



IFGF

# CUTTING EDGE

M A G A Z I N E

Issue 178 | Februari 2025  
[www.ifgfbandung.org](http://www.ifgfbandung.org)



# Tuning IN

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](http://www.ifgfbandung.org)

# 02

# CONTENT LIST

- II Visi & Misi
- III Content List
- 04 4 Iklan VIP
- 05 Pastoral Desk
- 06 Home Tuning
- 08 Keharmonisan Keluarga lewat Bahasa Kasih
- 10 Saat Teduh
- 12 Tahun ini yuk slow Living
- 14 Health Corner: Bahaya Kandungan Merkuri Dalam Kosmetik
- 16 Hewan tidak berbicara, tapi...
- 18 IT Corner: Istrimu (Mungkin) Bukan Istrimu dan Anakmu (Mungkin) Bukan Anakmu
- 20 Bank Dan Pelayanan

The IFGF logo is located in the top right corner. It consists of the letters 'IFGF' in a white, bold, sans-serif font, centered within a purple rounded square. This square is part of a larger graphic of overlapping purple rounded shapes, some of which are partially obscured by a large white circle in the top right corner.

IFGF

**IFGF**



PREMIERE ON  
**THURSDAY,**  
**FEBRUARY 20TH, 2025**

OPEN GATE

**6 PM**

STUDIO  
**STUDIO 1 CINEMA**  
The House, 3rd Floor





# PASTORAL DESK

F E B R U A R I 2 0 2 5

Greeting Church,

Sungguh senang saya bisa menyapa Anda kembali di awal bulan tahun 2025 ini. Tidak terasa satu bulan berlalu, kini kita sudah memasuki bulan yang baru di bulan Februari. Tema kita secara global di bulan Februari adalah "TUNING IN" yang berbicara mengenai postur mendengar dan menjadi satu frekuensi dengan Tuhan.

Di era yang modern saat ini mungkin sudah tidak terlalu banyak orang yang mendengarkan radio atau mungkin hanya ketika berada di kendaraan saja. Ketika saya masih muda, saya ingat ketika ingin mendengarkan sebuah lagu atau berita dari salah satu stasiun radio, saya perlu memutar tombol frekuensi yang ada di radio untuk menyesuaikan jarum yang ada kepada frekuensi yang betul-betul tepat.

Contohnya ketika saya yang ingin mendengarkan di salah satu stasiun radio dengan frekuensi 92.5, saya perlu memutar tombol tersebut hingga jarum yang ada sesuai atau tepat di angka 92.5 sehingga suara yang dikeluarkan betul-betul jernih dan jelas. Jika saya memutarnya tidak tepat, maka suara yang akan keluar tidak jernih atau ada sebuah noise dari radio saya.

Sama halnya dengan hubungan kita dengan Tuhan, frekuensi atau channel Tuhan adalah tetap dan tidak berubah. Seringkali kita yang mengatur atau merubah frekuensi itu sehingga kita mungkin sulit untuk mendengar suara atau panggilanNya.

Di dalam Firman Tuhan kita bisa melihat bahwa Samuel merupakan Nabi Tuhan yang nubuatannya selalu tepat sasaran. Dikatakan dalam 1 Sam 3:19 "Dan Samuel makin besar dan Tuhan menyertai dia dan tidak ada satu pun dari firman-Nya itu (Samuel's words) yang dibiarkan-Nya gugur."

Seumur hidupnya, Samuel mampu menjadi satu frekuensi dengan Tuhan. Tetapi perlu kita ingat bahwa hal tersebut bukanlah sesuatu yang dapat terjadi dengan instan atau mudah. Dalam pasal yang sama kita melihat bahwa Tuhan perlu memanggil Samuel 3 kali, sebelum Samuel mengerti akan suara Tuhan. Samuel tidak secara langsung peka akan Firman yang datang daripada Tuhan, diperlukan proses untuk dia bisa mengerti akan Firman-Nya.

Menjadi satu frekuensi dengan Tuhan merupakan suatu proses yang perlu kita tekuni seumur hidup kita. Tidak ada seorang pun yang langsung dapat mengerti atau peka terhadap suara atau pimpinan Tuhan. Maka dari itu marilah kita untuk senantiasa menekuni Firman-Nya sehingga kita bisa menjadi satu frekuensi denganNya. Bukanlah suatu hal yang mudah dan cepat tapi jika Anda menekuninya setiap hari, saya percaya lambat laun Anda bisa peka dan mengerti akan Firman-Nya.

Berbicara tentang TUNING IN menurut saya tidak hanya berbicara mengenai mampu mengenal suara Tuhan, tetapi mampu juga untuk berani diselaraskan dengan suara atau Firman-Nya. Karna seringkali Firman-Nya yang la berikan tidak selaras dengan tujuan atau rencana di kehidupan kita.

1 Samuel 3 juga menunjukkan bahwa Firman pertama yang Samuel dengar kemudian menuntut dia untuk mem-perkatakan kebenaran kepada Imam Eli yang sudah ditolak oleh Tuhan.

