4real

EXPECTATIONS *are* *important*

Memasuki new normal akan ada banyak perubahan yang terjadi dengan cepat. Pandemi ini memberikan kesulitan yang cukup besar untuk setiap kalangan. Tetapi setiap orang harus bisa berubah untuk mendapatkan yang terbaik. Belajar dari kitab **2 Raja-raja 7** yang menceritakan tentang Samaria yang terkepung oleh musuh dan mengalami bencana kelaparan ini merupakan situasi yang sangat sulit dan serba salah. Kekuatiran dan ketakutan dialami oleh setiap orang dan banyak di antara mereka yang mulai kehilangan harapan seperti yang terjadi pada perwira yang menjadi ajudan raja. Ia menjawab abdi Allah, katanya "Sekalipun TUHAN membuat tingkap-tingkap di langit, masakan hal itu mungkin terjadi?" Jawab abdi Allah: "Sesungguhnya, engkau akan melihatnya dengan matamu sendiri, tetapi tidak akan makan apa-apa dari padanya." Dari sini saya sendiri belajar bahwa setiap kita perlu memiliki ekspektasi. *Expectations are important.* Orang yang tidak memiliki ekspektasi sama dengan orang yang tidak memiliki harapan. Ketika harapan itu hilang, orang tersebut tidak akan mendapatkan apa-apa (ayat 16-17).

Sebagai pemimpin, saya harus sadar bahwa ekspektasi saya mempengaruhi ekspektasi orang lain. **Pemimpin yang kehilangan ekspektasi dapat membahayakan pengikutnya.** Orang yang dipimpin akan selalu melihat bagaimana respon pemimpinnya ketika menghadapi tantangan dan rintangan karena ia merupakan seseorang yang dianggap **always one step ahead, solution maker, bold enough to take a risk.**

Right expectation comes from the faith in Jesus. Dalam situasi yang genting, abdi Allah itu, Elisa, dapat menguasai dirinya dengan tenang karena ia menaruh pengharapan dan kepercayaannya kepada Tuhan. Dikatakan dalam ayat pertama lalu berkatalah Elisa: "Dengarlah firman TUHAN. Beginilah firman TUHAN: Besok kira-kira waktu ini sesukat tepung yang terbaik akan berharga sesyikal dan dua sukat jelai akan berharga sesyikal di pintu gerbang Samaria." Perkataan TUHAN yang dilontarkan tidak akan pernah jatuh ke tanah dengan sia-sia dan akan menghasilkan buahnya. Itulah mengapa kita berpegang kepada janjiNya.

Ekspektasi yang benar membawa seseorang untuk dapat melihat peluang dan mengambil kesempatan. Benar, segala sesuatu ada resikonya tetapi adalah bijak jika seseorang berani keluar dari zona nyamannya dan melakukan sesuatu daripada berdiam diri dan tidak menghasilkan apa-apa. Hal inilah yang

ditunjukkan oleh keempat orang kusta di Samaria yang memberanikan diri untuk keluar dan melihat peluang. "Berkatalah yang seorang kepada yang lain: "Mengapakah kita duduk-duduk disini sampai mati? Jika kita berkata: baiklah kita masuk ke kota, padahal dalam kota ada kelaparan, kita akan mati disana. Dan jika kita tinggal disini, kita akan mati juga. Jadi sekarang, marilah kita menyeberang ke perkemahan tentara Aram. Jika mereka membiarkan kita hidup, kita akan hidup, dan jika mereka mematikan kita, kita akan mati. Lalu pada waktu senja bangkitlah mereka masuk ke tempat perkemahan orang Aram. Tetapi ketika mereka sampai ke pinggir tempat perkemahan orang Arama itu, tampaklah tidak ada orang disana." (ayat 3-5) Ya, orang kusta keadaanya sakit, miskin, tertekan tetapi mereka mau melakukan sesuatu dari keterbatasan mereka. Tidak peduli situasimu sekarang seperti apa, masa lalumu mungkin tidak terlalu baik, asal Anda mau melakukan sesuatu Anda akan berubah.

It's not a change until you make a change.

Orang yang memiliki right expectation tetap kuat di dalam penantiannya.

"I HAVE NOT FAILED. I'VE JUST FOUND 10.000 WAYS THAT WON'T WORK" – Thomas Alva Edison.

Penemuan Thomas Alva Edison tidak akan pernah terwujud jika dia tidak mengambil langkah awal untuk mengerjakannya dan tidak akan pernah terwujud jika ia berhenti dan menyerah di tengah perjalanannya.

