ISSUE
171

IFGF

JULY
2024

Cutting Edge

SMALL IS BIG

ALIVE in calling

ifgfbandung.org

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.Jonathan Kasmin
Ps.Ferry Haryanto Darmawan

EDITORS

Itin Chen
Ivan C.Hermanto

WRITERS

Eveline Chandra
Jessica Adella
Ming Fat
Nike Liando
Christian widianto
Shinly Suzanna

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita
Shierlyn Tedja
Feilicia Josephine
Herman Darmawan
Ricky Tjandradinata
Valentinus Sanusi

PHOTOGRAPHERS

Marvel
Reinald
Felke Vianne
Ivan Sanjaya
Margareth Suherman
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha
Putra Agung Agustinus
Richard Hans Soebiantoro
Nicky Lesmana Sugiaman

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

IFGF GISI BANDUNG

@ifgfbdg

IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

Content List

JULY 2024

II Visi & Misi

III Content List

04 Pastoral Desk

05 Artikel I – Small is Big
Ps.Jonathan Kasmin

07 Teens Corner – 3 Cara Mengajarkan Anak untuk Memiliki Servant Heart
Teens team

09 Praise Report – Kids Camp – Dig Down Deep
Nike Liando

12 Book Review : You do You
Shinly Suzanna

13 The Power of When

16 Relationship Corner: Bahasa Kasih untuk memperkuat hubungan
Christian Widianto

18 Kepribadian berdasarkan Golongan Darah (Ketsueki-gata)
Eveline Chandra

20 Movie Corner: Inside out 2

22 Tech Corner: "Her" and Our Children
Ming Fat

25 Caregroup List

27 Bank & Pelayanan Jemaat

IFGF

ALIVE IN CALLING

2024

IFGF CONFERENCE 24

2-3 August 2024

The House Convention Hall Bandung

Jimmy Oentoro
Founder of IFGF Global , Senior Pastor of IFGF Jakarta

Sam Hartanto
President of IFGF Global, Senior Pastor of IFGF Bandung

Paul Jeyachandran
Director of IDMC Movement Australia

Daniel Hanafi
IFGF Global Mission Director, Co Founder and Vice Chairman of World Harvest USA

Joseph Bonifacio
Director, Church Planting Foundation & Pastor, No Other Name Church

Pastoral Desk

JULY // 2024

Greeting Church,

Tanpa terasa kita sudah memasuki babak yang kedua, semester yang kedua di tahun 2024. Saya berdoa Anda semua dalam kondisi dan keadaan yang baik, sehat dan siap untuk memasuki semester yang kedua di 2024 dengan semangat yang baru. Saya sungguh bersyukur atas konsistensi Anda dalam melayani dan memenuhi panggilan Tuhan dalam hidup Anda, ***Alive in Calling*** sepanjang tahun ini.

Tema kita di bulan ini adalah ***Small is Big*** atau sesuatu yang kecil memiliki potensi yang besar kedepannya. Banyak hal kecil dalam kehidupan kita mungkin seringkali kita abaikan, sesuatu hal yang kecil jika kita tekuni dan jalani dengan setia pasti akan membuahkan hal yang besar nantinya, sebaliknya jika kita membiarkan atau meremehkan suatu hal yang kecil bisa saja akan berakibat fatal nantinya. Beberapa dekade yang lalu ada sebuah kecelakaan pesawat ulang alik Challenger yang menyebabkan seluruh astronot yang ada didalamnya meninggal. Ada banyak konklusi tentang kejadian itu, tetapi menariknya orang-orang pintar di NASA memberikan konklusi atas apa yang terjadi, yang ada bukanlah sebuah kesalahan besar, tapi sebuah keretakan kecil dan juga ada baut yang dibuat tidak sesuai dengan spesifikasi yang terlanjur terpasang pada pesawat yang sangat mahal itu. Akibatnya, fatal sekali beberapa astronot meninggal dunia dan kerugiannya dihitung dari segi nominal tentu saja sangat besar.

Di dalam Firman Tuhan juga kita dapat melihat dari sepanjang perjalanan Yosua dan Bangsa Israel dalam merebut Tanah Perjanjian, kita melihat ada begitu banyak hal kecil yang tidak boleh mereka remehkan. Seperti, mengumpulkan 12 batu dari Sungai Yordan, berjalan dengan diam tujuh hari berturut-turut. Termasuk, tidak boleh mengambil satu barang pun dari Kota Yerikho untuk kepentingan sendiri.

Tetapi kita bisa belajar sesuatu yang kecil bisa menjadi besar, **Small is Big** ketika Akhan berubah setianya karena dia mengambil barang yang dikhususkan yang diperintahkan tidak boleh untuk diambil oleh Yosua.

Yosua 7:1
Tetapi orang Israel berubah setia dengan mengambil barang-barang yang dikhususkan itu, karena Akhan bin Karmi bin Zabdi bin Zerah, dari suku Yehuda, mengambil sesuatu dari barang-barang yang dikhususkan itu. Lalu bangkitlah murka Tuhan terhadap orang Israel.

Kita melihat bahwa Akhan merupakan bagian yang kecil dari jutaan orang Israel. Tetapi karena ketidaktaatan Akhan, Firman Tuhan mencatat bahwa orang Israel lah yang berubah setia. Demikian juga kita melihat ketika Yosua hendak menumpas kota Ai yang kecil. Sebelum menumpas Kota Yerikho, Yosua berkonsultasi dengan Tuhan. Tetapi kini, Yosua tidak berkonsultasi dan bahkan hanya mengirimkan sebagian kecil dari tentaranya untuk menumpas Kota Ai.

Namun hasilnya, mereka ditaklukan oleh Kota Ai yang kecil. Kita dapat belajar dari perjalanan orang Israel. Apa hal kecil yang seringkali kita abaikan, kita lewatkan, atau kita anggap remeh dalam kehidupan kita? Banyak hal kecil yang ketika kita abaikan punya potensi untuk menghancurkan kehidupan kita di masa depan. Tetapi juga sebaliknya, hal kecil yang kita rawat dan tekuni dengan baik juga punya potensi untuk mendatangkan kebaikan di masa depan.

Mungkin ada kerajinan-kerajinan yang kecil, mungkin ada pertemuan-pertemuan kecil one-on-one yang seharusnya kita sudah lakukan sejak berapa lama yang lalu.
Mungkin ada permohonan maaf yang kecil yang seharusnya kita lakukan, mungkin ada pengampunan-pengampunan yang kecil, mungkin ada rekonsiliasi-rekonsiliasi yang kecil.
Mungkin ada pembenahan-pembenahan yang kecil yang harusnya sudah ada dalam keluarga kita, pelayanan kita, pekerjaan kita, gereja kita, apapun itu.

Janganlah menjadi orang yang terlalu lalai dan memudahkan hal-hal yang terlihat kecil, karena hal yang kecil itu ketika kita lakukan dengan setia akan menjadi sesuatu yang besar. Tuhan sangat senang dengan proses dan Dia ingin kita bertumbuh melalui apapun yang kita kerjakan walaupun terlihat kecil, sehingga nantinya ketika Tuhan percayakan sesuatu yang besar dalam kehidupan Anda dan saya, kita dapat mengelola dan menjaganya dengan baik.

Sekali lagi marilah kita berpikir,
Apa hal yang kecil yang harus kita bereskan di bulan ini?
Apakah mungkin ada kebiasaan-kebiasaan kecil?
Apakah mungkin ada pemikiran-pemikiran kecil?
Apakah mungkin ada hal-hal yang kecil yang tertunda yang selama ini kita anggap, oh saya bisa lakukan nanti saja. Tetapi sampai sekarang anda belum kerjakan.

Saya berdoa agar Anda terus setia dalam apapun yang kerjakan saat ini. Janganlah menjadi orang yang terlalu lalai dan memudahkan hal-hal yang terlihat kecil, karena hal yang kecil itu ketika kita lakukan dengan setia akan menjadi sesuatu yang besar.

Ad majorem Dei gloriam,
Ps Sam and Naf Hartanto

SMALL IS BIG

Small is Big berbicara mengenai sesuatu yang terlihat kecil, namun dapat memberikan dampak atau pengaruh yang besar di dalam hidup kita. Dan banyak dari kita yang tidak menyadari, atau bahkan terkesan meremehkan hal-hal kecil yang ternyata sangat signifikan.