Mendengar dan peka akan suara dan Firman-Nya merupakan satu hal atau tahap dan itu adalah suatu hal yang baik dan bagus untuk Anda dan saya. Tetapi berani untuk menyelaraskan diri kita dengan Firman-Nya yang sudah kita dengar adalah satu hal atau tahap yang berbeda.

Hari ini saya ingin mengajak Anda untuk merenungkan kembali apakah ada hal yang perlu saya selaraskan yang mungkin sudah Tuhan katakan kepada kita atau mungkin apakah ada suatu keberanian yang tertunda untuk kita hidup selaras dengan Firman-Nya.

Doa saya hari ini adalah marilah kita berani untuk mengambil langkah TUNING IN dengan kehendakNya, TUNING IN dengan rencanaNya yang mungkin berbeda dengan apa yang kita pikirkan, TUNING IN dengan nilai-nilai yang Dia ajarkan melalui Firman-Nya. Hari ini mari kita berani untuk mengambil langkah itu karena Dia tahu apa yang terbaik untuk Anda dan saya.

Ad majorem Dei gloriam,  
Ps Sam and Naf Hartanto

# WAKTUNYA UNTUK KEMBALI 'HOME TUNING'

By: Ps. Sariwati Goenawan

Konon katanya keluarga adalah tempat paling aman untuk pulang. Katanya juga keluarga adalah tempat yang paling dapat mengasihi dan mengerti diri kita, yang akan selalu membuka tangannya dan siap merengkuh ketika kita merasa lemah dan lelah, sekaligus tempat yang memiliki stok maaf dan pengampunan yang paling banyak untuk setiap anggotanya. Tapi dalam kenyataannya, apakah memang seperti itu? Apakah semua keluarga se-ideal dan seindah itu?

Pernah menerima keluhan dari seorang remaja tentang betapa tidak adilnya orang tuanya dalam memperlakukan anak-anaknya. Fokus mereka lebih kepada anak yang sulung, semua tenaga, uang dan perhatian seakan-akan hanya untuk si sulung. Jika ada makanan yang enak atau barang yang bagus, yang diingat pertama kali itu selalu si anak sulung. Padahal si bungsu ini yang lebih available dan selalu ada di dekat mereka, tapi sayangnya seperti kasat mata dan tetap hanya si sulung yang menjadi topik utama. Dan anak remaja ini sambil menangis berkata bahwa ia merasa tidak berharga di mata keluarganya, meski mati-matian ia berupaya menjadi orang yang berhasil. Juga dengan sekuat tenaganya untuk menunjukkan bahwa ia juga berharga dan layak untuk mendapat kasih dan penghargaan dari papa mamanya. Namun itupun tidak memberikan hasil seperti yang ia harapkan.

Di tempat lain ada keluarga yang terlalu protektif sampai-sampai segala sesuatu yang dilakukan anak-anaknya dikontrol dan dipantau. Seperti keluarga tentara yang sangat disiplin, mereka harus lapor setiap waktu. Bahkan GPS tracker dipasang untuk dapat memantau kemana saja mereka pergi seharian di luar rumah. Jika ada yang mencurigakan maka mereka akan menelepon anak-anaknya tanpa peduli bahwa anak-anak tersebut sudah cukup dewasa untuk dapat mulai bertanggung jawab atas hidup mereka sendiri. Anak-anak ini merasa sangat dikekang dan dikendalikan, tidak bisa memiliki kebebasan dalam menentukan langkah mereka sendiri, seperti hidup dalam sangkar yang hanya bisa taat aturan. Akibatnya ketika mereka mencoba memberontak, meski seringkali tidak berhasil membuat mereka menjadi anak yang sulit untuk bergaul dengan lingkungan mereka dan selalu menaruh curiga terhadap siapapun yang berusaha untuk menjadi teman mereka.



Ada lagi keluarga yang sangat liberal, bahkan saking bebasnya mereka terlihat lebih tidak peduli dengan pertumbuhan dan pergaulan anak-anaknya. Uang tidak menjadi masalah, apapun yang mereka butuhkan akan dipenuhi dengan segala kelimpahan. Namun waktu, perhatian dan kasih sayang yang sesungguhnya itu mahal dan sulit untuk didapat oleh anak-anak ini. Tentunya hal ini pun menimbulkan kehampaan dan membuat lubang yang sangat besar di dalam jiwa mereka.

Pertumbuhan rohani yang timpang, orang tua yang tidak dapat menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya, juga lingkungan toxic yang berakar sangat dalam tersebut seringkali tidak disadari oleh orang-orang yang terlibat di dalamnya. Ketika ada tindakan atau sikap yang buruk yang muncul, para orang tua langsung menuding dan mengatakan bahwa itu kesalahan dari anak-anaknya yang tidak bisa bersyukur dan kurang menerima kerja keras yang sudah mereka lakukan, tanpa mau mengintrospeksi lebih jauh, bahwa ini semua merupakan buah dari benih yang ditanam selama ini oleh para orang tua itu sendiri. Sayangnya lagi, ketika mereka menemukan kesalahan itu, mereka tidak berupaya untuk mencari pertolongan. Mereka cenderung menyalahkan orang lain, keadaan dan anak-anak itu sendiri. Situasi rumah yang seharusnya menjadi tempat semua anggotanya dapat 'pulang' dengan nyaman itu pun tidak dapat tercapai. Semua orang kehilangan makna yang sebenarnya.