Yesaya 40:31 berkata :

"Tetapi orang-orang yang menanti-nantikan Tuhan mendapat kekuatan baru: mereka seumpama rajawali yang naik terbang dengan kekuatan sayapnya; mereka berlari dan tidak menjadi lesu, mereka berjalan dan tidak menjadi lelah."

Janji TUHAN pada Yosua yang berlaku juga untuk kita "as I was with Moses, so I will be with you. I will not leave you nor forsake you. Be strong and very courageous, that you may observe to do according to all the law which Moses My servant commanded you; do not turn from it to the right hand or to the left, that you may prosper wherever you go".



Di bulan pertama ketika anak-anak **School From Home**, saya bertanya kepada anak saya yang menginjak usia 11 tahun yang berada di jenjang kelas 5 SD. Bagaimana perasaan kamu sekarang sekolah dari rumah? Apa yang kamu kangenin? Jawabannya, sekolah dari rumah enak juga, masih bisa belajar dan ngerjain tugas bahkan test juga bisa, tapi nggak enaknya cuma satu karena nggak bisa ketemu temen-teman, begitu ujarnya.

Masa kecil anak-anak sangatlah diwarnai dengan berbagai macam hal. Yang paling berkesan dalam masa kecil tentulah kasih sayang orang tua dan keluarga, tapi selain itu peran teman-teman dalam kehidupan anak kita sangatlah penting. Mereka membutuhkan sosok teman-teman dan sahabat dalam kehidupan mereka. Mulai memasuki usia 4 tahun anak-anak akan mulai beralih dari bermain sendiri menuju bermain bersama.

Peneliti di Universitas Illinois menyatakan **pertemanan menawarkan banyak manfaat sosial, mulai dari anak**

belajar berkomunikasi, berbagi, menunggu giliran, bekerja sama, bahkan berselisih paham dan menyelesaikan masalah. Anak perempuan secara umum memang memiliki keterampilan sosial lebih baik daripada anak laki-laki, tetapi pertemanan dan sosialisasi juga memiliki dampak yang penting dalam perkembangan moral dan perilaku anak laki-laki. Hasil riset yang diterbitkan dalam **Jurnal Infant and Child Development** di **Psychology Today**, Jumat (28/12) mengatakan hubungan pertemanan semakin penting seiring pertumbuhan anak laki-laki, beberapa anak laki-laki yang tidak mempunyai sahabat bahkan cenderung menunjukkan perilaku bermasalah di masa remajanya.

Melihat pentingnya sosialisasi dalam kehidupan anak-anak kita, tentu kita perlu mendukung dan membantu mereka untuk berteman, bahkan di saat **School From Home** yang masih diperpanjang dalam masa new normal ini. Karena itu IFGF Kids mengajak anak-anak, baik kelas kecil maupun kelas besar untuk ikut bergabung dalam komunitas **iCare Kids**.

*"Those who are planted in the house of The LORD
shall flourish in the courts of our God.
They will still bear fruit in old age, they will stay fresh and green."*

Psalm 92:13-14



CONNECT WITH OTHER KIDS

Saat anak-anak bergabung dalam iCare Kids, mereka belajar untuk membangun hubungan pertemanan dengan teman mereka. **It's not about the meeting, it's about connecting.** Mereka belajar bahwa hubungan pertemanan itu perlu dibangun, tidak otomatis terjadi, ada hal-hal yang perlu mereka lakukan untuk bisa mempunyai hubungan persahabatan. **You don't get relationship, you build one!**

COMMUNICATE

Dalam kelompok kecil, setiap anak secara otomatis akan belajar cara berkomunikasi, bagaimana menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat mereka, bagaimana membangun koneksi dengan teman-temannya.

Hal itu dimulai dari kebiasaan sederhana, bagaimana kita peduli dan saling memperhatikan satu sama lain, dengan menanyakan kabar temannya, hobi, aktivitas maupun kondisi keluarga masing-masing.

BUILD THEIR CHARACTER

Dalam setiap iCare, anak-anak juga belajar untuk memimpin di antara teman-temannya. Melalui berbagai permainan mereka akan belajar untuk bekerja sama dan memecahkan masalah. Setiap anak pasti bertumbuh, tapi dalam sebuah komunitas mereka akan belajar lebih banyak berkomunikasi dan bekerja sama dalam menyelesaikan masalah sederhana.