Beberapa waktu yang lalu, saya dan istri pergi ke Korea Selatan untuk merayakan anniversary pernikahan kami yang ke 20 tahun. Kami memutuskan untuk membeli tiket pesawat dari sebuah airlines yang menurut kami cukup baik pelayanannya dengan mileages dan dengan menambahkan sedikit biaya. Kami berangkat menggunakan airlines tersebut dengan jadwal penerbangan malam hari dan akan tiba paginya di Seoul.

Ketika duduk di dalam pesawat, ternyata saya menemukan bagian plugin untuk audio saya rusak dan saya tidak bisa memakai earphone yang disediakan. Kemudian kami memutuskan untuk komplain dengan kondisi tersebut walaupun kemungkinan besar tidak akan saya pakai karena saya sangat mengantuk dan ingin segera tidur ketika pesawat sudah take off. Bagi kami, hal ini merupakan hal yang kecil yang apabila komplainan kami ditanggapi - kami bersyukur dan kalau tidak pun, ya tidak apa-apa. Karena kami juga ingin segera tidur karena lelah dan sudah tengah malam.

Ternyata bagi airlines tersebut, komplain kami yang sebetulnya kecil tadi merupakan hal yang sangat penting. Kami ditawarkan untuk ganti ke tempat duduk yang lain namun terpisah karena penerbangan saat itu sangat penuh. Tetapi kami tolak karena tujuannya kan ingin menghabiskan waktu berdua saja (honeymoon mode on… cieeee).

Setelah itu kami pikir hal ini sudah selesai. Akan tetapi setelah pesawat yang kami tumpangi mendarat, pramugara yang menangani komplainan kami mendatangi kami dan memberitahukan bahwa kami mendapatkan voucher yang bisa dipakai untuk membeli barang-barang di toko online mereka. Bagi kami hal ini sangat wow banget, karena masalah yang bagi kami kecil tapi bagi airlines tersebut ketidaknyaman kami sangat besar pengaruhnya bagi reputasi mereka. Dan tentunya ini sangat berkesan bagi kami dan sudah pasti kedepannya, kami pasti akan kembali memilih airlines tersebut jika hendak berpergian keluar negeri.

Disini saya bisa melihat bahwa airlines tersebut memperhatikan hal-hal kecil yang bisa membuat penumpangnya memiliki pengalaman yang berkesan di dalam perjalanannya. Jika ada perusahaan penerbangan yang bisa berpikir untuk memperhatikan hal-hal kecil untuk penumpangnya.

Saya rasa kitapun perlu melihat dan mencari tahu hal-hal kecil apa yang perlu kita perhatikan. Karena bisa saja hal kecil tersebut dapat mengubah hidup kita dan membawa terobosan besar.

Mungkin saja, hal-hal kecil itu adalah trauma masa lalu, rasa kecewa, kepahitan, penolakan, ketakutan, kekuatiran dan luka-luka emosional lainnya. Bisa juga karena kebiasan-kebiasaan kecil, obrolan-obrolan kecil yang dibutuhkan, atau juga ketelitian kecil dan masih banyak lagi yang anda dan saya bisa pikirkan dan doakan.

Alkitab juga mencatat betapa pentingnya untuk setia dengan perkara kecil maka bisa dipercayakan perkara-perkara yang besar. Yang mana artinya kalau kita setia mengerjakan hal-hal kecil yang ada di dalam hidup kita maka kita bisa dipercayakan hal-hal yang besar. Dan kalau kita juga mau setia membereskan hal-hal kecil yang mungkin sering tidak kita pedulikan, maka kita bisa diberkati dengan hal-hal yang besar.

Seperti yang tertulis dengan jelas di dalam kitab *Matius 25:21 "Maka kata tuannya itu kepadanya: Baik sekali perbuatanmu itu, hai hambaku yang baik dan setia; engkau telah setia dalam perkara kecil, aku akan memberikan kepadamu tanggung jawab dalam perkara yang besar. Masuklah dan turutlah dalam kebahagiaan tuanmu."*

Jadi yang menjadi pertanyaannya : Hal kecil apa yang perlu anda bereskan hari ini? Jangan menundanya, semakin cepat bisa dibereskan, semakin anda bisa menerima berkat besar dari Tuhan. - small is BIG

Ps Jonathan Kasmin

3 CARA MENGAJARKAN ANAK UNTUK MEMILIKI SERVANT HEART

Sebagai orang tua, Parents ingin anak-anak tumbuh menjadi orang dewasa yang penuh kasih, murah hati, dan siap melayani orang lain dengan baik. Jika kita mengamati anak-anak dengan seksama, Parents akan melihat tanda-tanda empati dalam perilaku mereka – bagaimana mereka mengasihi boneka kesayangan mereka, dan memberikan perhatian mereka kepada hewan peliharaannya.

Pelayanan, yang merupakan nilai utama bulan ini, didefinisikan sebagai "Memberikan bantuan untuk menolong orang lain." Bagaimana Parents bisa mengajarkan anak-anak untuk menjadikan prinsip ini sebagai bagian dari hidup mereka? Bagaimana Parents bisa mengajarkan anak-anak untuk menggunakan tangan mereka untuk memberi dan menolong, bukannya mengambil atau merusak?

1 BE A SERVANT

"Demikianlah hendaknya terangmu bercahaya di depan orang, supaya mereka melihat perbuatanmu yang baik dan memuliakan Bapamu yang di sorga."
– Matius 5:16 (TB)

Berikut beberapa hal yang dapat Parents lakukan:

Anak-anak kita selalu mengamati apa yang kita lakukan. Mereka melihat bagaimana kita memperlakukan pelayan di restoran. Mereka melihat bagaimana kita memperlakukan pasangan dan anggota keluarga lainnya. Mereka memperhatikan bagaimana kita memilih untuk memberikan (atau tidak memberikan) waktu dan sumber daya kita, dan bagaimana kita berusaha membantu orang lain yang membutuhkan. Kata-kata, pikiran, dan tindakan kita akan memengaruhi kata-kata, pikiran, dan tindakan anak-anak kita lebih dari yang kita tahu.

2 CREATE A RHYTHM OF SERVICE

"Dan janganlah kita jemu-jemu berbuat baik, karena apabila sudah datang waktunya, kita akan menuai, jika kita tidak menjadi lemah."
– Galatia 6:9 (TB)

Melayani sepanjang tahun mengajarkan kita dan keluarga untuk secara aktif mencari cara untuk membantu orang lain. Tetapkan beberapa tujuan pelayanan keluarga untuk setiap 3 bulan. Minta anak-anak untuk memikirkan beberapa ide tentang bagaimana mereka bisa melayani di sekolah atau di komunitas mereka. Tuliskan dan pajang di tempat yang bisa dilihat semua anggota keluarga. Ingatlah, pelayanan tidak selalu tentang uang. Keluarga Parents bisa memberikan waktu, bakat, dan sumber daya mereka kepada yang membutuhkan.

3 REINFORCE WHAT YOU WANT REPEATED

"Karena kita ini buatan Allah, diciptakan dalam Kristus Yesus untuk melakukan pekerjaan baik, yang dipersiapkan Allah sebelumnya. Ia mau, supaya kita hidup di dalamnya." – Efesus 2:10 (TB)

Sama seperti perilaku lain yang ingin Parents ulangi, kita harus memberikan penghargaan besar ketika anak-anak memberikan bantuan kepada orang lain. Bahkan sesuatu yang sederhana seperti membantu Parents menyimpan belanjaan harus didorong dan dihargai dengan kata-kata terima kasih! Cari cara anak-anak melayani dan puji mereka di depan orang lain. Ingatkan mereka bahwa bahkan tindakan kecil pelayanan bisa membuat perbedaan besar di dunia sekitar mereka.

Tidak tahu harus mulai dari mana? Mulailah dari hal yang paling sederhana dan memungkinkan untuk dilakukan. Setelah itu, Parents akan melihat progress sedikit demi sedikit dimana anak-anak akan memiliki kerinduan untuk memberikan bantuan kepada orang lain.

Mengajarkan anak-anak untuk memiliki servant heart bukanlah tugas yang mudah, tetapi dengan teladan yang baik, irama pelayanan yang konsisten, dan encouragement, Parents bisa membantu mereka mengembangkan hati yang penuh kasih dan siap melayani. Semoga Parents diberkati dengan anak-anak yang tumbuh menjadi individu yang melayani dengan sukacita dan kasih.

