

IFGF

CUTTING EDGE

M A G A Z I N E

Issue 177 | Januari 2025
www.ifgfbandung.org

I Dedicate

ALIVE
IN CULTURE

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 mengasihani oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihani 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 :



PRAYER



POWER



WORSHIP



COVENANT



WORD



MISSION



PRAYER



BALANCE



EXCELLENCE



LEADERSHIP

Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps. Jonathan Kasmin
Ps. Ferry Haryanto Darmawan

EDITORS

Itin Chen
Ivan C. Hermanto

WRITERS

Eveline Chandra
Jessica Adella
Ming Fat
Larry Sinanto
Christian widianto
Shinly Suzanna

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita
Shierlyn Tedja
Felicia 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
Steven Susilo
Yudhi Saputra

KANTOR SEKRETARIAT

Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27
Bandung 40172, Jawa Barat
Email : ifgfbandung@gmail.com
Senin, Rabu-Sabtu
pk 09:00-16:00WMB



IFGF GISI BANDUNG



@ifgbdg



IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

01

IFGF



CONTENT LIST

- II Visi & Misi
- III Content List
- 04 Pastoral Desk
- 05 I Dedicate - Ps Sandy Harsono
- 07 Photo Gallery Christmas 2024
- 09 Kisah-Kisah Inspiratif Yang Berdedikasi Untuk Sebuah Tujuan
- 12 Strategi Agar Resolusi Tahun Barumu Berhasil
- 14 Yuk Buat Rencana Tahun 2025 Dengan Smart - Larry Sinanto
- 16 Tips Membangun Kebiasaan Baik - Shinly Suzanna
- 18 Tech Corner: Bye Bye Windows 10
- 21 Bank Dan Pelayanan



PASTORAL DESK

JANUARI 2025

Greeting Church,

Selamat Tahun Baru 2025 dan sekali lagi saya mau mengucapkan selamat hari Natal 2024! Satu musim telah kita lewati dimana kita baru saja melewati **Alive in Calling** atau hidup dalam panggilan-Nya dan kini kita telah masuk ke musim yang baru. Saya berdoa setiap dari kita bukan hanya menyadari apa panggilan Tuhan dalam kehidupan kita, tetapi kita menghidupinya.

Sepanjang 2025 tema kita adalah **Alive in Culture** atau hidup sesuai dengan budaya yang Tuhan tetapkan bagi Anda dan saya. Kita berasal dari budaya yang beragam, tetapi di dalam Tuhan dan firman-Nya ada budaya yang Tuhan ingin terbitkan, munculkan, dan lakukan di tengah-tengah umat-Nya.

Dalam kitab 1 Samuel kita bisa belajar ketika bangsa Israel mengalami perubahan kultur budaya dimana sifatnya kesukaan menjadi sebuah kerajaan yang akhirnya dipimpin oleh Saul dan Daud. Ketika mereka mengalami perubahan itu, disitulah mereka menjadi sebuah bangsa yang kuat dan mempunyai identitas yang jelas. Dikatakan dalam firman Tuhan, ketika tidak ada raja, rakyat menjadi liar, dan semua orang mau melakukan apapun sesuai kehendak hati mereka.

Demikian juga dengan hidup Anda dan saya sebagai orang percaya, kita memiliki Raja yaitu Yesus. Dalam setiap kerajaan, ada budaya yang ingin Dia bangun, dan sama halnya dengan itu ada budaya yang ingin Yesus bangun dalam kehidupan kita, keluarga, pelayanan, pekerjaan dan tentu budaya yang sehat. Ketika budaya yang sehat ada maka pasti segala sesuatu dapat bertumbuh dengan baik.

Dan tema kita di Januari adalah **I Dedicate** atau Aku Mempersembahkan. Apa pun yang perlu didedikasikan kepada Tuhan, mari kita persembahkan kembali. Dari 1 Samuel, kita belajar dari Hana dan Elkana, khususnya Hana yang meminta anak dari Tuhan. Tuhan memberikan kepadanya seorang nabi dan hakim terkenal bernama Samuel. Samuel dipersembahkan kepada Tuhan untuk melayani-Nya sepanjang hidupnya.

"Untuk mendapat anak inilah aku berdoa, dan Tuhan telah memberikan kepadaku, apa yang kuminta dari pada-Nya. Maka aku pun menyerahkannya kepada Tuhan ; seumur hidup terserahlah ia kiranya kepada Tuhan ." Lalu sujudlah mereka di sana menyembah kepada Tuhan.
1 Samuel 1:27-28

Kita bisa melihat bahwa Samuel dipersembahkan sedari ia masih kanak-kanak dan ada sebuah keberanian untuk mengambil langkah untuk mendedikasikan kepada Tuhan. Demikian juga dengan Anda dan saya, kita bisa belajar untuk mempersembahkan atau mendedikasikan dari suatu hal yang kecil, tidak perlu tergesa-gesa untuk memulai dari suatu hal yang besar. Mari kita di awal tahun 2025 ini untuk bisa berani mengambil langkah untuk mempersembahkan atau mendedikasikan apa yang perlu kita persembahkan kembali kepada Tuhan.

Doa saya di tahun ini Anda dan saya bisa menjalani tahun ini dengan penuh semangat, terus sehat, dan percaya bahwa Tuhan menyertai kita semua. Sekali lagi Selamat Tahun Baru 2025, Happy New Year!

Ad majorem Dei gloriam,
Sam and Naf Hartanto



I DEDICATE

Ps. Sandy Harsono

"Kemudian bernazarlah ia, katanya: " Tuhan semesta alam, jika sungguh-sungguh Engkau memperhatikan sengsara hamba-Mu ini dan mengingat kepadaku dan tidak melupakan hamba-Mu ini, tetapi memberikan kepada hamba-Mu ini seorang anak laki-laki, *maka aku akan memberikan dia kepada Tuhan* untuk seumur hidupnya dan pisau cukur tidak akan menyentuh kepalanya."