Home Tuning dapat menjadi awal timbulnya sebuah kesadaran untuk kembali memperbaiki situasi tersebut. Bagaimana setiap orang kembali fokus kepada pentingnya kebersamaan, kesatuan hati dan saling mengasihi, sama seperti sebagaimana Kristus mengasihi GerejaNya. Tidak ada kata terlambat untuk memperbaiki semuanya kembali. Ketika kesadaran itu muncul, ketika Tuhan menunjukkan situasinya, dan ketika Tuhan membukakan semua masalahnya, itulah waktunya untuk kita kembali menyelaraskan radar kita dengan radarnya Tuhan. Kembali kepada kebenaran firman Tuhan, kembali mengakui kedaulatan Tuhan di dalam keluarga kita, izinkan Tuhan memegang kendali dan menguasai kita.

Kita perlu menyamakan lagi frekuensi kehidupan kita dengan firman Tuhan. Tidak ada yang salah untuk memulainya lagi, dan jangan malu untuk minta pertolongan jika diperlukan. Lebih baik terbuka dan biarkan Tuhan ikut campur daripada membiarkan semuanya makin berantakan. Dan bersyukur di dalam gereja ini terdapat banyak sarana jika Anda memerlukan pertolongan. Kuncinya adalah: kerendahan hati dan keterbukaan



# Keharmonisan Keluarga lewat Bahasa Kasih

Saya mengenal sahabat yang setiap kali bertemu ayahnya selalu berpelukan, namun ada juga sahabat lain yang saat berulang tahun, ayahnya hanya tersenyum saja, berucap kata saja tidak, apalagi peluk. dalam keluarga perlu adanya nilai budaya yang baik untuk menciptakan lingkungan yang harmonis dan mendukung anggota didalamnya. Salah satunya adalah komunikasi. Sayangnya seringkali kita miskomunikasi dan salah mengerti apa yang diharapkan dan disukai dari tiap anggota keluarga. Karena itu bahasa kasih adalah salah satu alat untuk menjembatani komunikasi tersebut.

Mungkin sebagian besar dari Anda sudah mengetahui tentang 5 Bahasa kasih.

**Dr. Gary Chapman** dalam bukunya tahun 1992 "*The 5 Love Languages*" menulis Kelima bahasa kasih:

- 1. Words of Affirmation:** adalah pengungkapan kasih melalui penegasan verbal,
- 2. Quality Time:** adalah tentang kehadiran dan perhatian. Menghabiskan 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 melibatkan melakukan sesuatu untuk pasangan Anda, seperti memasak makanan, membantu pekerjaan rumah.
- 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.

Karena itu kita perlu memahami bahasa kasih agar lebih mudah dalam membangun budaya yang baik di keluarga.

Faktor budaya memiliki peran besar dalam bagaimana seseorang mengekspresikan dan menerima kasih. Berikut beberapa contoh sensitivitas atau pengaruh budaya terhadap bahasa kasih secara global:

## • Budaya Individualis vs. Sosialis

Negara Barat (AS, Kanada, Eropa Barat) → lebih individualistis, cenderung mengutamakan Words of Affirmation (kata-kata penegasan) dan Quality Time (waktu berkualitas). Orang lebih ekspresif dalam menyatakan kasih secara verbal.

Negara Asia (Jepang, China, Indonesia) → lebih sosialis, banyak orang mengekspresikan kasih melalui Acts of Service (tindakan pelayanan) daripada kata-kata langsung. Misalnya, orang tua di Jepang lebih menunjukkan kasih sayang dengan memasak atau merawat anak mereka daripada mengucapkan "*Aku sayang kamu*".

## • Sentuhan Fisik

Amerika Latin & Eropa Selatan → Physical Touch (sentuhan fisik) seperti pelukan, ciuman di pipi, atau menepuk bahu adalah hal yang umum di antara teman dan keluarga.

Asia Timur (Korea, Jepang, China) → kontak fisik kurang umum, bahkan di antara pasangan. Bahasa kasih lebih sering ditunjukkan lewat tindakan, seperti membelikan sesuatu atau membantu dalam pekerjaan rumah.

## • Makna Hadiah

Budaya Timur (China, Jepang, Korea) → Receiving Gifts (menerima hadiah) bisa menjadi bentuk bahasa kasih yang sangat penting. Memberikan hadiah memiliki nilai simbolis yang mendalam, misalnya dalam budaya China, memberikan hadiah menunjukkan penghormatan dan kasih sayang.

Budaya Barat → hadiah lebih sering dianggap sebagai pelengkap, bukan cara utama mengekspresikan cinta.

Kesimpulannya, budaya sangat mempengaruhi bagaimana seseorang menerima dan mengekspresikan bahasa kasih. Karena itu akan sangat baik bila kita dapat mengetahui bahasa kasih anggota keluarga kita, agar dapat lebih membangun budaya saling mengasihi yang kuat.