CONNECT WITH GOD

The most important thing, we encourage them to connect with God! Setiap anak diajak berdiskusi dan bercakap-cakap mengenai pertumbuhan rohani mereka dan hubungan mereka dengan Tuhan.

Guru-guru mengajak mereka untuk menerapkan setiap Firman Tuhan yang dibagikan dalam ibadah online di hari Minggu dalam kehidupan sehari-hari. Setiap anak dapat bercerita dan saling memberi pendapat bahkan mengungkapkan perasaan, masalah yang mereka hadapi dan berdoa bersama-sama.

Setiap anak berhak mendapatkan komunitas, mempunyai pertemanan yang sehat dan membangun juga bimbingan untuk mempunyai citra diri sesuai dengan Firman Tuhan, mengerti panggilan hidupnya dan mengenali potensi dan strength yang mereka miliki.

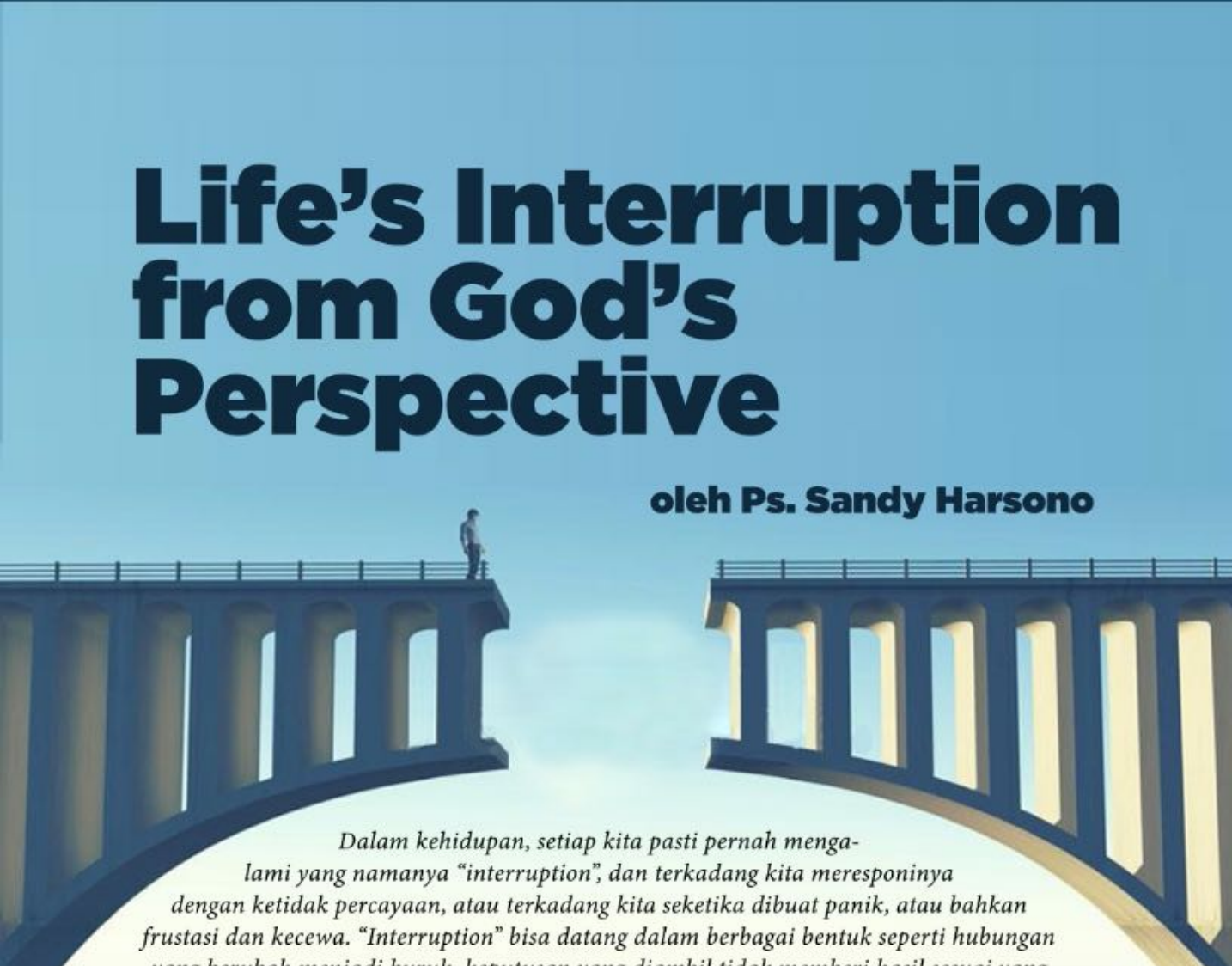
"A friend loves at all times, and a brother is born for a time of adversity."