1 Samuel 1:11 TB

and as a sign that he has been dedicated to the Lord, his hair will never be cut." (NLT)

Tindakan mempersembahkan sesuatu atau seseorang kepada Tuhan adalah bukti iman dan kepercayaan yang kuat terhadap rencana Tuhan. Dalam 1 Samuel 1:11, kita melihat Hana, seorang wanita dengan iman yang besar, bernazar untuk mempersembahkan anaknya kepada Tuhan. Tindakan mempersembahkan ini bukan hanya sebuah janji, tetapi juga sebuah demonstrasi iman yang teguh dan komitmen terhadap kehendak Tuhan. Mari kita jelajahi tiga poin utama yang menyoroti esensi dari pengabdian seperti yang terlihat dalam teladan Hana.

1. Faith in God's Promises

Pengabdian Hana kepada Tuhan dengan mempersembahkan putranya berakar pada imannya yang dalam akan janji-janji Tuhan. Meskipun ia mengalami kemandulan dalam waktu yang lama, ia percaya bahwa Tuhan dapat dan akan menjawab doanya. Sumpahnya untuk mempersembahkan putranya adalah cerminan dari kepercayaannya pada kemampuan Tuhan untuk memenuhi janji-janji-Nya. Hal ini mengajarkan kita bahwa pengabdian yang sejati berasal dari iman yang teguh dan kebergantungan pada firman Tuhan.

Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita lihat. Ibrani 11:1 TB

2. Sacrificial Commitment

Dedikasi sering kali membutuhkan tingkat pengorbanan yang mungkin menantang. Bagi Hana, mendedikasikan putranya berarti melepaskan sukacita membesarkannya sendiri. Dia mempercayakannya untuk melayani Tuhan di bawah asuhan Eli, sang imam. Tindakan komitmen pengorbanan ini adalah pengingat yang kuat bahwa dedikasi sejati kepada Tuhan sering kali melibatkan pengorbanan sesuatu yang berharga bagi kita demi kemuliaan dan tujuan-Nya yang lebih besar.

Dan setiap orang yang karena nama-Ku meninggalkan rumahnya, saudaranya laki-laki atau saudaranya perempuan, bapa atau ibunya, anak-anak atau ladangnya, akan menerima kembali seratus kali lipat dan akan memperoleh hidup yang kekal. Matius 19:29

3. Joyful Obedience

Ketaatan Hana disertai dengan semangat sukacita dan ucapan syukur. Ia menyadari bahwa putranya adalah anugerah dari Tuhan, dan dengan mempersembahkannya, ia mengungkapkan rasa syukur dan ketaatannya kepada Tuhan. Ketaatannya yang penuh sukacita menjadi teladan bagi kita untuk diikuti, mengingatkan kita bahwa mempersembahkan hidup dan sumber daya kita kepada Tuhan harus dilakukan dengan hati yang penuh sukacita, mengakui berkat dan kedaulatan-Nya.

Beribadahlah kepada Tuhan dengan sukacita, datanglah ke hadapan-Nya dengan sorak-sorai! Mazmur 100:2

Kisah pengabdian Hana dalam 1 Samuel 1:11 adalah ilustrasi yang mendalam tentang iman, pengorbanan, dan ketaatan yang penuh sukacita. Ketika kita merenungkan teladannya, marilah kita berusaha untuk mempersembahkan hidup kita sendiri kepada Tuhan, percaya kepada janji-janji-Nya, melakukan pengorbanan, dan melayani dengan sukacita. Dengan demikian, kita menghormati Tuhan dan memenuhi tujuan-Nya bagi hidup kita.

CARE GROUP CHRISTMAS







KISAH-KISAH INSPIRATIF YANG BERDEDIKASI UNTUK SEBUAH TUJUAN

Dari Alkitab kita mengenal tokoh yang mendedikasikan hidupnya bagi sebuah tujuan yaitu mengikuti perintah Tuhan untuk membuat sebuah bahtera besar di atas gunung. Ya benar! Kita mengenalnya sebagai seorang yang dikasihi Tuhan, Nabi Nuh. Dia mendapat cemoohan dari teman-temannya dan dianggap gila. Namun dedikasi Nabi Nuh yang tumbuh dari ketaatan dan imannya pada Tuhan, telah membuka sebuah lembaran baru kehidupan dimuka bumi ini.

Di dalam sejarah manusia ada banyak kisah inspiratif tentang seseorang yang kadang tidak dikenal pada awalnya, namun menjadi terkenal karena dedikasi mereka akan sebuah tujuan yang mereka yakini, berikut adalah kisah beberapa orang Asia yang berdedikasi untuk sebuah tujuan.

1. Dashrath Manjhi Si Manusia Gunung dari India

Desa Gehlaur, adalah sebuah desa kecil di India yang akses menuju kota terdekatnya terhalangi oleh sebuah bukit batu terjal yang tingginya lebih dari 100 meter. Setiap harinya penduduk desa Gehlaur harus medaki bukit batu itu untuk dapat mencapai kota terdekat tanpa perlu memutarinya. Di desa itu hiduplah Dashrath Manjhi, pemuda kelahiran 1934 dan istrinya Falguni Devi

Pada tahun 1959, Falguni mengalami cedera serius setelah terjatuh saat mendaki bukit hendak mengantarkan makan siang untuk sang suami yang bekerja sebagai buruh tani. Namun sangat disayangkan karena jalur menuju dokter di kota terdekat sulit diakses dan jauh karena terhalang bukit batu, luka Falguni terlambat untuk ditangani dan akhirnya meninggal dunia. Dashrath, yang saat itu berusia 25 tahun, bertekad untuk memahat bukit batu itu hanya menggunakan palu dan pahat untuk membuka sebuah jalan dengan membelah bukit tersebut.