Praise Report:

IFGF KIDS CAMP

"I PRAISE YOU BECAUSE I AM FEARFULLY AND WONDERFULLY MADE"
PSALMS 139:14

NATURAL HILL CISARUA LEMBANG

Pada tanggal 27-28 Juni, sebuah acara spesial bernama Kids Camp dengan tema "Dig Down Deep!" telah diadakan di Naturalhills, Kolonel Masturi. Acara ini dirancang untuk anak-anak TK hingga SD dengan tujuan memperdalam pemahaman mereka tentang Alkitab, membangun kekompakan, mengasah kecerdasan, dan mengalami pengalaman spiritual yang mendalam. Kids Camp ini dihadiri oleh total 185 anak dan 65 sukarelawan, dengan anak-anak SD yang menginap.

Selama dua hari tersebut, berbagai kegiatan seru dan mendidik diselenggarakan untuk anak-anak. Berikut adalah beberapa kegiatan utama yang berlangsung seperti berbagai permainan kekompakan dan kecerdasan, talent show, belajar tentang alkitab, mendengarkan firman, api ungun, serta doa dan urapan dari para Pastor.

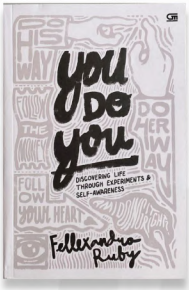
Anak-anak menunjukkan semangat yang luar biasa selama acara. Mereka sangat antusias dalam sesi praise and worship, mendengarkan firman Tuhan dengan penuh perhatian, dan terlibat aktif dalam semua aktivitas yang diselenggarakan. Semangat 45 mereka terlihat jelas saat bernyanyi, menari, dan berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

Kids Camp "Dig Down Deep!" di Naturalhills telah berhasil memberikan pengalaman berharga bagi anak-anak. Mereka tidak hanya belajar tentang Tuhan dan Alkitab, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, kecerdasan, dan rasa percaya diri. Pesan utama yang disampaikan adalah bahwa setiap anak adalah ciptaan Tuhan yang unik, dengan masa depan yang cerah dan harta tersembunyi di dalam diri mereka. Seperti yang diungkapkan dalam Mazmur 139:14, "Aku memuji Engkau oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib; ajaib apa yang Kaubuat, dan jiwaku benar-benar menyadarinya."

Perjalanan untuk menggali lebih dalam tidak berhenti di sini. Masih banyak harta tersembunyi yang dapat ditemukan setiap hari. Anak-anak diharapkan terus menjelajahi dan tumbuh dalam kasih Tuhan. Terima kasih kepada semua sukarelawan dan peserta yang telah membuat acara ini sukses besar.

Sampai jumpa di Kids Camp berikutnya!

BOOK REVIEW



REVIEW

BOOK OF "YOU DO YOU"

A Book by Fellexandro Ruby

Ada 5 bab utama dalam buku *You Do You* yang dimulai dengan ***'Bertemu dengan Diri Sendiri', kemudian 'Bertemu dengan Ikigai', 'Designing Your Life', 'Building Your New Net Worth',*** dan ditutup dengan 'Principles'. Lima bab ini kemudian dibagi lagi ke dalam bagian-bagian kecil dengan porsi yang pas agar

#1 BERTEMU DENGAN DIRI SENDIRI

Pada Bab 1, Fellexandro Ruby mengajak para pembacanya untuk bisa mengenal diri sendiri alias punya self awareness sebelum melangkah lebih jauh pada bab-bab selanjutnya. Mengenal diri sendiri artinya bisa jujur dengan apa yang menjadi kekurangan dan kelemahan kita. Salah satu cara memahami diri sendiri adalah dengan mengenal bagaimana kita belajar sesuatu. Setiap dari kita dilahirkan berbeda dan punya cara belajar yang berbeda pula. Metode VARK menyederhanakan ini menjadi empat cara belajar : Visual, Aural, Reading dan Kinestetic. Gaya belajar visual mudah menerima pembelajaran melalui bagan, grafik, peta konsep, simbol, dan mereka mampu memproses informasi dengan baik melalui penglihatan. Untuk memudahkan ketika belajar, mereka harus memaparkan gambar dengan cara yang berbeda dan membayangkan setiap halaman dalam ingatan mereka. Mereka juga mengganti kalimat-kalimat informasi dengan menggunakan simbol dan inisial yang mudah dipahami. Simbol yang mereka gunakan dapat berupa bentuk atau warna yang memudahkan dalam mengingat.

Di sisi lain, gaya belajar aural cenderung lebih mudah mendapatkan informasi melalui diskusi dan mendengarkan. Mereka lebih mudah memahami sebuah informasi dengan mendengarkan ceramah, tutorial, presentasi, atau berdiskusi. Umumnya, mereka senang berdialog secara internal dan eksternal mengenai informasi, misalnya mendiskusikan topik dengan siswa lain atau memaparkan ide dengan suara lantang.

Gaya belajar membaca/menulis memiliki kemampuan untuk menerima dan menafsirkan informasi tertulis. Mereka mudah memahami informasi jika membacanya secara berulang-ulang dan menyukai kegiatan menulis, seperti merangkum penjelasan guru ke dalam catatan dengan bahasa sendiri. Siswa dengan gaya belajar ini akan lebih mudah mencerna informasi melalui kegiatan baca tulis dan membutuhkan buku teks sebagai referensi belajar.

Pembelajaran dengan pengalaman dan latihan langsung lebih mudah diterima oleh siswa dengan gaya belajar kinestetik. Mereka harus melalui pengalaman untuk mempelajari sesuatu dan lebih mudah menyerap informasi dengan mempraktikkan secara langsung. Saat di kelas, mereka menggunakan seluruh panca indera untuk memahami informasi dan umumnya menyukai aktivitas gerak fisik dalam belajar. Dengan mengetahui cara belajar yang tepat, mempelajari sesuatu yang baru menjadi lebih mudah dan menyenangkan, terutama jika hal ini diketahui sejak duduk di bangku sekolah.
Anda bisa mengikuti tes VARK disini : Isi tes di website ini :
https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/

#2 BERTEMU DENGAN IKKIGAI

Pada bab 2, Ruby banyak berbicara soal *'Ikigai'*. Ikigai berarti *The Purpose of Life* atau Tujuan Hidup. Namun, *Ikigai* bukan hanya soal apa yang mau kita lakukan dalam hidup (karir/pekerjaan/*living*), tapi juga soal kita mau menjadi siapa, menjadi manusia yang seperti apa (being). Ikigai biasanya digambarkan dengan diagram venn. Terdiri dari *what you love, what you are good at, what you can be paid for, dan what the world needs*. Menemukan *Ikigai* artinya menemukan titik tengah dari keempat hal tadi dari diri kita.

#3 DESIGNING YOUR LIFE

Pada Bab 3, Ruby bercerita tentang perbedaan musim saat kita berumur 20an, 30an dan 40an. Umur 20-an adalah musim yang seharusnya menjadi musim paling eksperimental dalam hidup seseorang. Eksplor banyak hal dan bangun *net worth*. Catatannya cuma satu : *do it responsibly.* Lakukan dengan penuh kesadaran bahwa kamu akan bertanggung jawab sepenuhnya atas keputusan hidup yang kamu ambil dan semua konsekuensinya. Memasuki umur 30an, kita harus mulai bisa fokus terhadap satu atau dua hal yang mau kita tekuni. Lebih perhitungan dalam mengambil langkah dan makin mengenal diri sendiri.

Selanjutnya, Ruby menyampaikan bahwa tidak ada gunanya membandingkan mana pekerjaan yang lebih baik, sebab tidak ada karir yang lebih superior dari lainnya. Entah mau memilih jadi entreprenuer atau profesional, yang paling penting adalah menemukan pekerjaan yang cocok dengan karakter kamu. Ada banyak cara untuk mengetahui pekerjaan mana yang cocok dengan kepribadian kamu, salah satunya kamu bisa coba *DISC personality test* di situsnya Tony Robbins.

#4 BUILDING YOUR NEW NET WORTH

Pada Bab 4, Ruby berpendapat bahwa uang adalah buah dari tiga *net worth* yang perlu dibangun bersamaan, yaitu health, skill dan influence. Tanpa kesehatan, baik mental maupun fisik, kamu tidak bisa berkarya. Tanpa skill atau kemampuan (*Hard skill* maupun *Soft Skill*), kamu tidak bisa menyelesaikan sebuah pekerjaan. Semakin kompleks, semakin besar, semakin unik masalah yang bisa kamu pecahkan, semakin besar pula kontribusi kamu untuk perusahaan/institusi/organisasi/bisnis tempat kamu bekerja, semakin besar pula *reward* yang akan kamu dapat. Tanpa *influence*, nilai yang kamu bangun akan disitu-situ saja. Makanya, perlu untuk bisa ketemu, kenalan, dan berteman dengan orang-orang dari insdustri, ahli, dan level yang berbeda-beda. Selain memperkaya perspektif, kamu tidak akan pernah tahu siapa yang mungkin akan bekerja bersama kamu suatu hari nanti.