Proverbs 17:17

oleh **Nina Kusika**

Life's Interruption from God's Perspective

oleh Ps. Sandy Harsono



Dalam kehidupan, setiap kita pasti pernah mengalami yang namanya "interruption", dan terkadang kita meresponinya dengan ketidakpercayaan, atau terkadang kita seketika dibuat panik, atau bahkan frustrasi dan kecewa. "Interruption" bisa datang dalam berbagai bentuk seperti hubungan yang berubah menjadi buruk, keputusan yang diambil tidak memberi hasil sesuai yang diharapkan, kehilangan pekerjaan, mendapat kabar buruk dari dokter, telepon atau pesan yang tidak diharapkan, dan seringkali kita merespon dengan pemikiran kenapa kok jadi begini?

Tetapi di tengah rasa tidak percaya, panik atau frustrasi pernahkah kita berpikir apa pandanganNya Tuhan terhadap "interruptions" dalam kehidupan kita?"

Bicara tentang pandanganNya Tuhan terhadap "interruptions" dalam kehidupan kita, saya mau katakan ada **"Bad News"** dan ada **"Good News"**.

Bad News: Life is filled with interruptions
(Kehidupan penuh dengan interruptions)

Good News: interruptions don't alter God's Plan
(interruptions tidak merubah Rencana Tuhan)

Selama dalam pelayanan-Nya, Yesus secara konsisten menerima setiap "interruptions" sebagai sebuah undangan dari Bapa di surga untuk terlibat di dalam rencana Bapa. Untuk mendapatkan perspektif yang benar tentang "interruptions" di dalam hidup kita, saya ingin bertanya **3 pertanyaan yang sederhana.**

1. What Are interruptions?

interruptions: An unexpected disruption in what was previously planned. (Sebuah gangguan yang tidak diharapkan atas sesuatu yang sudah direncanakan sebelumnya.)

Setiap kita pasti punya rencana, beberapa orang punya rencana yang spesifik, yang lainnya cuma secara garis besar saja, ada rencana harian, mingguan, bulanan, tahunan, bahkan rencana jangka panjang. Dan saat ini secara bersamaan kita semua mengalami "interruption", bahkan mungkin bisa jadi satu "interruption" terlama yang kita alami seumur hidup kita.

Pernahkah kita berpikir dan menyadari sebuah **"Big Idea"** bahwa **What we see as interruptions FROM something, may be God inviting us TO something.** (Apa yang kita lihat sebagai sebuah gangguan dari sesuatu, mungkin Tuhan sedang mengundang kita kepada sesuatu.)

Artinya gangguan yang tidak kita duga dalam hidup kita bisa jadi Tuhan sebenarnya sedang mengarahkan kembali rencana kita agar jadi searah dengan rencanaNya.

2. What Do interruptions Look Like?

"interruptions" seperti sudah disampaikan di awal tulisan ini bisa datang dalam banyak sekali bentuk, saya mau membagikan **3 kategori** yang secara umum bisa mengelompokkan "interruptions" yang terjadi **dalam hidup kita**.

a.a interruptions can be physical

"interruptions" bisa datang secara fisik, bisa dalam bentuk sakit penyakit, kelemahan tubuh, dll.

Di *Matius 8* kita melihat 4 kali Yesus dihampiri oleh individu atau sekelompok orang yang punya kebutuhan dipulihkan secara fisik. "interruption" pertama dalam adalah Yesus dihampiri oleh orang yang *sakit kusta* dan minta ditahirkan. **Yesus melihat itu sebagai sebuah kesempatan dari Bapa untuk menolong seseorang dengan kebutuhan pemulihan fisiknya, dan Yesus mau menyelaraskan dirinya dengan rencana Bapa dan menyembuhkan orang tersebut.**

Kemudian setelah itu datanglah seorang perwira dan memohon pertolongan dan berkata: *"Tuan, hambaku terbaring di rumah karena sakit lumpuh dan ia sangat menderita.*

"Yesus berkata kepadanya: "Aku akan datang menyembuhkannya." Tetapi jawab perwira itu kepada-Nya: "Tuan, aku tidak layak menerima Tuan di dalam rumahku, katakan saja sepatah kata, maka hambaku itu akan sembuh. (Mat 8:6-8)

Perhatikan, Yesus bisa saja menunda dengan berbagai alasan karena capek, lapar, dll. Dan kita tahu bahwa Yesus kemudian meresponi iman yang besar dari perwira ini dan berkata: *"Pulanglah dan jadilah kepadamu seperti yang engkau percaya."* Maka pada saat itu juga sembuhlah hambanya.