Penduduk desa tidak ada yang membantu dan hanya melontarkan simpati serta perkataan sinis bahwa Dahsrath terganggu kejiwaannya karena kehilangan istri tercinta. Setelah 10 tahun, Dahsrath memukuli bukit batu, penduduk desa mulai melihat usaha yang dilakukan oleh Dahsrath masuk akal dan akan benar-benar dapat membelah bukit tersebut. Beberapa orang mulai ikut terlibat dalam membuka jalan tersebut baik dengan memberikan tenaga, makanan, atau peralatan sederhana untuk memahat batu.

Celah sepanjang 110 meter dengan lebar 9.1 meter yang dipahat oleh Dahsrath sedalam 7.7 meter selesai dalam 22 tahun, yaitu saat dia berusia 47 tahun. Dia menerima penghargaan dari pemerintah setempat atas usahanya membantu masyarakat desa Gehlaur. Atas prakarsa dan usahanya, sekarang penduduk Gehlaur dapat mempersingkat perjalanan ke kota terdekat dari yang awalnya 55 km menjadi 15 km saja. Pemerintah India baru menjadikan celah tersebut sebuah jalan beraspal beberapa tahun setelah Dahsrath meninggal dunia di tahun 2007.



Foto celah yang dipahat oleh Dahsrath Manjhi selama 22 tahun, dan jalan beraspal yang dibuat pemerintah beberapa tahun setelah Dahsrath meninggal dunia.

2. Nyi Eroh Si Perempuan Tangan Besi dari Tasikmalaya



4400 km dari Desa Gehlaur, terdapat sebuah Desa Santanamekar di Tasikmalaya, Indonesia. Setelah meletusnya Gunung Galunggung tahun 1982, material letusan gunung menutup semua jalur irigasi ke beberapa desa di kawasan Cisayong, Tasikmalaya, salah satunya Kampung Pasirkadu, Desa Santanamekar. Di kampung inilah wanita kelahiran 1934 yang dikenal dengan panggilan Nyi Eroh mengalami kesulitan karena mata pencahariannya sebagai petani terganggu oleh terputusnya jalur irigasi. Sebagai tulang punggung keluarga, Nyi Eroh harus mencari pekerjaan lain guna memenuhi kebutuhan hidupnya, dia menjual singkong dan janur dan mulai mengumpulkan jamur di dalam hutan.

Saat mencari jamur hutan untuk dibarter dengan beras, dia menemukan sebuah sumber air di daerah tebing terjal di lereng Gunung Galunggung, yaitu air terjun Pasirlutung. Kemudian dia mendapat ide untuk mengalirkan sumber air tersebut ke sawah miliknya. Dengan bermodalkan alat seadanya belencong, linggis, cangkul dan tali rotan, wanita berusia kisaran 48 tahunan itu seorang diri memanjat tebing dan memapas bukit batu terjal. Penduduk desa mencibir dan menganggapnya kehilangan akal sehat, entah kenapa seperti sebuah pola dari manusia yah?

Seorang diri menerima cibiran dan memapas bukit batu dengan kemiringan 60 – 90 derajat, selama 47 hari tanpa henti untuk memapas 45 meter jalur air dengan lebar 75 cm, akhirnya Nyi Eroh berhasil mengairi 400 meter persegi sawah milik pribadinya. Sejak saat itulah penduduk desa baru melihat apa yang dilakukan Nyi Eroh membuahkan hasil yang manis dan 19 warga desa melanjutkan usaha Nyi Eroh selama dua setengah tahun kemudian sehingga menghasilkan total 4.5 km jalur irigasi yang mengairi sawah tidak hanya di kawasan Desa Santanamekar, tapi ke dua desa tetangganya yaitu Desa Indrajaya dan Sukaratu. Tahun 1988, Presiden Soeharto memberikan Penghargaan Kalpataru pada Nyi Eroh, dan tahun 1989, PBB pun memberikan penghargaan lingkungan hidup kepadanya.

3. Lin Hao Si Pahlawan Cilik dari Reruntuhan Gedung Sekolah

Mei 2008 sebuah gempa bumi berkekuatan 7.9 Magnitudo menghantam desa YingXiu di China. Saat itu Lin Hao yang berusia 8 tahun sedang bertugas sebagai ketua kelas dan petugas tata tertib *'hall monitor'* berjalan di koridor sekolah bersama 2 orang temannya. Tanpa peringatan apapun gedung sekolah runtuh menewaskan 20 dari 30 siswa yang bersekolah di gedung itu. Lin Hao yang ketakutan, dia berhasil keluar dari reruntuhan koridor, tetapi dedikasi pada tanggung jawabnya membuat dia kembali masuk reruntuhan untuk menolong 2 temannya yang tidak sadarkan diri di dalam reruntuhan koridor. Setelah berhasil menarik 2 temannya, dia pun berusaha mengajak teman-teman lainnya yang selamat untuk bernyanyi bersama sambil menunggu pertolongan tiba agar tetap memiliki semangat. Lin Hao dianggap sebagai seorang pahlawan oleh masyarakat China dan mendapat kesempatan untuk berjalan bersama seorang atlet basket saat upacara pembukaan olimpiade di Beijing, Agustus 2008.



Foto Lin Hao setahun setelah kejadian gempa di desa nya.