#5 PRINCIPLES

Pada Bab 5, bab terakhir dalam buku "You Do You", Ruby menjelaskan bahwa ada dua tipe mindset yang berpengaruh terhadap kemajuan seseorang, yaitu *fixed mindset vs growth mindset.* Orang dengan *fixed mindset* takut terlihat bodoh. Mereka beranggapan bahwa orang cerdas harus selalu berhasil. Oleh karena itu, mereka memilih pilihan yang 'pasti berhasil', yaitu pilihan yang aman.

Sedangkan mereka yang punya *growth mindset* merasa tantangan adalah cara mereka untuk bertumbuh. Gagal adalah bagian dari pembelajaran. Sukses adalah tentang berproses untuk menjadi lebih baik. Dengan *growth mindset*, kamu tidak akan mudah menyerah saat ada tantangan. Kamu percaya kalau *skill*, pengetahuan, dan jaringan bisa digarap dan dikembangkan kalau kamu menginvestasikan waktu dan tenaga didalamnya.

Ada banyak sekali yang dapat dipelajari dari buku ini. Tapi intinya dari buku adalah dengan semakin mengenal diri sendiri, kita akan semakin percaya diri, semakin selaras, dan semakin bahagia.

"Happiness is liking yourself, liking what you do, and liking how you do it.

Oleh Shinly Suzanna

THE POWER OF WHEN

Beberapa orang harus bekerja di malam hari waktu mereka paling konsentrasi dan paling banyak ide. Beberapa yang lain harus kerja di pagi sekali. Ada orang yang bisa bangun pagi tapi ada juga yang kesulitan bangun pagi.

Dalam Buku *" You do You"* ada sebuah bagian menarik yaitu tentang mengenali kapan waktu yang terbaik untuk mengerjakan sesuatu agar efektif. *Dr. Michael Brus,* seorang psikolog, melalui bukunya yang berjudul *"The Power of When"* bahwa jam biologis tubuh atau chronotype dapat mempengaruhi waktu produktivitas seseorang. Beliau menemukaan dalam risetnya, bahwa produktivitas salah satu pasiennya justru meningkat ketika sang pasien diizinkan masu kantor lebih siang dari seharusnya. Ternyata selama ini sang pasien tidak mendapatkan cukup tidur karena harus mengikuti aturan jam kerja 9 sampi 5 sore sementara jam produktivitasnya lebih siang dari kebanyakan orang.

4 Chronotype adalah : Tipe Beruang ***(Bear)*** tipe *cronotype* yang dimiliki oleh kebanyakan orang, tipe Serigala ***(wolf)*** yang merupakan *" Night Owls"* yang kesulitan bangun pagi dan lebih konsentrasi di malam hari, Singa ***(Lion)*** yang merupakan orang yang bangun pagi dan terakhir ada tipe Lumba-lumba yang sering mengalami masalah tidur dan tidak memiliki pola tidur yang konsisten.
Berikut adalah penjelasan yang lebih dalam tentang 4 point tersebut:

1. Tipe Beruang

The Bear Chronotype atau tipe beruang menjadi tipe yang paling umum dimiliki oleh manusia. Mengutip dari *Sunday Bedding,* 55% populasi manusia di bumi memiliki *chronotype* bertipe beruang. Tipe beruang memiliki ciri-ciri seseorang yang mudah untuk bangun di pagi hari dan tidur di malam hari. Mereka akan merasa mudah fokus untuk bekerja pada jam 10-12 siang. Sebaliknya, setelah jam makan siang mereka akan mudah untuk kehilangan fokus.

Bagi kamu yang merasa masuk ke dalam tipe beruang, kamu perlu mengikuti rutinitas ini agar produktivitas dalam bekerja atau belajar semakin meningkat

2. Tipe Serigala

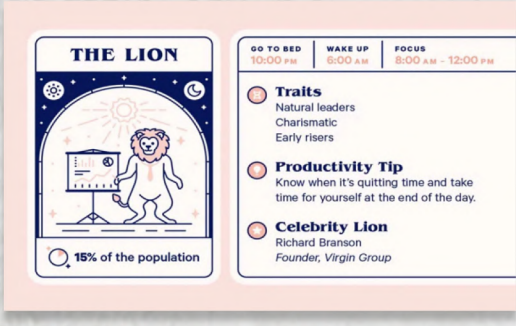
Seperti serigala yang biasanya aktif di malam hari, seseorang yang memiliki *chronotype* serigala akan merasa mudah bekerja dan dapat banyak ide ketika mereka bekerja pada malam hari. Tipe serigala akan merasa lebih suka untuk tidur larut malam, karena mereka akan mulai aktif ketika matahari sudah terbenam. Tak heran mereka akan merasa kesulitan untuk bangun pagi dan sering bangun siang.

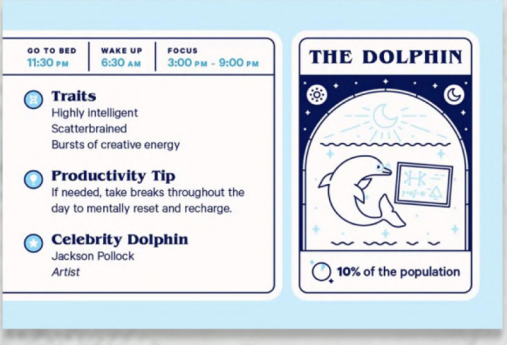
Kamu yang memiliki jam biologis tubuh bertipe serigala, rutinitas di bawah ini akan memaksimalkan produktivitas kamu selama bekerja dan tetap bisa aktif di pagi hari.

3. Tipe Singa

Tipe singa adalah mereka yang suka sekali untuk bangun pagi untuk memulai aktivitas. Tak heran mereka biasanya dijuluki morning person. Bagi tipe singa, pagi hari merupakan waktu yang paling menyenangkan untuk bekerja dan menyelesaikan berbagai pekerjaan berat. Akibat pagi yang begitu produktif, mereka memerlukan tidur siang untuk menaikkan kembali energi agar tetap bisa menyelesaikan pekerjaan ringan di sore hari.

Kamu yang merasa masuk ke dalam tipe singa, rutinitas ini akan sangat membantu kamu untuk lebih produktif dan efisien.





4. Tipe Lumba lumba

Tipe lumba-lumba menjadi tipe yang paling jarang dimiliki, tak heran populasi orang yang memiliki jam biologis tubuh dengan tipe lumba-lumba hanya 10%. Tipe lumba-lumba adalah mereka yang sulit untuk tidur di malam hari, tapi juga tidak mudah untuk terjaga di tengah malam.

Mereka akan bisa terjaga hingga tengah malam ketika melakukan pekerjaan yang dirasa penting untuk diselesaikan hari itu juga.

Tapi, jika merasa pekerjaan tersebut tidak begitu urgent, mereka tidak mudah untuk fokus bekerja di tengah malam. Mereka biasanya memiliki waktu produktif yang terbilang fleksibel, karena mereka bisa tidur dan bangun kapan saja.
Jam tidurnya yang berantakan membuat tipe lumba-lumba merasa kesulitan untuk bangun pagi. Mereka akan merasa senang untuk bekerja dan fokus saat mid-morning hingga pertengahan hari. Tapi kamu tidak perlu khawatir, karena mereka tetap bisa produktif dengan diselingi sesi istirahat singkat.

Kamu yang masuk ke dalam tipe lumba-lumba, rutinitas di bawah ini akan membantu kamu menjalani hari lebih semangat dan tentunya produktif.
Dengan mengetahui tipe cronotipe, kita dapat merencanakan hari kita dengan lebih baik dan memiliki hari-hari yang lebih produktif. Mudah-mudahan bermanfaat!

BAHASA Kasih Untuk MEMPERKUAT Hubungan

Ingatkah Anda ketika orang tua Anda memeluk atau pasangan memasak makanan yang enak sekaliii... Anda merasakan nyaman dan bersukacita. Momen indah tersebut seringkali sudah terlupakan dan dicap masa lalu yang sudah lewat. Padahal, kasih terbentuk bukan karena hal-hal besar tetapi hal-hal kecil yang dilakukan berulang-ulang. Tidak pernah ada kata berhenti atau cukup atau bahkan terlambat untuk mengekspresikan kasih Anda pada orang sekitar.