Dari 2 contoh diatas dan ada 2 kali lagi dimana Yesus dalam *Matius 8* mau memulihkan orang-orang yang mengalami "interruptions" secara fisik.

Yesus selalu melihat perjumpaan dengan orang-orang tersebut bukanlah sebagai gangguan yang tidak diharapkan melainkan sebuah kesempatan untuk menjadi jawaban bagi mereka.

a.b interruptions can be providential

"interruptions" bisa datang dalam bentuk keadaan yang diijinkan Tuhan terjadi dalam kehidupan kita dengan tujuan agar kita sepenuhnya mempercayai Dia untuk bisa melewatinya. Kondisi ini terjadi di *Matius 8* yaitu ketika Tuhan mengajak murid-murid nya untuk bertolak ke seberang. Dan sekonyong-konyong mengamuklah angin ribut di danau itu tetapi Yesus tidur. Maka datanglah murid-murid-Nya membangunkan Dia, katanya:

"Tuhan, tolonglah, kita binasa."

a.c interruptions can be spiritual

"interruptions" bisa datang secara rohani sebagai akibat peperangan rohani dalam kehidupan kita. *Yohanes 10:10* Pencuri datang hanya untuk mencuri dan membunuh dan membinasakan; Aku datang, supaya mereka mempunyai hidup, dan mempunyainya dalam segala kelimpahan.

Kita punya musuh yang memang mau menghancurkan kehidupan kita, dan ini adalah sesuatu yang real.

Ada "interruptions" yang terjadi karena peperangan rohani ini. Yesus di bagian akhir *Matius 8* memulihkan 2 orang yang kerasukan dengan otoritas yang dimilikiNya.

3. In What Ways Does God Accomplish His Mission During Our Interruptions?

(Bagaimana cara Tuhan menuntaskan misiNya selama masa interruptions yang kita alami?)

Tuhan sanggup dan pasti akan menuntaskan misiNya melalui "interruptions" yang terjadi dalam kehidupan kita. Dia bekerja melalui krisis, bencana alam, bahkan pandemi demi pandemi agar orang-orang mengenal Dia. Tuhan mengerjakan 2 hal untuk menuntaskan misiNya melalui "interruptions" yang kita alami.

a.a God works through interruptions to change lives

Ini adalah sesuatu pemikiran yang luar biasa bahwa Tuhan mau menggunakan kita untuk merubah dalam artian yang positif kehidupan orang lain. Karena Tuhan bisa bekerja melalui apa yang kita alami untuk mengubah kehidupan orang lain. Jangan beranggapan ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai dengan rencana kita, bukan berarti Tuhan tidak sedang memakai kita. Kalau kita bisa menjalani kehidupan yang tidak sempurna ini dan mau diarahkan kembali dari rencana kita kepada rencana Tuhan, Dia akan memakai kita untuk memulihkan orang-orang yang terluka. Dan ditengah "interruptions" yang kita alami Tuhan bisa mengubah kehidupan orang-orang di sekitar kita jika kita meresponinya sama seperti Yesus.

a.b God works through interruptions to increase our Faith

Kejadian ketika Yesus menenangkan badai adalah salah satu bagian paling disukai di Perjanjian Baru, di *Matius 8:18* Ketika Yesus melihat orang banyak mengelilingi-Nya, Ia menyuruh bertolak ke seberang. Disini adalah awal dari pelayaran mereka dan di ayat 23-25 dikatakan: Lalu Yesus naik ke dalam perahu dan murid-murid-Nyapun mengikuti-

Nya. 24 Sekonyong-konyong mengamuklah angin ribut di danau itu, sehingga perahu itu ditimbus gelombang, tetapi Yesus tidur. 25 Maka datanglah murid-murid-Nya membangunkan Dia, katanya: **"Tuhan, tolonglah, kita binasa."**

Kita melihat bagaimana murid-murid begitu ketakutan **padahal mereka sudah melihat begitu banyak mujizat yang Yesus lakukan sebelum mereka bertolak** dan mereka lupa Tuhan lah yang menyuruh mereka bertolak ke seberang. Dan di ayat 26 Yesus ingin beristirahat di tengah "interruptions" yang dialami tetapi para murid memberikan Dia "interruptions" lainnya.