Dedikasi terhadap sebuah tujuan tidak hanya dapat mengubah kehidupan pribadi, tetapi juga memberikan dampak besar bagi orang lain dan lingkungan sekitar. Seperti yang terlihat dalam perjalanan hidup Dashrath Manjhi, Nyi Eroh, dan Lin Hao, keteguhan hati, kerja keras, dan keberanian untuk bertindak dengan penuh keyakinan bisa menembus batasan-batasan yang ada. Meskipun awalnya mereka sering dianggap remeh atau bahkan dicemooh, mereka membuktikan bahwa dengan tekad yang kuat, segala rintangan dapat diatasi dan tujuan mulia dapat tercapai. Kisah-kisah ini tidak hanya menginspirasi kita untuk tidak menyerah, tetapi juga mengingatkan kita bahwa setiap tindakan kecil yang dipenuhi dengan niat baik bisa membawa perubahan yang besar, bahkan dalam kehidupan orang banyak.

Oleh Larry Sinanto

STRATEGI AGAR RESOLUSI TAHUN BARU MU BERHASIL



Setiap tahun baru akan selalu ada target-target baru yang ingin kita capai. Namun sebuah studi oleh University of Scranton (2016) menemukan bahwa hanya 9% orang yang merasa berhasil mencapai resolusi tahun baru mereka. Resolusi tahun baru yang sering gagal biasanya terkait dengan kebiasaan besar yang sulit diubah atau target ambisius tanpa rencana yang jelas.

Berikut beberapa contoh umum resolusi yang sering gagal, serta alasan dan tips untuk membuatnya lebih realistis:

1. Resolusi: Menurunkan Berat Badan

- Kenapa Gagal?
 - Target terlalu besar, misalnya ingin turun 10 kg dalam 2 bulan.
 - Tidak konsisten menjaga pola makan dan olahraga.
 - Motivasi cepat hilang setelah beberapa minggu.
- Tips:
 - Mulai dari target kecil, seperti turun 1 kg per bulan.
 - Fokus pada kebiasaan sehat, bukan angka timbangan, seperti minum lebih banyak air atau jalan kaki 30 menit setiap hari.
 - Cari teman atau komunitas untuk mendukung.

2. Resolusi: Menabung Lebih Banyak Uang

- Kenapa Gagal?
 - Tidak ada anggaran atau rencana pengeluaran yang jelas.
 - Belanja impulsif.
- Tips:
 - Buat anggaran bulanan dan tetapkan jumlah tertentu untuk ditabung, bahkan jika kecil.
 - Gunakan aplikasi pengelola keuangan.
 - Pisahkan tabungan dari rekening harian untuk menghindari godaan.

3. Resolusi: Olahraga Rutin

- Kenapa Gagal?
 - Terlalu ambisius, misalnya ingin langsung olahraga setiap hari.
 - Jadwal tidak realistis atau cepat bosan dengan aktivitas yang sama.
- Tips:
 - Mulai dengan aktivitas ringan, seperti 10 menit peregangan atau berjalan.
 - Jadikan olahraga menyenangkan, seperti ikut kelas dance atau yoga.
 - Tetapkan jadwal tetap yang sesuai dengan rutinitas harian.

4. Resolusi: Mengurangi Media Sosial

- Kenapa Gagal?
 - Tidak menetapkan batas waktu penggunaan.
 - Media sosial sudah menjadi kebiasaan yang tidak disadari.
- Tips:
 - Gunakan aplikasi pengatur waktu layar (screen time).
 - Isi waktu luang dengan kegiatan produktif seperti membaca atau hobi baru.

5. Resolusi: Lebih Produktif atau Disiplin

- Kenapa Gagal?
 - Terlalu banyak target yang ingin dicapai sekaligus.
 - Tidak ada prioritas yang jelas.
- Tips:
 - Gunakan metode seperti to-do list.
 - Fokus pada satu kebiasaan produktif dalam satu waktu.
 - Evaluasi progres setiap minggu.

Dari pendapat para ahli, secara garis besar ada beberapa poin yang perlu diperhatikan agar resolusi tahun baru kita lebih besar kemungkinannya untuk berhasil :

1. **Konsistensi**

Penelitian dari European Journal of Social Psychology (2010) menunjukkan bahwa rata-rata membutuhkan **66 hari untuk membentuk kebiasaan baru**. Resolusi sering gagal karena orang mengharapkan hasil instan, padahal membangun kebiasaan membutuhkan **konsistensi** dalam jangka panjang.

2. **Spesifik**

Studi oleh Locke dan Latham (2002) menemukan bahwa **target yang spesifik dan menantang meningkatkan performa**, dibandingkan dengan target yang terlalu umum. Contoh: "Berolahraga 3 kali seminggu selama 30 menit" lebih efektif daripada "ingin lebih sehat"

3. **Support**

Tingkat keberhasilan meningkat jika berbagi goal dengan orang lain atau memiliki dukungan dari lingkungan sekitar.

4. **Motivasi**

Jika motivasi berasal dari tekanan sosial, kemungkinan suksesnya lebih rendah dibandingkan jika didorong oleh keinginan pribadi. Pastikan resolusi didasarkan karena hati Anda pribadi.

Selamat mencoba guys =)

Oleh Christian Widianto



Awal tahun telah tiba! Yuk Buat Rencana Tahun 2025 dengan

SMART

Setiap akhir tahun atau awal tahun, umumnya kita mengucapkan syukur dan melakukan evaluasi apa yang sudah kita lakukan sepanjang tahun, target-target apa yang sudah tercapai atau belum tercapai. Lalu kita buat resolusi yang baru untuk tahun depan. Tidak jarang sebagian dari kita belum dapat mencapai semua target yang sudah dibuat di awal tahun lalu. Nah, untuk tahun depan, yuk sama-sama buat *planning* yang SMART.