Mengetahui bahasa kasih bisa dengan berbagai cara, diantaranya :

### 1. Amati perilaku mereka

Orang sering menunjukkan kasih dengan cara yang mereka sukai untuk menerimanya. Perhatikan bagaimana mereka mengekspresikan kasih sayang kepada Anda dan orang lain.

- Apakah mereka sering memberi pujian? (Kata-kata Penegasan / Words of Affirmation)
- Apakah mereka suka memeluk atau menyentuh? (Sentuhan Fisik / Physical Touch)
- Apakah mereka sering memberi hadiah? (Menerima Hadiah / Receiving Gifts)
- Apakah mereka suka menghabiskan waktu bersama tanpa gangguan? (Waktu Berkualitas / Quality Time)
- Apakah mereka suka membantu dalam hal kecil? (Tindakan Pelayanan / Acts of Service)

### 2. Dengarkan keluhan mereka

Apa yang seseorang keluhkan dalam hubungan bisa menjadi petunjuk bahasa kasih.

- “Kamu nggak pernah bilang kalau kamu menghargai aku” → Kata-kata Penegasan
- “Kamu nggak pernah punya waktu buat aku” → Waktu Berkualitas
- “Kamu nggak pernah bantuin aku” → Tindakan Pelayanan
- “Kamu jarang meluk aku” → Sentuhan Fisik
- “Kamu lupa ulang tahunku” → Menerima Hadiah

### 3. Tanyakan langsung

Jika mereka tidak mengerti mengenai bahasa kasih, Anda bisa bertanya seperti:

“Apa yang bikin kamu merasa paling disayang?”

“Apa hal yang pernah dilakukan seseorang yang bikin kamu merasa spesial?”

### 4. Ikuti tes bahasa kasih bersama

Ada banyak kuis online yang bisa membantu menentukan bahasa cinta seseorang. Anda berdua dapat mengerjakannya secara online dan mendiskusikan hasilnya. Ada banyak link kuis yang beredar di internet. Salah satunya <https://5lovelanguages.com/>

### 5. Coba ekspresikan berbagai bahasa kasih yang berbeda

Coba tunjukkan kasih sayang dengan berbagai cara dan lihat mana yang paling mereka respons. Misalnya, jika mereka terlihat sangat senang saat menerima hadiah, tetapi tidak terlalu bereaksi terhadap pujian, bahasa cintanya mungkin Menerima Hadiah daripada Kata-kata Penegasan.

Membangun keharmonisan dalam keluarga melalui bahasa kasih memang bukan perjalanan yang singkat, namun penuh makna dan manfaat. Dengan memahami dan menghargai bahasa kasih setiap anggota keluarga, kita dapat menciptakan hubungan yang lebih erat, mendalam, dan harmonis. Dengan kesabaran, komitmen, dan niat baik, kita dapat menciptakan lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang dan kebahagiaan, Amin.

**Oleh Christian Widiyanto**

# SAAT TEDUH YANG KONSISTEN

Saat teduh atau sering disingkat 'SaTe' merupakan istilah yang tidak asing lagi karena merupakan bagian penting dari perjalanan iman umat kristiani. Sama seperti hubungan sepasang kekasih tidak akan terjalin dengan baik, kalo mereka tidak punya inisiatif untuk mengenal pribadi satu sama lain. Saat teduh merupakan salah satu cara kita membangun hubungan pribadi kita dengan Tuhan. Bukan hanya tahu, tapi supaya kita dapat mengenal Tuhan secara pribadi.

Saat teduh adalah saat di mana kita benar-benar menyediakan waktu secara khusus dan fokus untuk berkomunikasi dengan Allah, baik melalui perenungan Firman Tuhan dan doa. Saat teduh adalah saat di mana kita benar-benar datang kepada Tuhan dan berkata secara bertanggungjawab, "Inilah aku Tuhan. Saya siap untuk mendengarkan Engkau berbicara kepada anakmu ini."

Namun dalam menjalaninya, tanpa disadari saat teduh sudah bukan menjadi "kebutuhan" melainkan berubah menjadi rutinitas. Pada kondisi seperti ini biasanya mulai muncul rasa jenuh, yang akhirnya tidak menikmati setiap Firman Tuhan yang dibaca dan direnungkan, dan tidak menikmati relasi dengan Tuhan dalam doa. Agar tidak terjebak dalam kondisi ini, ada baiknya kita kembali mengecek dan mengoreksi diri kita masing-masing, dengan melihat apa yang sebenarnya menjadi motivasi kita bersaat teduh dengan 4 tips sebagai berikut:

## 1. Miliki motivasi bersaat teduh yang benar

Motivasi yang akan sangat membantu kita untuk melakukan saat teduh dengan konsisten adalah kasih kita kepada Allah. Kasih kepada Allah mendorong kita untuk menunjukkan rasa cinta kita kepada-Nya. Tuhan telah begitu mengasihi kita. Kasih kepada Allah membuat kita bergerak untuk melakukan kehendak-Nya dengan rela, bukan dengan terpaksa. Kasih kepada Allah membuat kita menyadari bahwa bukan Allah yang membutuhkan kita, tapi kitalah yang membutuhkan-Nya. Dialah yang memberikan kita hikmat dan kekuatan untuk menjalani aktivitas kita sepanjang hari.