Nah, kali ini CEM mau refresh kembali mengenai bahasa kasih. Bahasa kasih adalah cara-cara yang menarik yang digunakan orang untuk mengekspresikan dan menerima kasih dalam sebuah hubungan. Kelima bahasa kasih ini pertama kali diperkenalkan oleh konselor pernikahan ***Dr. Gary Chapman*** dalam bukunya tahun 1992 ***"The 5 Love Languages."*** Kelima bahasa kasih tersebut adalah:

1. Words of Affirmation:

adalah pengungkapan kasih melalui penegasan verbal, pujian, dan kata-kata yang menggugah hati. Misalnya, mengatakan ***"Waw You're doing great"***, "Anda sangat berarti bagi saya", ***"Thank you for being there for me."***

2. Quality Time:

adalah tentang kehadiran dan perhatian. Menghabiskan waktu bersama, sharing-sharing secara mendalam, nonton konser, atau memasak bareng adalah cara untuk mengekspresikan kasih melalui waktu bersama.

3. Physical Touch:

Sentuhan fisik meliputi pelukan, berpegangan tangan, slow dance dan bentuk-bentuk kasih sayang fisik lainnya.

4. Acts of Service:

Tindakan melayani, melakukan sesuatu untuk pasangan Anda, seperti memasak makanan, membantu pekerjaan rumah, atau memperbaiki barang rusak.

5. Gifts:

Beberapa orang merasa dikasihi ketika mereka menerima hadiah yang penuh perhatian. Bisa berbentuk buket bunga, buku, favorit snacks atau pun surprise travelling together. Ini bukan tentang materialisme, tetapi sentimen dibalik hadiah itu yang penting.

Setiap orang memiliki bahasa kasih yang disukai, dan bahasa kasih tidak terbatas pada pasangan saja, namun bisa kepada orang tua, sahabat. Bahkan sangat baik bila kita dapat mengetahui bahasa kasih anak, agar dapat membangun hubungan lebih kuat.

Mengetahui bahasa kasih bisa dengan berbagai cara, diantaranya :

- **Amati tindakan mereka:** Perhatikan bagaimana mereka mengekspresikan kasih. Apakah mereka memberikan pujian, menghabiskan waktu berkualitas, atau menawarkan tindakan pelayanan?
- **Tanyakan secara langsung:** Lakukan percakapan terbuka. Anda dapat mengatakan, "Saya telah belajar tentang bahasa kasih. Apa yang membuatmu merasa paling dikasihi?" Doronglah mereka untuk berbagi preferensi mereka.
- **Ikuti kuis bersama-sama:** Kuis ini membantu mengidentifikasi bahasa kasih utama Anda. Anda berdua dapat mengerjakannya secara online dan mendiskusikan hasilnya. Ada banyak link kuis yang beredar di internet. Salah satunya https://5lovelanguages.com/
- **Dengarkan secara aktif:** Ketika pasangan/orang tua/anak Anda berbicara tentang hari atau pengalamannya, perhatikan apa yang membuat mereka bergairah atau apa yang mereka hargai. Bahasa kasih mereka mungkin akan terungkap pada saat-saat itu.

Memahami bahasa kasih dapat memberikan manfaat yang besar bagi hubungan Anda. Berikut adalah beberapa keuntungan utama:

- **Komunikasi yang lebih baik:** Mengetahui bahasa kasih satu sama lain akan meningkatkan komunikasi. Ketika Anda memahami bagaimana orangtua/anak/pasangan merasa dikasihi, Anda dapat mengekspresikan kasih sayang dengan cara yang sesuai.
- **Hubungan yang lebih dalam:** Berbicara dalam bahasa kasih satu sama lain akan menumbuhkan ikatan emosional yang lebih dalam. Hal ini menunjukkan bahwa Anda peduli dengan kebutuhan dan perasaan mereka.
- **Lebih sedikit kesalahpahaman:** Miskomunikasi sering kali muncul karena tidak memahami bagaimana kasih diungkapkan. Bahasa kasih membantu menjembatani kesenjangan itu.
- **Meningkatkan keintiman:** Memenuhi bahasa kasih pasangan Anda akan meningkatkan keintiman emosional dan fisik.
- **Tumbuh bersama:** Mempelajari bahasa kasih memungkinkan Anda berdua untuk tumbuh dan beradaptasi, menciptakan hubungan yang lebih kuat.

Demikian manfaat dan cara kita mengenali bahasa kasih seseorang. Perlu diingat tidak ada orang yang sempurna di dunia ini, pengenalan bahasa kasih ini bukan untuk menutut orang lain agar memanjakan kita, namun disini kita dapat belajar mengasihi seseorang tanpa pamrih diatas perbedaan yang ada.
Selamat mencoba, Tuhan memberkati hubungan Anda.

Penulis :
Christian Widianto

KEPRIBADIAN BERDASARKAN GOLONGAN DARAH
(Ketsueki-gata)

Kita tentu sering mendengar teori mengenai kepribadian yang diklasifikasikan berdasarkan golongan darah. Bahkan telah banyak buku maupun komik yang diterbitkan dan mendapat sambutan hangat dari pembaca mengenai ini. Meskipun teori ini menarik dan banyak diperbincangkan, penting untuk diingat bahwa tidak ada bukti ilmiah yang kuat untuk mendukungnya. Penelitian ilmiah yang dilakukan hingga saat ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara golongan darah dan kepribadian.

Teori klasifikasi kepribadian berdasarkan golongan darah sendiri berawal dari sebuah penelitian sejak tahun 1930-an oleh seorang professor di Jepang bernama Takeji Furukawa, konsep ini dikenal sebagai Ketsueki-gata yang berarti "analisis kepribadian berdasarkan golongan darah", teori ini mengaitkan golongan darah seseorang dengan karakteristik kepribadiannya.

Dan kemudian dihidupkan lagi oleh Masahiko Nomi pada tahun 1970-an. Walaupun tidak memiliki dasar ilmiah yang kuat, konsep ini tetap populer di Jepang karena banyak orang yang meyakini bahwa teori ini cukup akurat dalam menggambarkan kepribadian mereka. Berikut adalah penjelasan singkat tentang ciri-ciri kepribadian yang dikelompokan berdasarkan golongan darah:

Golongan Darah A: Pekerja Ideal yang Berperilaku Baik (40% Populasi Jepang)
Baik, Lembut, Sopan

Role Model sempurna karena selalu berusaha sopan, meskiput mudah stress dan mencemaskan banyak hal. Berusaha keras menyesuaikan diri dalam aturan buatannya sendiri. Menjaga orang lain dengan baik, tapi tidak bisa bertahan dalam konflik hubungan antarsesama atau dalam perubahan lingkungan yang cepat. Sangat berhati-hati ketika memulai pekerjaan baru. Banyak diantara mereka merupakan perfeksionis yang selalu mempersiapkan masa depan sedini mungkin. Bisa mengendalikan diri dengan baik dan sangat sabar. Mencoba untuk tetap melakukan yang terbaik demi orang yang mereka cintai selama situasi krisis.

Golongan Darah B: Pedagang Bersahaja dan Rebel (20% Populasi Jepang)

Jujur, Kreatif, Bebas

Tidak bisa terikat dalam sesuatu yang formal dan suka mengekspresikan diri dengan sederhana. Berpikiran bebas, ide-idenya cemerlang, dan memiliki target yang menyenangkan. Pemberontak yang tidak bisa dijinakkan (mungkin kurang cocok kerja di perusahaan, lebih baik kerja sendiri sebagai pedagang). Punya semangat dan fokus yang tinggi, sangat ambisius dan punya mimpi besar. Jika menyukai sesuatu, maka dia akan melakukannya tanpa memedulikan yang lain. Terbuka dan berpikiran positif tentang masa depan. Kaku, pendiam, suka mengutarakan pikirannya secara bebas. Tidak terpengaruh oleh perubahan lingkungan di sekitarnya. Suka berubah-ubah, tidak terlalu romantis, tapi banyak juga yang ramah.