Respon dari Yesus sungguh menguatkan iman para murid terlihat dari respon mereka di ayat 27 Dan heranlah orang-orang itu, katanya: "Orang apakah Dia ini, sehingga angin dan danaupun taat kepada-Nya?"

Para murid memiliki iman yang lebih dalam lagi kepada Yesus setelah "interruption" dibandingkan sebelumnya.

Ini artinya buat kita, ketika kita mengalami hal-hal yang tidak diharapkan, dan kita bertanya kenapa hal ini menimpa aku? Percayalah Tuhan sanggup menguatkan imanmu.

Di bagian akhir tulisan ini saya ingin membagikan cara sederhana untuk bisa mengerti apa yang sedang Tuhan kerjakan dalam hatimu dan didalam kehidupanmu bahkan melalui kehidupanmu.

Inilah pertanyaan yang biasanya kita tanyakan kalau kita mengalami "interruptions"

**Why – Why is this happening?
When – When will this be over?**

Perhatikan perspektif yang cenderung egois dari kedua pertanyaan diatas, tapi saya mau tantang anda untuk memikirkan 3 pertanyaan yang sangat berharga untuk kita tanyakan ketika kita menghadapi "interruptions"

**What – What does God want to teach me?
Who – Who does God want to show me?
Where – Where does God want to lead me?**

rubah pertanyaanmu dari :

**Why – Why is this happening?
When – When will this be over?**

menjadi :

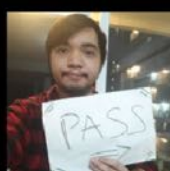
**What – What does God want to teach me?
Who – Who does God want to show me?
Where – Where does God want to lead me?**

CHURCH BUILDING

BCA 438 68 77777

**AN. YAYASAN GRAHA INSPIRASI
SEJAHTERA INTERNASIONAL**





7 SEEDS

BERBAGI HAL BAIK

Di musim pandemi seperti saat ini, orang-orang memiliki pandangan negatif ketika melihat handphone karena berita corona. Teman-teman di kelompok 3 dari group kelas Serve batch kedua tahun 2020 membuat video yang bertujuan berbagi hal positif yang bisa membangun sesama untuk melewati pandemi ini dengan penuh harapan dan juga mendoakan sesama. Dalam video yang mereka susun dan post di Instagram ini, mereka memberi 3 pertanyaan, "efek positif, negatif dan pembelajaran apa yang didapatkan selama masa pandemi ini".

Video tersebut kemudian dipost di Instagram oleh masing-masing anggota dan untuk mengetahui seberapa efektifnya video yang mereka post, mereka membuat survey dan juga bisa menuliskan hal-hal yang menjadi beban doa oleh para peserta survey.

Dalam kelas ini para peserta dapat belajar mengenali kekuatan, sifat dan karakter masing-masing. Ini sangat membantu dalam mengembangkan diri sendiri sehingga lebih ekselen dan relevan dalam menjalankan kegiatan sehari-sehari baik di pekerjaan, hubungan dengan sesama dan juga pelayanan.

"Kami mengencourage teman-teman untuk ikut kelas ini karena teman-teman bisa belajar banyak hal tentang leadership, teamwork yang sangat relevan dan juga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kelas ini merupakan kesempatan yang baik untuk kita belajar dalam gereja."

**David Tanzil, Hiansun Tjang,
Evan Victorian, Heriyanto Tanuwijaya,
Gamma Tan, Anita Suryadinata,
Todoan, Ricky Tjandradinata,
Margareta Evangelina**



Bisnis dan keluarga adalah 2 dari beberapa aspek yang terdampak paling hebat dalam pandemi Covid-19 ini. Teman-teman di kelas Serve membuat sebuah proyek berjudul 37 Degree Talk. Dalam proyek ini mereka membuat video talkshow antara moderator dan narasumber yang menjelaskan kondisi mengenai family dan business. Dengan topik seperti "How To Manage Your Business During Covid-19" atau "How To Build Relationship in The New Routine", tujuannya adalah memberi insight atau perspective kepada para pendengarnya.