## 2. Sediakan waktu terbaik dan pasang alarm/pengingat

Kita bisa datang kepada Tuhan kapan saja. Namun sebenarnya Tuhan layak mendapatkan waktu "terbaik" kita, yang bukan sekadar waktu luang yang kita sisakan di tengah kesibukan kita. Waktu "terbaik" kita mungkin sama atau berbeda satu sama lain, tetapi yang terpenting adalah kita dapat mempersembahkan waktu itu sebagai momen terbaik untuk menikmati hubungan dengan Tuhan. Hal sederhana yang bisa dilakukan agar tidak lupa bersaat teduh adalah dengan memasang pengingat (alarm). Kita bisa mengatur alarm di ponsel supaya dapat bangun lebih awal untuk bersaat teduh.

## 3. Tentukan kegiatan yang akan dilakukan

Tentukan apa yang akan kamu lakukan secara khusus pada Saat Teduh. Apakah kamu akan melakukan studi Alkitab atau hanya membaca Alkitab dan berdoa? Jika kamu memiliki waktu 10 menit, misalnya, kamu bisa menghabiskan 6 menit untuk membaca Alkitab; 2 menit pujian penyembahan; dan 2 menit berdoa. Jika kamu memilih pola studi Alkitab, kamu mungkin perlu lebih banyak waktu, tetapi sekali lagi, kuncinya adalah putuskan sebelum memulai apa yang akan kamu lakukan selama waktu tersebut. Tujuannya bukan untuk menjadi kaku atau mematok waktu, melainkan untuk memberikan struktur, yang akan menghasilkan produktivitas dalam membangun hubungan kamu dengan Tuhan.

#### 4. Disiplin

Buatlah komitmen untuk melakukannya secara konsisten selama minimal 30 hari. Setiap hari, tanpa kecuali, lakukanlah, entah kamu "merasa" menyukainya atau tidak. Jika kamu tidak melakukannya pada waktu yang ditentukan, lakukanlah di hari berikutnya. Sekali lagi, itu akan memerlukan pengorbanan. Kebiasaan dan gaya hidup terbentuk dengan cara seperti itu, dan kamu memerlukan disiplin karena begitu kamu mencobanya, lusinan hambatan akan menghalangimu.

#### 5. Minta dukungan orang lain

Salah satu hal yang akan sangat membantu kita untuk bersaat teduh dengan konsisten adalah dengan meminta bantuan orang lain untuk mengingatkan dan mendoakan kita. Itulah mengapa kita perlu memiliki komunitas yang bertumbuh dalam Tuhan. Ketika kita tergabung dalam komunitas orang percaya, kita bertumbuh bersama-sama. Ketika ada satu orang yang lemah, yang lainnya dapat saling mendukung dan menguatkan. Apakah kamu sudah memiliki komunitas seperti ini? Jika belum, tidak ada salahnya untuk memulai bergabung dengan komunitas yang takut akan Tuhan dari sekarang. Kamu bisa menemukan komunitas itu di persekutuan gereja, maupun di persekutuan kampus.

#### 6. Jangan berhenti hanya karena pernah gagal

Pernahkah kita mencoba untuk melakukan saat teduh dengan rutin tapi selalu gagal? Ya, tentunya masing-masing orang pernah mengalaminya. Namun ada firman Tuhan yang berkata bahwa Tuhan mengasihi kita bahkan ketika kita masih berdosa (Roma 5:8). Tuhan tidak menuntut kita untuk jadi sempurna terlebih dahulu agar kita bisa mengasihi-Nya. Saat kita mengakui dosa kita di hadapan-Nya dan berbalik mengikuti-Nya, Tuhan akan melihat ketulusan hati kita dan mengampuni kita. (1 Yohanes 1:9).

Ketika kita mulai merasa tidak layak untuk menghadap Tuhan, sebenarnya itu adalah saat di mana Tuhan rindu untuk memulihkan kita. So, datanglah kepada-Nya sekarang, ambillah waktu untuk bersaat teduh dan curahkanlah semua isi hati kepada-Nya. Dia adalah Allah yang rindu berkomunikasi dengan kita. Dia akan mendengar dan menjawab setiap doa-doa kita pada waktu-Nya dan dengan cara-Nya yang terbaik.

Semoga tips ini dapat menolong kita untuk dapat bersaat teduh dengan konsisten, sehingga kita bisa selalu Tuning In kehendak kita dengan kehendak-Nya atas hidup kita.

Oleh Shinly Suzanna





# SLOW LIVING YUK TAHUN INI

“Apakah keseharianmu seperti ada dibalik kemudi Formula 1? Terus menerus merasa seperti dalam sirkuit dan mempertimbangkan tikungan tajam serta kapan harus menyusul peserta lain? Artikel cocok untukmu!”

Pernahkah membaca cuplikan artikel seperti di atas?  
Atau lebih sering membaca cuplikan tulisan seperti berikut ini?