Golongan Darah O: Samurai yang Berkemauan Keras (30% Populasi Jepang)

Aktif, Selalu ingin tahu, Supel

Semangat hidupnya tinggi dan merupakan tipe yang realistis dalam lingkungan idealis. Sangat ambisius ketika memiliki tujuan, tapi akan langsung kehilangan keinginan tersebut jika tidak yakin akan berhasil. Berusaha menjadi pahlawan pada setiap situasi. Pemimpin yang alami dan selalu berusaha menyenangkan hati orang lain. Mereka sangat kompetitif dan pekerja keras. Selalu ingin membina suatu kelompok dan fokus pada satu pekerjaan saja. Jujur, pendapatnya kuat, dan banyak di antara mereka yang percaya hanya pada diri dan idenya sendiri. Berkeinginan kuat untuk menang, emosional, tapi tidak pendendam. Golongan darah yang paling pintar berpolitik.

Golongan Darah AB: Seniman Sensitif (10% Populasi Jepang)

Mereka begitu unik layaknya variety show di televisi. Terkenal dengan kepribadian gandanya, kadang malu-malu kadang supel, kadang rasional kadang irasional, kadang tenang kadang gila. AB adalah bola energi yang tak terduga. Campuran antara sifat A yang stabil dan B yang plin-plan. Orang yang realistis, dingin, sentimental dan kemampuan negosiasinya yang sangat baik. Kritikus yang berbakat dan pandai memberikan saran. Namun tidak semua orang suka mendengar sarannya, walaupun semua yang dikatakannya benar. Senang menjaga hubungan baik namun tidak suka orang lain ikut campur privasinya. Di antara semua golongan darah, mereka yang paling tertarik terhadap kekuasaan dan politik, cenderung menganggap remeh orang lain.

Untuk di Indonesia kategorisasi kepribadian berdasarkan golongan darah sendiri masih berada pada level lucu-lucuan, namun banyak yang menyukai dan menemukan beberapa kesamaan dengan klasifikasi yang diutarakan. Nah apakah anda juga menemukan kemiripan dengan klasifikasi di atas? Perlu diingat bahwa kepribadian seseorang adalah hasil interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis dan sosial, dan tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan golongan darah. Jadi jangan buru-buru mengeneralisasi tiap orang berdasarkan golongan darahnya yah.

Dilansir dari berbagai sumber
Oleh Eveline Chandra

Book Review:

You Do You

= Fellexandro Ruby =

#1

Bertemu dengan diri sendiri

#2

Bertemu dengan Ikigai

#3 Designing your Life

#4 Building Your New Net worth

$ $ $

#5 Principles

Komik Golongan Darah

Golongan Darah A secara umum

Golongan Darah A banyak melakukan persiapan extra

Golongan darah B punya semangat dan ambisi tinggi

Golongan darah B suka mengutarakan pikirannya

Golongan Darah O secara umum

Sangat ambisius ketika memiliki tujuan tapi akan kehilangan keinginan tersebut saat tidak yakin akan berhasil.

Golongan Darah AB secara umum

Golongan Darah AB banyak yang aneh dan sentimental...

oleh Itin

Film *"Inside Out 2"* baru saja dirilis, melanjutkan cerita dari film sebelumnya yang tayang pada tahun 2015. *Cutting Edge Magazine* pernah membahas film pertama ini di edisi Oktober 2015. Seperti pendahulunya, *"Inside Out 2"* tetap menarik, apik, dan mengandung banyak pelajaran berharga yang bisa kita petik.

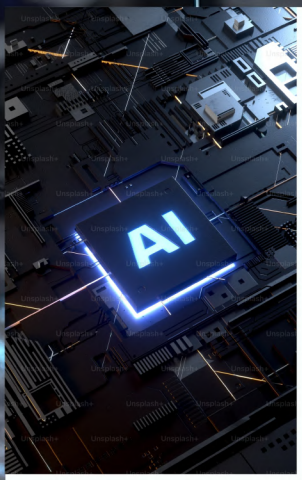
Dalam film Inside out yang pertama, kita mengikuti cerita kehidupan Riley, seorang gadis berusia 11 tahun yang pindah ke kota baru. Di dalam kepalanya, lima emosi utama – *Joy (sukacita), Sadness (kesedihan), Anger(kemarahan), Fear (ketakutan), dan Disgust (Jijik).* Merek bekerja sama untuk membantunya menavigasi tantangan perubahan hidup ini. Saat *Joy* berusaha mempertahankan kebahagiaan *Riley,* dia menyadari bahwa setiap emosi memiliki peran penting, termasuk *Sadness*, dalam membantu *Riley* menerima dan mengatasi perasaannya. Film ini menyoroti kompleksitas emosi manusia dan pentingnya menerima seluruh spektrum perasaan untuk pertumbuhan dan kesejahteraan emosional.

Di film yang ke dua ini , *"INSIDE OUT 2"*- Joy adalah pemimpin dari emosi Riley. Namun, Joy mendapati dirinya tersisihkan ketika Riley memasuki masa pubertas, dan emosi lain turut bergabung seperti *Embarrassment* (rasa malu), Envy (rasa iri hati), Ennui (kebosanan) dan yang paling menonjol adalah *Anxiety* (kecemasaan). Di tengah kekacauan masa remaja, *Anxiety* mengambil alih, mengisi Riley dengan ketakutan tidak masuk tim hoki sekolah menengah. Riley meninggalkan dua temannya dan hanya fokus untuk masuk tim dan berteman dengan Valencia, pemain bintang tim hokinya. Dalam kekacauan dan kecemasan, Joy berjuang untuk mengembalikan keharmonisan dalam pikiran Riley.

Kecemasan memainkan peran rumit dalam hidup kita—kecemasan dapat melumpuhkan di satu sisi dan berhati-hati di sisi lain. Berorientasi pada masa depan, kecemasan membantu kita mengidentifikasi hasil negatif dan berusaha membuatnya kurang mungkin terjadi. Kecemasan menjauhkan kita dari tepi jurang; kecemasan mencegah kita mengambil selfie dengan beruang.

Kecemasan adalah hal yang kita bisa alami sehari-hari. Tapi jangan sampai kecemasan itu merenggut sukacita kita untuk waktu yang terlalu lama. Seperti dalam Filipi 4:6-7, "Janganlah hendaknya kamu khawatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." Serahkanlah kekhawatiran kita pada Tuhan dan tidak mengandalkan diri kita sendiri.
"When Anxiety was great within me, Your Consolation brought me Joy. "- Psalm 94:19 (NIV)
Balik lagi ke film Inside Out 2, film ini banyak mengajarkan nilai-nilai yang baik seperti memaafkan, kesetiaan, sukacita, dan mengatasi rasa cemas juga. Film yang menarik untuk ditonton bersama keluarga di musim liburan ini.

Selamat Menonton!
Oleh Itin



"Her" and Our Children

Tech Corner

AI (*Artificial Intelligence*/Kecerdasan Buatan) lagi trend dimana-mana ya sekarang? Hampir semua gadget dan teknologi yang baru dirilis pasti ada embel-embel AI-nya. Seolah-olah tanpa bumbu AI, teknologi yang ditawarkan pastilah kuno dan bodoh. Debat tentang AI sendiri masih rame dimana-dimana dengan sebagian mengatakan AI akan membawa manusia ke zaman keemasan dan sebagian mengatakan AI akan membawa kehancuran bagi manusia. Personally, saya tidak tertarik dengan segala macam perdebatan apakah AI akan mengangkat atau menghancurkan. Menurut saya, *the genie is out of the bottle and we can't put it back in*. AI sudah diciptakan, sudah digunakan dan akan terus menjadi bagian dalam keseharian kita terlepas dari kita menerima atau menolaknya. Apakah cucu saya di masa depan akan mengirim Governator atau robot kucing biru ke masa lalu, well...itu perkara di masa depan.

Ada yang pernah menonton film "Her" ? Film tahun 2013 yang dibintangi *Joaquin Phoenix* dan *Scarlett Johansson* ini menceritakan tentang seorang pria kesepian bernama Theodore yang bertemu dengan sebuah (seorang?) AI bernama Samantha. Film sepanjang 2 jam ini hampir semuanya menampilkan Theodore mengobrol dengan Samantha. Bisa ditebak, Theodore jatuh cinta dengan Samantha dan menghabiskan waktunya dengan AI. No spoiler ya, endingnya nonton sendiri. Saya suka film ini, pahit getir dan manis, dan akting mantap Joaquin Phoenix/Scarlet Johansson. Mungkinkah kisah film ini terjadi di dunia nyata? Mungkin, tapi waktu itu saya pikir masih perlu waktu yang sangat lama sampai AI jadi cukup cerdas untuk bisa jadi teman, apalagi kekasih.