Video-video yang kini dapat diakses di youtube dan dapat dibagikan kepada orang-orang yang memerlukan.

"Dalam kelas ini, kami belajar untuk memimpin diri sendiri sebelum memimpin orang lain dengan salah satu cara yaitu dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dalam bidang kepemimpinan, kami juga banyak belajar dari satu sama lain. Ada banyak cara kita bisa mempelajari kepemimpinan tapi yang workable adalah yang berasal dari Tuhan. Selain itu kami juga belajar bagaimana bisa bekerjasama dalam tim."

7 SEEDS 37 DEGREE TALK



Jonathan Theodore, Ingrid Octavia, Michelle Augustine, Kathleen, Adeline Linardi, Andre, Gloria Setia Utama, Lynda Lysandra, Dene Delf, Anton Suryajaya



SURVIVAL MODE

IN THE NEW NORMAL

Terjebak di dalam rumah selama berbulan-bulan membuat banyak orang mulai terbiasa untuk memasak dan mengonsumsi makanan rumahan. Survival Mode adalah pilihan bijak dalam menghadapi new normal. Segala cara diupayakan untuk dapat bertahan hidup mulai dari mengatur keuangan keluarga, cara berbisnis yang baru, berinteraksi dengan sesama.

Sekarang kita menemukan lebih banyak waktu di dapur dan menghemat pengeluaran dengan cara yang baik. Tren makan masakan rumahan akan terus bertahan setelah pandemi berakhir.

Studi Nielsen "COVID-19 Where Consumers are Heading?" menelusuri sentimen konsumen terhadap wabah virus corona, perubahan gaya hidup dan belanja. Di Indonesia, 46% konsumen mengurangi makan di luar, di sisi lain 49% menjadi lebih sering memasak di rumah. Tentunya daya beli masyarakat beralih, mereka tidak lagi mengutamakan brand dan lebih melihat ketersediaan produk dengan harga yang ekonomis. Di bidang pangan konsumen lebih memperhatikan makanan yang sehat dan higienis. Selain itu konsumen lebih mengedepankan rasa peduli pada sesama dengan mendukung petani dan nelayan lokal. Secara tidak langsung dengan mengonsumsi produk dalam negeri maka perekonomian Indonesia akan meningkatkan secara perlahan.

Sehubungan mulai dibukanya berbagai sarana umum, maka sudah menjadi kewajiban bagi kita untuk mematuhi protokol kesehatan. Makanan dipersiapkan dengan cara yang lebih higienis dan telah dikemas dengan baik untuk menghindari potensi penyebaran virus. Salah satu efek samping positif dari pandemi ini adalah orang-orang lebih banyak meluangkan waktu untuk makan bersama keluarga di rumah. Berhubung punya waktu luang lebih banyak karena WFH jadi bisa mencoba resep-resep baru dari internet dan juga resep keluarga yang diturunkan dari generasi ke generasi. Secara tidak langsung keahlian memasak pun meningkat. Dulu tidak punya waktu untuk masuk dapur dan memasak. Sekarang semuanya bisa karena terpaksa dan keharusan menyediakan makanan untuk keluarga.

Ditengah masa pandemi muncul berbagai peluang usaha. Banyak pemasok makanan mengubah cara berjalan menjadi online. Harga dan layanan yang bersaing menjadi pembanding bagi konsumen. Selain itu makanan kaleng dan makanan beku menjadi pilihan konsumen. Ketersediaan makanan siap saji yang sudah dibekukan disukai konsumen sekarang ini terlebih bisa dikirim sampai keluar

kota. Konsumen dipaksa berpikir ulang soal pilihan makanan dengan tidak mengorbankan kesehatan mereka. Berikut ini ada berbagai saran dalam Survival Mode untuk menghadapi New Normal:

1. Berbelanja dengan bijak

Hindarilah belanja secara berlebihan yang akan berujung pada food wasting (pemborosan makanan). Economist Intelligence Unit mengungkapkan bahwa setelah Arab Saudi, Indonesia masuk peringkat ke-2 di dunia dalam kontribusi food waste. Setiap tahunnya setiap orang memboroskan 300 kg makanan!



Sebagai langkah awal buatlah menu mingguan yang akan menentukan seberapa banyak bahan makanan yang dibutuhkan. Memborong dan menimbun bahan makanan secara berlebihan dapat berujung pada food wasting. Disarankan berbelanja seminggu sekali karena bahan makanan lebih murah kalau beli dalam jumlah banyak. Sekarang banyak aplikasi yang mengantarkan bahan makanan secara gratis dengan berbagai promo menarik bila melakukan pembayaran secara cashless.