*“Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan. Sebab kuk yang Kupasang itu enak dan beban-Ku pun ringan” Matius 11:28-30*

Beberapa waktu terakhir sangat mudah dijumpai artikel yang membahas mengenai *slow living*. *Slow Living* menjadi trend yang muncul menanggapi kehidupan yang semakin hiruk pikuk, sibuk, tergesa-gesa, bahkan kehilangan esensi kenapa kita melakukan segala sesuai selain hanya sekedar jadwal, kebiasaan, dan rutinitas.

## Apa itu *Slow Living*?

*Slow Living* adalah pola pikir untuk mengatur dan melatih gaya hidup yang lebih bermakna dan sadar tentang apa yang paling kita hargai dalam hidup. Konsep berpikir ini pertama kali muncul di tahun 1986 di Italia, saat restaurant burger waralaba asal Amerika Serikat pertama kali membuka cabang di kota Roma. Munculah gerakan *Slow Food* yang diprakarsai oleh Carlo Petrini di Italia sebagai reaksi munculnya *restaurant Fast Food* di kota mereka. Seiring berjalannya waktu, Gerakan ini berkembang menjadi pemahaman dan trend *Slow Living*, walaupun sebenarnya dalam budaya dan tradisi di Asia sudah banyak yang mengangkat ide seperti tradisi bermeditasi. Jadi kalau ada yang beranggapan bahwa gaya *Slow Living* atau Hidup Santai ini diasosiasikan hanya pada *Gen Z* semata, kenyataannya tidak demikian.

## Apa konsep dari gaya hidup *Slow Living*?

1. Gaya hidup yang focus pada kualitas daripada kuantitas
2. Melakukan segala sesuatu bukan lebih cepat, tapi lebih baik
3. Menghabiskan waktu untuk hal-hal yang penting bagi diri sendiri
4. Fokus pada hal-hal kecil yang biasanya diabaikan
5. Lebih menikmati waktu daripada menghitung dan berkejaran dengan waktu yang memicu stress
6. Gaya hidup sederhana dan santai untuk membuat diri merasa lebih bahagia



## Apa keuntungan *Slow Living*?

1. **Memiliki lebih banyak waktu**, karena konsep ini mengusulkan memotong kegiatan yang kurang berguna dan berfokus pada kegiatan yang sejalan dengan nilai yang dianggap penting dalam hidup.
2. **Memahami arti kehadiran**, karena dengan berfokus pada satu kegiatan dan menikmati kegiatan tersebut.
3. **Membangun hubungan yang berkualitas**, karena menghindari hubungan yang ambisius dan kompetitif agar mendapatkan komunikasi yang efektif.

## Bagaimana kita sebagai orang percaya menanggapi trend *Slow Living* ini?

Sebagai orang percaya kita harus menanggapi pola pikir ini dengan bijaksana, karena ada beberapa jebakan yang dapat menjerat dan menjauhkan kita dari ajaran Firman Tuhan, antara lain:

1. *Self-Centred* dari konsep ini harus diubah menjadi *Christ-Centred*, ketika konsep *Slow Living* yang dunia tawarkan berfokus pada kenyamanan diri, ketenangan yang didapat dari hasil usaha sendiri, harus digantikan dengan berfokus pada Kristus sebagai pusat kehidupan
2. Konsep *Slow Living* yang dunia tawarkan mengajak kita berfokus pada kegiatan-kegiatan keseharian, sehingga memungkinkan kita terjebak dalam devosi pada rutinitas dan tanpa disadari menjadikan rutinitas tersebut menjadi ritual dan berhalwa pribadi. Untuk menanggulangi ini fokus pada setiap kegiatan yang kita lakukan harus dikembalikan pada esensi untuk memuliakan nama Tuhan.

## Yuk, menjalani *Slow Living* sebagai orang percaya di tahun 2025 ini!

### Gimana caranya?

Di awal tahun kita sudah belajar untuk berpuasa, menahan diri untuk mengurangi hal-hal yang sulit kita tinggalkan, dan mengalihkan waktu dan tenaga kita untuk lebih menjadi pribadi yang mau belajar Firman Tuhan, belajar untuk mendengarkan apa yang Tuhan mau kita lakukan dalam satu tahun ini. Lalu kita dapat berfokus pada apa yang Tuhan sudah titipkan dalam kehidupan kita.

Saat menentukan prioritas, ingat bahwa nilai yang dianggap penting dalam hidup kita harus sejalan dengan Firman Tuhan, sehingga bukan pemahaman pribadi, teori, atau konsep berpikir dunia yang menjadi fokus kita saat melakukan segala hal. Mulai belajar berkata “**TIDAK**” pada hal-hal yang dapat menjauhkan kita dari fokus kita pada Tuhan.

*Slow-Reading* adalah salah satu turunan dari gaya hidup *slow living*, kita dapat membaca Firman Tuhan dengan lebih santai, tidak terburu-buru, sehingga kita memiliki lebih banyak kesempatan untuk mendengar apa yang Tuhan mau sampaikan, dan tidak terburu-buru seperti saat sedang mengejar target baca semua ayat dalam kurun waktu tertentu.