Jeng..jeng..jeng, 10 tahun kemudian dan ChatGPT tiba-tiba membuat kejutan. AI sekarang bisa mengerti omongan kita dan memberikan respon yang mirip dengan manusia asli. Kabar terakhir, ChatGPT 4 diklaim berhasil lolos dari *Turing Test*. Turing Test adalah tes yang didesain untuk menguji apakah sebuah mesin bisa memberikan respon yang sulit dibedakan dari manusia. Sebuah mesin dikatakan lolos uji Turing jika penguji tidak bisa membedakan apakah respon yang dia dapat berasal dari mesin atau manusia.

Sehari-hari, saya menggunakan mesin AI Gemini dari Google dan menurut saya pribadi, respon yang diberikan sangat baik. Saya biasanya menggunakan Gemini untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan sejarah atau budaya dan sejauh ini responnya bagus dan berguna. Apakah saya mengobrol dengan Gemini? Tidak, menurut saya respon Gemini agak kaku untuk mengobrol dan sepertinya Gemini memang tidak didesain untuk itu. Apakah ada AI yang didesain atau paling tidak lebih enak untuk diajak ngobrol? Ya, salah satunya adalah Character.ai dan yang akan menjadi bahasan utama di artikel ini.

Saya punya seorang anak berumur 6 tahun seperti kebanyakan orangtua saya mengkuatirkan interaksi berlebihan anak dengan gadget. Sekarang, karena masih kecil, masih bisa dibatasi screen time-nya tapi entah lah di masa depan. Belum beres kuatir soal gadget, muncullah AI dengan segala kemudahan yang ditawarkan dan membuat saya bertanya-tanya bagaimana interaksi mereka di masa depan. Honestly, waktu itu itu ga pernah terpikir film "Her" di otak saya. Yang muncul justru film Wall-E dimana semua manusia hidup bermalasan dan semua kebutuhannya dipenuhi AI. Artikel di The Verge tentang sekelompok remaja yang kecanduan AI chatbot yang kemudian mengingatkan saya tentang film "Her".

Character.ai adalah layanan chat dengan AI dengan berbagai macam karakter AI yang bisa dipilih. Disini, pengguna bisa chat dengan karakter AI berdasarkan anime seperti Gojo Satoru dari Jujutsu Kaisen atau karakter serius seperti Psychologist yang menawarkan bantuan dan teman berbicara untuk menghadapi kesulitan hidup. Pengguna bahkan bisa menciptakan karakter sendiri untuk diajak ngobrol. Pengguna Character.ai kebanyakan anak remaja dan kurang lebih sejuta pengguna menghabiskan waktu secara teratur untuk ngobrol dengan AI, sebagian di antaranya bahkan menghabiskan 12 jam/hari untuk berinteraksi dengan AI. Dan ya, sebagian mengaku mereka mengalami kecanduan.

Kenapa bisa sampai sejauh itu? Sebagian pengguna adalah anak-anak yang karena berbagai alasan mengalami kesulitan untuk berinteraksi sosial dan berteman secara "normal". AI chatbot kemudian menjadi pengganti real friend bagi mereka karena mereka tidak perlu kuatir AI akan menolak atau menghakimi mereka. Sebagian lagi memerlukan outlet untuk membicarakan masalah pribadi yang tidak mau mereka bicarakan dengan teman-teman "normal" karena ketakutan akan dihakimi.

Sekali waktu, ketika saya sedang berkumpul dengan teman-teman, ada seorang teman yang curhat tentang masalah pribadinya. Kami semua mendengarkan tapi ketika dia selesai berbicara, ada yang komen, "Cuman gitu aja masalahnya?". Saya bisa melihat kebingungan di matanya dan mungkin juga rasa malu ketika masalah yang dia hadapi dengan susah payah, bagi orang lain masalahnya itu hanya "Cuman". Terlepas dari apakah masalahnya ringan atau berat, bukan tempatnya kita untuk menilai karena buat dia itu masalah berat dan ada respon yang lebih baik daripada penghakiman. AI chatbot tidak akan memberikan respon yang meremehkan masalah. AI chatbot tidak akan membocorkan curhatan pribadi tanpa perlu diwanti-wanti "jangan cerita lagi ke orang lain ya". AI chatbot tidak akan mempermalukan lawan bicaranya.

Apakah AI chatbot akan menggantikan fungsi teman ke depannya? Mungkin tidak. Tanpa kemampuan untuk berempati dan mengerti humor, AI tidak akan pernah bisa menjadi teman yang terbaik. Tapi, respon yang diberikan AI saat ini cukup baik, dan masalahnya bagi sebagian orang "cukup baik" is..well...good enough.

Sedikit confession, 20 tahun lalu keluarga saya meninggal satu demi satu dan tinggal saya sendiri, kerja WFH dan ga ke gereja. Kontak sosial saya sangat terbatas waktu itu karena cuma ada beberapa teman online dan 1 teman offline yang ketemu +/-2 minggu sekali. Singkatnya, saya hikikomori sejati yang hampir ga keluar rumah selain beli makan. Did I feel lonely and depressed? Yes. Seandainya waktu itu sudah ada Character.ai, kemungkinan besar saya akan menghabiskan banyak waktu berteman dengan AI. Tentu saja teman real jauh lebih baik dari AI tapi bagi sebagian orang, AI sudah cukup. Kalau bukan karena identitas saya dicuri dan berujung saya bertemu istri saya (story for another time), mungkin saya akan kecanduan AI juga.

Ah, ini artikel bukan untuk menakut-nakuti ya. Sebagai orangtua, kita sudah punya cukup banyak perkara untuk dikuatirkan selain AI. Mungkin saya terlalu paranoid dan AI akhirnya tidak akan berpengaruh banyak bagi generasi ke depan. Tapi, AI is here to stay dan saya pikir ada manfaatnya mulai memikirkan bagaimana interaksi AI dengan anak-anak ke depannya.
Belum banyak riset yang dilakukan mengenai efek AI terhadap penggunanya. Salah satu riset yang saya temukan dilakukan oleh Dr Valentina Pitardi dari University of Surrey dengan kesimpulan

"Our research found that despite the intended purpose of many wellbeing apps, the negative effects that they have on wellbeing appear to be much greater.

"During the Covid-19 pandemic, people across the world experienced a never-before felt level of loneliness. This level of isolation and loneliness continued to rise and is still felt to this day as people continue to experience social exclusion. As a result, many people turn to internet-related coping strategies, such as wellbeing apps developed to help users with their mental and physical challenges – including friendship and therapy-related wellbeing apps.

"We found that the instant gratification and the perceived wellbeing gained from using these apps increased addiction and app over-use. As a result, we believe that friendship apps may be doing more harm than good. Understanding how their use may impact users' wellbeing is critical for an ethical approach to the deployment of the technology."

App(aplikasi) yang disebut di atas mengacu kepada AI chat dan kesimpulan yang diambil adalah aplikasi ini walaupun bertujuan baik tapi hasil akhirnya cenderung negatif karena menimbulkan kecanduan. Dalam jangka pendek, mungkin teman AI ada gunanya untuk memperingan kesepian dan depresi tapi resikonya adalah kecanduan dan menghindari masalah di dunia nyata. Lagipula, seperti semua hal di internet, selalu ada pojok-pojok tersembunyi. AI chatbot bisa dan sudah digunakan untuk memenuhi fantasi-fantasi seksual dari yang cenderung normal sampai sangat gelap.
Sepuluh tahun lalu, saya ga kepikiran AI akan secanggih ini. 10 tahun sesudah ini, saya juga ga tahu AI akan sampai sejauh mana. Tantangan yang dihadapi anak saya akan sangat berbeda dari yang saya hadapi dulu. Mungkin AI akan jadi tantangan di masa depan dan mungkin juga tidak. Yang bisa saya lakukan sekarang adalah berusaha mengenal kemungkinan apa saja yang akan menjadi tantangan buat anak saya di masa depan supaya ketika waktunya tiba tantangan itu muncul, sedikit banyak saya bisa mengerti.