2. Menyimpan bahan makanan dengan baik

Pelajari cara penyimpanan bahan makanan yang baik supaya bahan makanan bisa lebih awet sebelum dimasak.

Aneka bawang, Kentang, Umbi-umbian	Disimpan di suhu ruangan
Jamur	Bungkus dalam kantong kertas
Sayuran berbatang (Kangkung, bayam dll), daun bawang	Bungkus dengan kertas/koran bekas dan simpan dalam kulkas
Brokoli, wortel, Kembang Kol dan lainnya	Blanch (Rebus sebentar) lalu simpan dalam freezer
Tahu	Rendam tahu dalam larutan air garam
Bumbu dapur seperti lengkuas, jahe, daun salam, cabe dan lainnya	Cuci bersih, potong-potong sesuai keperluan sekali masak, simpan dalam freezer
Daging	Bagi menjadi beberapa porsi sesuai keperluan sekali masak, simpan dalam freezer.

3. Memasak sendiri

Keterpaksaan bisa menjadi penyebab kenapa kita jadi masak sendiri. Mulailah dari memasak yang paling gampang, yaitu telur goreng. Seiring dengan bertambahnya memasak, kita akan terus mencoba sesuatu yang baru. Sekarang ini banyak sekali aplikasi untuk belajar masak salah satunya bisa dari youtube. Selama kita mau belajar tentu ada cara untuk mencoba dan terus berlatih.

4. Komunitas Memasak

Ada baiknya untuk bergabung dalam komunitas masak. Berbagi dapur kita untuk orang lain dan saling bertukaran makanan supaya ada variasi menu. Dengan makanan banyak hal positif yang dapat kita bagikan. Salah satunya adalah melalui hal ini kita bisa membagikan kabar baik tentang Yesus. Dimulai dari hal kecil seperti bertukaran makanan dalam komunitas, lama kelamaan ada banyak jiwa baru yang kita bawa pada Tuhan dalam New Normal ini.

Oleh Larisa Siladharmha.



BANDUNG

PRAYER

REQUEST FORM

bit.ly/formdoaifgfbdg

#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)

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 . Gall . 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 . 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	Clumbuleult / Budi Asih	Johan . Donna . Agus . Yunita . Ryan . Jane
	19.00 WIB	PENIEL 2	Kanayakan	Andrew . Shirley . Shlane
	19.00 WIB	QUALIFIED	Paskal Hypersquare	Marcell . Clara
	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 . Sani . Marchia
	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 Dadali Istana Regency Babakan Jeruk III	Tonny Mulijana . Lisna Harijanto . Lanny Iwan . Susan 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	Evan . Epl . Aldo . Margareth . Cla Zefanya . Todoan
	18.30 WIB	UNITY 102	Neripan	Suiman . Lusiany
	18.30 WIB	DUNAMIS	Bug and Bear Holis	Harry . Ivana . Petrus . Mandy
	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 Phillipus . Edy . Weny
	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 . Evan . Yola
	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	Navit . Tina . Irvan . Rita
	19.00 WIB	PROTOS GEN-Y	Pesona Pasteur Gunung Batu	Tommy . Irin . Ria
	19.00 WIB	UNITY 103	Diponegoro	Teddy Triyadi
	19.00 WIB	IMMANUEL	City Garden Residence E-11 Antapani	Butche . Ria (2 minggu sekali)
	19.00 WIB	CIPUNAGARA	Jl. Cipunagara	Ps. Max . Larissa
	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
	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		FACILITATORS CAREGROUP		
Erik Sutanto esutanto.aku@gmail.com		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		
Yohanes Kusika ifgfbdgdisc@gmail.com		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		



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



BANDUNG

Pelayanan Jemaat

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

BAPTISAN AIR

Telah mengikuti Kelas Engage Dasar I “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 - pendaftaran konseling melalui iCare Leader)



SERVICE SCHEDULE

Set your minds on things that are above, not on things that are on earth.

- Colossians 3:2

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 J

Jl Pasirkaliki No 25-27 Bandung 40172, Indonesia

www.ifgfbandung.org

GREATER
BLESSING



IFGF GISI BANDUNG



@ifgfbdg



IFGF BANDUNG