Larry Sinanto

# BAHAYA KANDUNGAN MERKURI DALAM KOSMETIK

Merkuri adalah salah satu bahan berbahaya dalam kosmetik. Meski bisa mencerahkan kulit dalam waktu singkat, kandungan merkuri dalam kosmetik dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Merkuri merupakan salah satu bahan kimia yang terkadang digunakan dalam sabun dan krim pemutih kulit. Tidak hanya itu, beberapa produk kosmetik, seperti maskara dan pembersih riasan mata, juga kerap menggunakan merkuri sebagai bahan pengawet dalam produknya.

## Apa itu Merkuri?

Menurut (Dwijayanti dkk., 2015) dan (Wang dan Hong Zhang, 2011), Merkuri merupakan salah satu bahan aktif yang sering ditambahkan dalam krim pemutih. Merkuri disebut juga air raksa atau *hydrargyrum* yang merupakan elemen kimia dengan simbol Hg dan termasuk dalam golongan logam berat dengan bentuk cair dan berwarna keperakan, dengan toksitas tinggi yang dapat diserap ke dalam tubuh manusia melalui kosmetik, makanan atau udara. Merkuri digunakan sebagai salah satu bahan untuk memutihkan kulit karena mampu menghambat pembentukan melanin atau pigmen kulit, sehingga kulit tampak lebih cerah dalam waktu singkat. Meski mampu memberikan hasil yang instan, tetapi dampaknya bagi kesehatan tidak bisa disepelekan.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 445/MENKES/PER/V/1998 tentang bahan, zat warna, substrat, zat pengawet dan tabir surya pada kosmetik. Dalam kadar yang sedikitpun merkuri dapat bersifat racun. Mulai dari perubahan warna kulit, bintik-bintik hitam, alergi, iritasi, serta pada pemakaian dosis tinggi dapat menyebabkan kerusakan permanen otak, ginjal dan gangguan perkembangan janin. Bahkan paparan jangka pendek dalam dosis tinggi dapat menyebabkan muntah-muntah, diare dan kerusakan paru-paru serta merupakan zat karsinogenik (BPOMRI, 2007).

Di Indonesia, penggunaan merkuri dalam produk kecantikan, seperti sabun pembersih wajah, krim pelembap, dan krim siang atau malam, sudah dilarang. Akan tetapi, untuk riasan mata dan pembersihnya, masih diperbolehkan dengan kadar tidak lebih dari 0,007%. Namun, penggunaan merkuri selain pada produk kecantikan tersebut dianggap sebagai penyalahgunaan dan dilarang untuk dipasarkan. Meski sudah ada larangan, masyarakat tetap perlu lebih hati-hati karena banyak produsen nakal yang menjual produk kecantikan berbahaya merkuri secara online. Produk-produk tersebut biasanya tidak terdaftar, tidak mencantumkan nomor BPOM, tidak memberikan petunjuk penggunaan yang jelas, menuliskan keterangan bahan produk dalam bahasa asing, atau bahkan tidak mencantumkan keterangan sama sekali. Jika kamu menemukan produk seperti ini, sebaiknya jangan dibeli.

## Efek Merkuri Pada Wajah

### 1. Ruam Kemerahan

Ruam kemerahan merupakan efek samping merkuri pada wajah yang paling sering muncul. Ini karena merkuri mengandung senyawa klorida yang dapat membuat kulit terasa terbakar. Ruam kulit ini dapat muncul dengan cepat atau bertahap setelah penggunaan kosmetik yang mengandung merkuri. Selain ruam merah, kamu juga bisa mengalami rasa panas pada kulit wajah. Jika setelah menggunakan suatu produk kecantikan wajah mulai muncul ruam kemerahan dan terasa panas, hati-hati ada kandungan merkuri!



## 2. Kulit Mudah Mengelupas

Karena kulit mudah terkelupas, lapisan kulit pun akan semakin menipis. Biasanya hal ini terjadi akibat penggunaan merkuri dalam jangka waktu yang lama. Kulit yang menipis akan membuat skin barrier menjadi rusak. Akibatnya, kulit wajahmu lebih sensitif atau mudah mengalami masalah.

## 3. Iritasi Kulit

Menurut penelitian yang dimuat dalam *Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*, bahan kimia seperti merkuri dapat memicu terjadinya iritasi kulit. Gejala iritasi kulit yang dirasakan berupa gatal, perih, dan kemerahan pada wajah. Jika kamu merasakan hal tersebut setelah menggunakan produk kecantikan, segera hentikan penggunaannya dan berobatlah ke dokter kulit untuk mencegah kerusakan kulit wajah lebih jauh.

## 4. Hiperpigmentasi

Hiperpigmentasi merupakan kondisi kulit wajah yang awalnya terlihat putih bersinar lalu berubah menjadi kusam, menghitam, hingga muncul flek-flek hitam. Penggunaan merkuri akan membuat kulit semakin tidak sehat.

## 5. Kanker Kulit

Penggunaan merkuri dapat meningkatkan potensi terjadinya kanker kulit, terutama jika digunakan dalam jangka panjang. Krim seperti ini mengandung bahan baku yang berbahaya bagi kesehatan jaringan kulit hingga pada akhirnya bisa menimbulkan kanker kulit.