Bagi sebagian pembaca pasti pernah mendengar metoda SMART Goals ini, sehingga, bisa dong langsung membuat target-target greget untuk tahun depan. Buat yang baru pernah dengar, yuk kita kenalan dengan metoda SMART Goals.

SMART adalah singkatan

Specific Apa yang mau dicapai? Usaha apa yang akan dilakukan untuk mencapai target tersebut? Menjawab pertanyaan 5W 1H (what, who, where, when, which, how)

Measurable Apakah target tersebut dapat terukur oleh sebuah indikator atau data? Sebagus apa ukuran yang hendak dicapai?

Achievable Apakah kita sanggup melakukan target tersebut? Apakah kita memiliki skill atau sumber daya untuk mencapai target tersebut?

Relevant Mengapa kita menuliskan target ini? Apakah target ini sejalan dengan tujuan atau target-target lainnya? Seberapa penting hasil dari tercapainya target ini untuk tujuan yang lebih besar?

Time-Bound Apakah ada jangka waktu tercapainya target ini?

Goals yang umumnya ingin dicapai oleh banyak orang, yaitu: ingin menambah sesuatu, ingin membuat sesuatu, ingin mengembangkan diri atau komunitas, ingin meningkatkan kemampuan, ingin mengurangi sesuatu, ingin menabung, ingin mendapatkan sesuatu, dan masih banyak segunung keinginan lainnya.

Lalu bagaimana menerapkan metoda ini?

Pertama-tama kita harus paham dimana posisi kita saat ini, lalu kita buat baris-baris goals yang menjadi bucket-list kita di tahun depan. Dari setiap bucket-list tersebut kemudian kita kembangkan pernyataan goal kita dengan **SMART**.

Misal kita punya goal utama "memiliki kehidupan yang lebih berkualitas" dengan 3 initial goals (atau kita kenal biasanya sebagai *bucket-list*) ini buat tahun depan,

1. Ingin lebih sehat.
2. Ingin punya side-hustle (pemasukan sampingan).
3. Ingin punya tablet keluaran terbaru

Inilah proses membuat initial goal menjadi **SMART** goal statement:

	Goal statement 1	Goal statement 2	Goal statement 3
Apa sudah spesifik?	YA, lebih sehat dengan mengubah pola makan dan olah raga	YA, mendapat penghasilan sampingan dengan menjual kerajinan tangan	Ya, ingin membeli <i>tablet</i> X tipe Y dengan cara menabung
Apa dapat terukur?	YA, turun berat badan 5kg di bulan Maret	YA, laba 5 juta per bulan di 3 bulan pertama	YA, menabung 4 juta per bulan hingga bulan Juni
Apa dapat dicapai?	YA, memiliki alat pengukur kebutuhan kalori harian sehingga bisa membatasi asupan kalori, punya 30menit waktu untuk olahraga	YA, memiliki keterampilan tangan yang baik dan hasil kerajinan disukai orang, dengan menjual 100 barang per bulan	YA, menabung dari pemasukan sampingan yang didapat
Apakah relevan dengan goal utama?	YA, hidup yang sehat artinya kualitas hidup meningkat	YA, punya pendapat tambahan, secara tidak langsung meningkatkan kualitas hidup	BISA YA, BISA TIDAK
Apa ada batas waktu mengukur kesuksesan goal?	YA, 3 bulan pertama berat badan turun 5 kg	YA, 3 bulan pertama mendapat laba 15 juta	YA, bulan Juni memiliki cukup tabungan untuk membeli <i>tablet</i> baru

Maka **SMART** goal statement dari 3 *bucket-list* tersebut adalah:

1. Ingin lebih sehat dengan mengubah pola makan dan mengurangi asupan kalori, olahraga 30 menit setiap hari, dapat mengurangi berat badan 5kg di 3 bulan pertama.
2. Ingin punya side-hustle dengan menjual kerajinan tangan dengan target laba 5 juta per bulan di 3 bulan pertama dengan menjual minimal 100 barang per bulan.
3. Ingin punya tablet terbaru merk X tipe Y di bulan Juli tahun depan, sehingga harus menabung 4 juta per bulan sejak bulan Januari.

Sesuatu yang menarik dari *bucket-list* ketiga, saat dites dengan relevansi terhadap goal utama "memiliki kehidupan yang lebih berkualitas", jawabannya bisa ya dan bisa tidak. Mengapa?

Hal ini juga harus dites dengan apakah itu kebutuhan atau keinginan semata, jika hanya keinginan, dan ternyata target untuk menabungnya tidak terealisasi, lalu kita tetap membeli tablet tersebut, maka *bucket-list* tersebut tidak relevan dengan goal utama.

Bucket-list semacam ini kadang menjadi jebakan bagi kita, kita lebih terfokus untuk merealisasikannya dibanding *bucket-list* lainnya.

Disadur oleh **Larry Sinanto**

dari sumber:

1. https://www.ucop.edu/local-human-resources/_files/performance-appraisal/How%20to%20write%20SMART%20Goals%20v2.pdf
2. <https://www.forbes.com/advisor/business/smart-goals/>

Yuk, sekarang coba buat SMART goals masing-masing!

Initial Goal (Tuliskan goal yang terpikirkan oleh kita)

1. **Specific** (Apa yang mau dicapai? Siapa yang perlu dilibatkan? Kapan mulai dilakukan? Mengapa kita menginginkan goal ini?)

2. **Measurable** (Bagaimana kita mengukur proses pencapaian dan mengetahui apakah goal kita telah tercapai?)