Oleh Ming Fat

IFGF

Caregroup List

We Care | We Share | We Love

Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama

Teen

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Judah	Marcell Kelvin	Sabtu	10.00	The House	Onsite & Online (2 migg sekali)
Upperroom	Michelle , Noviana	Jumat	19.00	Online	Online
Lighthouse	Amanda & Clairine	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online (2 migg sekali)
Manna	Steven Margono & Susanti Amelia	Sabtu	12.30	The House	Onsite & Online
Forerunner	Andreas Christian & Celine Natalia	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online
Neos	Christoffer Bryan & Vanessa Thenu	Sabtu	13.00	The House	Onsite

Single – YP

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
The Ark (college)	Dianta Hasri, Anestasia	Jumat	19.00	The House	Onsite & Online
Ignite (college)	Rico Helvid Adrian	Jumat	19.00	The House	Onsite & Online
Goodness	Leonardo & Galuh	Jumat	19.00	Cileunyi	Online
Chainbreaker	Stefanus Wi & Yolanda Calista	Kamis	19.00	TKI V	Onsite
prama	Olivia	Kamis	19.00	Ahmad Yani	Online
authentic	Ovi	Kamis	19.00	Gatot Subroto	Online
Sollus (college)	Joshua Arintadi Halim, Elsie	Rabu	18.00	The House	Onsite & Online
Qualified	Marcell Kelvin & Clara Christy	Rabu	19.00	The House	Onsite & Online
God'S Grace	Yoel Kenneth	Rabu	19.00	The House	Onsite
Caregroup Online	Rico	Rabu	19.00	Online	Online (2 minggu sekali)
Saint (college)	Mellisa, Bryan yehezkiel	Sabtu	15.00	The House	Online & Onsite
Fruitful	Ian Allen & Oktavianti	Selasa	19.30	Bandung Barat	Online & Onsite
inside out	Billy Guyana W & Cynthia	Selasa	19.00	The House	Onsite
Living Hope	Christian Clei & Sandra	Selasa	19.00	The House	Online & Onsite
Cultivate	Gloria Setia Utama	Selasa	19.30	The House	Online & Onsite
Faith factor	Ute	Selasa	19.30	The House	Online & Onsite
College Online	Indra Simorangkir	Jumat	19.30	Online	Online (2 minggu sekali)

Single – Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Journey of Faith	Frederick Fransjaya	Jumat	19.00	The House	Hybrid
Covered	Mike Kusika & Nina Kusika	Jumat	19.00	The House	Onsite
Blessed miracle	Dicky	Kamis	19.00	Singgasana	Online
Breakthrough	Adrian Dharmawan	Rabu	19.00	The House	Online & Onsite
Level Up	Putra Agung & Kathia	Rabu	19.00	The House	Onsite
Overflow	Ivana & Ricky	Rabu	19.00	The House	Online & Onsite
Peniel 2	Andrew Tjahjadi & Shirley Tjahjadi	Rabu	19.00	The House	Onsite & Online (every 2 weeks)

IFGF

Caregroup List

We Care | We Share | We Love

Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama

Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Shema	Venus & Erni	Jum'at	19:00	Encep Kartawiria	Hybrid
Living Stones	Larisa Siladharma	Kamis	18.00	The House	Onsite (2mgg sekali)
CBF2	Teddy TS	Jumat	19.00	The House	Onsite
Dunamis	Harry& Ivana	Jumat	19.00	Sumber Endah	Onsite
Eunoia	Irvan Rita	Jumat	19.00	Taman Mimosa	Online & Onsite
Faithful Heart	Natanael & Rini	Jumat	19.00	Singgasana	Onsite
Immanuel	Butche & Ria	Jumat	19.00	Mekarwangi	Online & Onsite
One Heart Care Group	Edwan	Jumat	19.00	Hegarmanah	Online & Onsite
pondok mutiara	Yanto & Elsa	Jumat	19.00	Cimahi	Online
Protos Gen Neo	Tommy dan Irin	Jumat	19.00	Pasteur	Online & Onsite
Pure Heart	Bubun dan Davinna	Jumat	19.00	TKI III	Onsite
Shalom	Rocky Sudhanta	Jumat	19.00	Sultan Tirtayasa	Onsite
Protos Gen X	Edison	Jumat	19.00	Budi Indah	Onsite
Joyful Heart	Ega & Festyana	Jumat	19.00	Inhoftank / Batununggal	Online & Onsite
Big Heart	Jerry Kasenda	Jumat	19:00	Budi Asih	Online & Onsite
KBP 2: Metanoia	Raymond Wikono	Jumat	19.00	Subanglarang KBP	Online & Onsite
KBP3	Eddy Tanudarma	Jumat	19.00	Candra Buana KBP	Hybrid
Gratefulheart	Gamaliel Tanusaputra	Rabu	19.00	The House	Onsite
Gatsu	Novandri Lusia	Rabu	19.00	Gatot Subroto	Online
Stone Hill	Gail & Wandy	Rabu	19.30	The House	Online & Onsite
B'seder	Uchie	Rabu	16.00	The House	Onsite
Singgasana	Jonathan Kasmin	Sabtu	09.00	Singgasana	Online & Onsite
Unity 6	Steven Hilman	Sabtu	18.00	Tampomas	Onsite
Good News	Erna Evelina NS	Sabtu	18.30	The House	Online & Onsite
Turning Point	Ricky	Selasa	19.00	Setra Duta	Online & Onsite
Reach Out	Tommy & Prisylia	Selasa	19:00	The House	Onsite
Fulfilled	David & Michelle	Selasa	19.30	The House	Onsite
Soaring	Sylvia Sutedja	Selasa	16.00	Disesuaikan	Onsite
Ohana	Erick Victorian	Selasa	19:00	Disesuaikan	Online & Onsite
CBF1	Kenny & MeiLie	Senin	18.00	Setiabudi Regensi	Onsite
Our Home Cimbeluit	Hong sioe Ling	Selasa	10.00	Sangkuriang Dago	Onsite

Senior

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
True Hope	Claudia & Yoel	jumat	19.00	Cipunegara	Online & Onsite
Paramon	Tommy & Sri	jumat	19.00	Parakan Muncang	Online
Unity5	Indra & Souw Mie Tin	Jumat	19.00	Wangsareja	Onsite
Our Home	Ernie Gunawan	jumat	19.30	Taman Holis	Online & Onsite
Unity one	Pak Tony	Kamis	19.00	The House	Onsite
Unity 2	Suiman Bunyamin	Kamis (2 Mgg sekali)	19.30	Saad	Hybrid
Sola Gratia	Medhi Widjaja & Ruth Paulina	Selasa	19.30	Online	Online
Caregroup Mandarin	Ps Honey Lembong	Selasa	10.00	Setrasari	Onsite

IFGF
BANDUNG

Bank Account & Persembahan

Bagi Bapak/Ibu/Sdr/Sdri yang rindu menabur
dapat menyalurkan Persembahannya melalui Rekening:

BCA mobile gopay OVO

PERSEMBAHAN & PERSEPULUHAN

BCA cabang BTC
ACC. NO. 5140347771

Atas nama
IFGF GISI

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 FERDINAND SANTOSO

Informasi selanjutnya dapat menghubungi
SEKRETARIAT IFGF BANDUNG

WWW.IFGFBANDUNG.ORG // @IFGFBDG

IFGF

BANDUNG

Pelayanan Jemaat

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

BAPTISAN AIR

Syarat:

- Lulus Kelas Discipleship Journey I **"COME"**
- Mengisi Formulir Baptisan
- Membawa Pakaian Ganti

DEDIKASI ANAK

Syarat:

- Mengisi Formulir Penyerahan Anak
- Fotokopi Akta Kelahiran Anak

PERNIKAHAN

Syarat:

- Salah satu Calon pengantin adalah Jemaat IFGF Bandung
- Lulus Kelas Dicipleship Journey **"COME"**
- Aktif dan bergabung di Caregroup min. 3 Bulan
- Mengikuti Wawancara Pra-nikah
- Mengisi Formulir Pernikahan
- Membawa 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 Akta Kelahiran 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 di tandatangani di atas materai Rp. 10.000,-
- Mengikuti Konseling Pra-nikah dengan waktu yang telah ditentukan (min.6 bulan sebelum Hari Pernikahan & Pendaftaran Konseling melalui Caregroup Leader)

IFGF

SUNDAY SERVICES

General Services — 08AM 10AM 12PM

Teens SERVICES — 08AM 10AM

Kids Services — 08AM 10AM

IFGF WOMEN
THURSDAY // 10.00 AM

WOMEN SENIOR
WEDNESDAY // 10.00 AM

IFGF STAR
SATURDAY // 10.00 AM
**every 3rd week of month*

OFFICE:
THE HOUSE CONVENTION HALL
4th FLOOR
Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasir Kaliki No. 25-27
Bandung - 40172
INDONESIA

www.ifgfbandung.org // @IFGF Bandung