3. **Achievable** (Apa kita memiliki skill atau sumber daya untuk mencapai goal ini? Jika tidak, bagaimana cara kita mencapainya? Apakah usaha yang kita lakukan sepadan dengan apa yang akan kita dapatkan?)

4. **Relevant** (Mengapa kita menuliskan goal ini? Apakah sejalan dengan goal utama tahun ini?)

5. **Time-bound** (Kapan goal ini harus tercapai? Apakah masuk akal?)

SMART Goal (ulas kembali apa yang sudah ditulis di atas, tulis ulang initial goal dengan goal statement baru berdasarkan jawaban dari poin 1 hingga 5 di atas)

TIPS MEMBANGUN KEBIASAAN BAIK



Setiap pergantian tahun, pasti ada aja keinginan untuk memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Berbagai resolusi yang mau dicapai udah di-list sejak jauh-jauh hari biar nggak cuma tahun aja yang baru, tapi juga diri kita. Mulai dari memulai kebiasaan baru, goals yang ingin dicapai, dan lain sebagainya. Kalau kata orang-orang sih, "New year, new me". Ceilah! Kamu termasuk salah satunya, bukan?

Semuanya diperbaiki, mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki. Kebiasaan lama yang kurang baik pun juga turut diperbaiki. Teman-teman yang tahun lalu hobi rebahan, tahun ini mau lebih banyak olahraga. Kamu yang sebelumnya suka malas belajar, tahun ini mau mencoba lebih rajin belajar. Kebiasaan begadang sampai subuh, mau diganti dengan kebiasaan tidur di bawah jam 10 malam. Hmm.. memang bagus sih, membangun kebiasaan baru yang lebih baik, tapi memangnya kamu yakin kebiasaan itu bisa bertahan lama? Kamu yakin kamu nggak akan tiba-tiba menyerah di tengah jalan?

Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi lebih baik? Ada sebuah keyakinan yang sudah populer yaitu seseorang membutuhkan waktu 21 hari untuk membangun habit atau kebiasaan baru. Nah, mengapa harus 21 hari? Menurut sebuah penelitian dari Phillippa Laly yang dipublikasikan oleh *European Journal of Social Psychology* bahwa waktu yang tepat yang dibutuhkan untuk membuat kebiasaan baru adalah antara 21-66 hari. Seorang ahli neuroanatomi dan neurosains, Dr. dr. Taufiq Pasiak, M. Kes, M.Pd mengatakan bahwa otak itu minimal memberi respon selama 21 hari. Namun hal tersebut hanya berlaku untuk kegiatan yang berkaitan dengan motorik. Untuk kegiatan non motorik otak membutuhkan waktu lebih lama lagi dari 21 hari untuk merespon. Ada beberapa tips yang bisa kamu lakukan agar berhasil membangun kebiasaan baik. Apa saja?

1. Tetapkan Tujuan

Sebelum memulai sesuatu, ketahui dulu apa yang ingin kamu capai dengan alasan yang kuat agar kebiasaan baru ini lebih mudah untuk dibangun. Misalnya, di tahun baru ini, kamu ingin menjadi pribadi yang lebih sehat. Kamu harus breakdown dulu definisi sehat atau hal-hal apa saja yang harus dilakukan agar bisa hidup lebih sehat. Bisa dimulai dari mengatur makanan, ataupun menetapkan waktu berolahraga. Dari situ, pilihlah kebiasaan baru yang bisa kamu lakukan. Ingat, melakukan kebiasaan baru akan lebih mudah jika dimulai dari hal-hal kecil. Jadi pilihlah kegiatan yang lebih mungkin untuk dilakukan ya. Supaya kamu juga lebih semangat melakukannya.

2. Mulailah dengan Kebiasaan yang Kecil

Mulailah membangun kebiasaan baru dengan menyisipkan langkah kecil baru dalam keseharianmu. Buatlah sekecil mungkin sampai nggak ada kemungkinan kamu merasa malas untuk melakukan kebiasaan itu. Misalnya, kamu bisa memulai membangun kebiasaan berolahraga selama 10 menit per hari dengan melakukan gerakan-gerakan yang ringan terlebih dahulu. Contoh lain, kamu bisa memulai kebiasaan belajar dengan mempelajari hanya 1 mata pelajaran terlebih dahulu per harinya. Kemudian, cobalah untuk konsisten melakukan kebiasaan kecil itu selama beberapa hari tanpa skip.

3. Tingkatkan Level Sedikit Demi Sedikit

Nah, kalau kamu sudah mulai terbiasa dengan kebiasaan baru yang kecil tadi, kamu bisa meningkatkan level dari kebiasaan baru itu sedikit demi sedikit. Misalnya, selama minggu pertama kamu sudah terbiasa olahraga selama 10 menit per hari, maka kamu bisa meningkatkan durasi menjadi 15 menit per hari pada minggu kedua. Contoh lain, kalau di minggu ini kamu sudah terbiasa meminum jus buah setiap pagi, kamu bisa meningkatkan level menjadi meminum jus buah tanpa gula pada minggu berikutnya. Seiring dengan berjalannya waktu, nggak terasa kamu akan mencapai level yang kamu idam-idamkan.

4. Pertahankan Kecepatan yang Membuat Kamu Nyaman

Penting untuk mempertahankan kecepatan yang membuat kamu nyaman, alias yang sabar aja, kawan! Nggak perlu ngebut-gebut kayak pembalap, tapi juga jangan terlalu lamban kayak siput. Kamu tetap harus menaikkan level dari kebiasaan barumu sedikit demi sedikit sesuai dengan kemampuan kamu, tapi nggak perlu terburu-buru atau memaksakan diri.

Jika kamu lelah, kamu boleh beristirahat sejenak lalu segera kembali lagi ke jalur. Santai aja, tapi tetap serius. Dengan begitu, kamu bisa mencapai hasil akhir yang kamu inginkan tanpa merasa terbebani dengan prosesnya. Tetap semangat, ya! Ingat, hidup itu bagaikan marathon, bukan sprint, jadi jangan terburu-buru supaya kamu bisa menikmati prosesnya, oke?

5. Fokus pada Menghilangkan Kebiasaan Buruk

Membangun kebiasaan baik bisa dilakukan dengan cara menghilangkan kebiasaan buruk. Misalnya mengurangi makan junk food, mengurangi screen time bermain media sosial, dan lain sebagainya. Terkadang, menghilangkan kebiasaan buruk ini tidak mudah untuk dilakukan cuma-cuma. Nah, makanya itu, kamu perlu menggantinya dengan kebiasaan baik. Misalnya, kalau kamu ingin mengurangi screen time media sosial, kamu bisa menumbuhkan kebiasaan baru untuk membaca buku untuk mengalihkan screen time tadi.

Nah, sekarang kamu pasti sudah paham kan, langkah-langkah membangun kebiasaan baru? Yuk, coba praktikkan mulai hari ini! Jangan ditunda-tunda! Tetapkan niat dan lakukan dengan komitmen yang sungguh-sungguh. Jika kamu takut gagal karena beberapa hambatan atau godaan, ceritakan rencanamu kepada orang lain agar bisa ikut mengawasimu.

Selamat mencoba!

Oleh Shinly Suzanna

BYE BYE WINDOWS 10!



Tahun ini adalah tahun terakhir Windows 10 didukung oleh Microsoft. Tepatnya, Microsoft akan menghentikan dukungan tanggal 14 Oktober 2025. Sesudah tanggal ini, tidak akan ada lagi update untuk Windows 10 baik update keamanan maupun fitur baru.

Note: Windows 10 yang kita gunakan tetap bekerja seperti biasa dan tidak akan mendadak berhenti.

Yang berhenti adalah update yang diberikan secara berkala. Kalau pernah mengalami saat lagi buru-buru, mematikan laptop dan muncul tulisan bahwa Windows sedang update dan laptop tidak boleh dimatikan dan kita terpaksa menunggu sampai selesai karena takut error windowsnya kalau dipaksa shutdown, ya update inilah yang akan berhenti.

Enak dong? Tidak lagi harus menunggu startup dan shutdown saat buru-buru? Iya sih, tapi walaupun menyebalkan tapi update berkala memang diperlukan karena update ini menutup segala celah keamanan dan memperbaiki error di sistem. Tanpa update, kemungkinan Windows kita terkena virus/malware/ransomware akan lebih besar, sekalipun kita sudah memasang antivirus. Tentu saja bukan berarti tanggal 15 Oktober 2025 semua Windows 10 langsung virus-an. Tapi, resiko terkena malware akan semakin besar seiring waktu.

Windows XP terakhir di-update Microsoft tahun 2019, 5 tahun lalu. Di tahun 2024, seorang Youtuber bernama Eric Parker mencoba untuk mengkoneksikan komputer dengan Windows XP yang baru diinstal ke internet. Dalam hitungan menit, bahkan tanpa melakukan apapun, Windows XP ini langsung terinfeksi trojan virus, malware dan rootkit.

Note: Eric menggunakan Windows XP ini tanpa antivirus dan firewall dimatikan.

Jika antivirus dan firewall diaktifkan, mungkin Windows XP tidak akan secepat dan semudah itu terinfeksi. Tapi, antivirus tanpa update tidak akan berfungsi maksimal. Yang terbaik adalah update berkala, antivirus dan firewall aktif. Kecuali terpaksa, sebaiknya jangan mengambil resiko yang tak perlu dengan membiarkan sistem tak ter-update. Apalagi, malware di tahun-tahun terakhir ini cenderung berorientasi finansial, dalam artian mereka berusaha mencuri data-data keuangan atau mengenkripsi file penting dan meminta tebusan (ransomware).

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan supaya komputer yang kita gunakan tetap terlindungi sesudah masa dukungan Windows 10 berakhir.

1. Upgrade ke Windows 11

Windows 11 adalah OS terbaru dari Microsoft yang dirilis tahun 2021. Berbeda dari Windows versi sebelumnya, Windows 11 mensyaratkan hardware modern. Komputer yang diproduksi dalam 5 tahun terakhir kemungkinan besar bisa diupgrade ke Windows 11. Untuk memastikan, download aplikasi PC Health Check dari Microsoft untuk mengecek apakah komputer yang kita gunakan memenuhi syarat untuk menggunakan Windows 11.

2. Bagaimana jika hardware yang kita punya sudah terlalu tua dan tidak memenuhi syarat? Microsoft masih menyediakan update berbayar selama 3 tahun. Kabarnya, harga yang diminta untuk update berbayar ini adalah \$61 di tahun pertama, \$122 di tahun kedua, \$244 di tahun ketiga (harga untuk pengguna bisnis). Harga yang lumayan tinggi dan sepertinya lebih murah membeli komputer baru yang sudah mendukung Windows 11.
3. Ada yang lebih murah? Ada. Ada perusahaan selain Microsoft yang juga menawarkan update berkala yaitu Acros Security dengan produknya bernama 0patch. 0patch menawarkan update berkala untuk Windows 10 seharga 24,95 EUR/ \$ 25,91 per tahun.
4. Migrasi ke Linux.
5. Migrasi ke ChromeOS Flex

Mudahkah migrasi ke Linux? Menurut saya, tergantung tujuan penggunaan komputer itu sendiri. Kalau komputer yang digunakan hanya untuk browsing, menonton Youtube, menonton film dan mengetik di Google Doc, tidak akan ada masalah berarti migrasi ke Linux. Lain halnya kalau laptop digunakan untuk bekerja dan membutuhkan software khusus dimana software yang digunakan tidak tersedia untuk Linux. Windows dan Linux adalah 2 sistem yang berbeda dan software yang dibuat untuk Windows tidak bisa digunakan di Linux secara langsung.

Saya garis bawahi secara langsung karena memang umumnya kita tidak bisa memindahkan aplikasi dari Windows dan langsung dijalankan di Linux. Untuk menjalankan aplikasi Windows di Linux diperlukan aplikasi tambahan bernama WINE. Sayangnya tidak semua aplikasi bisa berjalan dengan sempurna menggunakan WINE. Jika aplikasi yang digunakan di Windows tidak tersedia di Linux dan tidak didukung WINE, solusinya adalah mencari alternatif aplikasi tersebut yang ada di Linux. Misalnya, GIMP adalah alternatif Adobe Photoshop dan LibreOffice adalah alternatif Microsoft Office di Linux. Tentu saja, tampilan GIMP/LibreOffice berbeda dari Adobe/Microsoft Office jadi perlu belajar lagi. Keuntungannya? Linux itu gratis, begitu juga GIMP dan LibreOffice.

Bagaimana dengan game di Linux? Cukup banyak game yang dirilis untuk Linux tapi tidak sebanyak Windows. Umumnya game Windows dijalankan di Linux menggunakan aplikasi tambahan bernama Proton. Proton dikembangkan oleh Valve, pemilik distributor game Steam. Steam Deck, handled game yang dibuat Steam, menggunakan SteamOS yang berbasis Linux sebagai sistem operasinya dan menggunakan Proton untuk menjalankan game yang dijual di Steam. Game mana saja yang lancar dijalankan di Linux bisa dilihat di protondb.com.

Saya pertama kali mengenal Linux di tahun 2003 dan menggunakan distribusi Red Hat, Mandrake, Suse. Waktu itu, untuk mengeluarkan suara dari speaker perlu usaha berjam-jam karena driver untuk soundcard yang saya gunakan tidak tersedia otomatis di Linux. Linux mendukung banyak hardware tapi tidak semua dan di tahun 2003 banyak hardware yang belum didukung Linux, salah satunya soundcard yang saya gunakan.

Tapi, itu di tahun 2003. Sekarang ini hampir semua hardware yang saya gunakan sudah didukung Linux. Hampir semua karena masih ada tablet Windows berbasis Intel Baytrail yang saya punya belum bisa diinstall Linux karena driver “atomisp” yang diperlukan masih dalam pengembangan. Sebelum migrasi ke Linux, ada baiknya mencoba terlebih dahulu. Ada beberapa cara untuk mencoba Linux tanpa menghapus Windows yang kita gunakan.

1. Linux Live CD/UB

Ini adalah distribusi Linux yang bisa diinstal ke CD/USB, masukkan ke port USB/CD Drive komputer dan pilih boot USB/CD dari BIOS. Linux akan dijalankan dari RAM komputer tanpa menghapus Windows dan kita bisa mengecek apakah semua hardware di komputer kita berjalan di Linux.

2. Menggunakan VirtualBox di Windows untuk menjalankan Linux

3. Mencoba Linux di distrosea.com dengan menggunakan browser

Bagaimana dengan ChromeOS Flex? ChromeOS Flex adalah sistem operasi buatan Google yang akan merubah laptop/PC kita menjadi Chromebook tapi tanpa dukungan untuk menjalankan aplikasi Android.

Solusi yang dibahas di atas memang tidak semuanya mudah. Saya berharap supaya Microsoft memperpanjang masa dukungan mereka untuk Windows 10 karena masih banyak hardware lama yang berjalan dengan baik tapi tidak memenuhi syarat untuk upgrade ke Windows 11. Atau setidaknya Microsoft menghilangkan syarat hardware Windows 11 supaya hardware lama pun bisa upgrade ke Windows 11. Tapi seandainya Microsoft bersikukuh, solusi paling efektif, menurut saya, adalah migrasi ke Linux.

Oleh Ming Fat



Caregroup List

We Care | We Share | We Love
 Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama

Teen

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tip
Judah	Marcell Kelvin	Sabtu	10.00	The House	Onsite & Online <small>(2 minggu sekali)</small>
Upperroom	Michelle, Noviana	Jumat	19.00	Online	Online
Lighthouse	Amanda & Clairine	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online <small>(2 minggu sekali)</small>
Manna	Steven Margonio & 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	Tip
The Ark (college)	Dianta Hasri, Anastasia	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 <small>(2 minggu sekali)</small>
Saint (college)	Melissa, Bryan yehzekiel	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 <small>(2 minggu sekali)</small>

Single - Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tip
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 & Onsite <small>(every 2 weeks)</small>

Caregroup Fest

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 Siladharna	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
Eunola	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	Hegarmah	Online & Onsite
pondok mutiara	Yanto & Elsa	Jumat	19.00	Cimahi	Online
Protos Gen Neo	Tommy dan Irlin	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: Metanola	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 Lusla	Rabu	19.00	Gato 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 & Pristylia	Selasa	19.00	The House	Onsite
Fulfilled	David & Michelle	Selasa	19.30	The House	Onsite
Soaring	Sylvia Sutedia	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 Cimbélut	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

Bank Account & Ministry

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

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



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

**OFFICE:
THE HOUSE 4TH FLOOR**

Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasir Kaliki No. 25-27
Bandung - 40172
INDONESIA

www.ifgfbandung.org
@IFGF Bandung