## Ciri-ciri Produk yang Mengandung Merkuri

Ciri-ciri kosmetik bermerkuri umumnya lengket, tidak homogen (tidak menyatu dan kasar), bila diusap kan pada kulit lengan terasa panas dan gatal, menyebabkan iritasi pada kulit dan kemerahan bila terkena sinar matahari, warna putih pada kulit tidak lazim, umumnya pucat, tidak timbul jerawat sama sekali, hal ini disebabkan lapisan kulit epidermis telah rusak, akan timbul jerawat tampak mengecil dan halus, bila pemakaian kecil disertai rasa gatal dan warna putih pada kulit wajah lama kelamaan akan berubah menjadi abu.

## Tips memilih produk kecantikan yang aman untuk kulit

- Pastikan Produk Memiliki Nomor BPOM
- Periksa Kandungan Produk
- Baca Testimoni Konsumen

Nah, itulah beberapa penjelasan tentang bahaya merkuri yang terdapat pada produk kecantikan. Pastikan kamu memilih produk yang aman dan tepat sesuai dengan kondisi kulit kamu. Jangan ragu juga untuk mengkonsultasikan masalah kulit kamu pada dokter yang ahli dibidangnya. Semoga membantu! :)

Oleh Shinly Suzanna



# Hewan Tidak bicara, tapi...

Komunikasi adalah salah satu elemen paling penting dalam kehidupan manusia. Baik dalam hubungan pribadi, profesional, maupun dalam mencapai tujuan bersama, kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan ide dengan jelas sangatlah vital. Tanpa komunikasi yang efektif, kerja sama menjadi sulit, bahkan mustahil.

Dalam dunia ini, tidak hanya manusia saja yang perlu berkomunikasi satu dengan yang lainnya. Hewan memiliki berbagai cara unik untuk berkomunikasi dan bekerja sama dalam mencapai tujuan mereka, seperti berburu atau melindungi diri. Berikut ini adalah lima cerita menarik tentang hewan-hewan yang menunjukkan betapa cerdasnya mereka dalam bekerja sama..

## 1. Serigala: Berburu dengan Komunikasi Suara

Serigala hidup dalam kelompok yang disebut kawanan, dan mereka berburu bersama untuk mendapatkan makanan. Salah satu cara mereka berkomunikasi adalah dengan suara. Saat berburu, serigala saling memberikan isyarat dengan suara menggonggong atau melolong untuk mengkoordinasikan gerakan mereka. Lolongannya bisa memberi tahu posisi mangsa atau mengarahkan kawanan ke tempat yang tepat untuk menyerang. Komunikasi suara ini memungkinkan serigala untuk berburu dengan efektif dan efisien.



## 2. Dolphin (Lumba-lumba): Berburu dengan "Gosip"

Lumba-lumba dikenal memiliki sistem komunikasi yang sangat canggih. Mereka menggunakan berbagai suara, seperti klik dan whistle, untuk berkomunikasi satu sama lain. Dalam berburu ikan, lumba-lumba bekerja sama dengan membentuk kelompok yang disebut "pods." Ketika mereka berburu ikan, mereka menggunakan suara untuk memberi tahu teman-temannya tentang lokasi mangsa, atau bahkan menggunakan teknik "kerja sama" dengan mengelilingi mangsa agar lebih mudah ditangkap. Mereka juga bisa "menggossip" dengan suara-suara tertentu untuk mengatur taktik berburu.



### 3. Semut: Bekerja Sama dengan Feromon

Semut memiliki cara yang unik untuk berkomunikasi: mereka menggunakan feromon, yaitu zat kimia yang dapat mengirimkan pesan ke semut lainnya. Saat semut menemukan makanan, ia akan meninggalkan jejak feromon menuju sarangnya. Semut lainnya akan mengikuti jejak ini dan mengumpulkan makanan tersebut. Selain itu, semut juga menggunakan feromon untuk memberi sinyal bahaya atau untuk mengatur pekerjaan di dalam koloni mereka, seperti membangun sarang atau merawat telur.



### 4. Burung Pemangsa: Berburu Secara Kooperatif

Beberapa jenis burung pemangsa, seperti elang dan burung hantu, diketahui bekerja sama dalam berburu. Mereka sering kali berburu dalam pasangan atau kelompok. Dengan menggunakan suara untuk memberi isyarat, mereka saling membantu dalam melacak dan menyerang mangsa. Misalnya, satu burung bisa terbang tinggi untuk mencari mangsa, sementara burung lainnya bertindak sebagai "penyergap" yang menunggu di bawah. Komunikasi dan koordinasi ini memungkinkan mereka untuk berburu lebih efektif.



### 5. Pinguin: Melindungi Diri dari Dingin dengan Kerumunan

Pinguin, terutama pinguin Kaisar, adalah contoh hebat dari kerja sama yang mengandalkan komunikasi non-verbal. Saat musim dingin yang ekstrem, pinguin akan berkumpul dalam kerumunan besar untuk saling menghangatkan tubuh. Mereka tidak berbicara, tetapi dengan bergerak bersama dan berganti posisi secara teratur, mereka saling menjaga suhu tubuh. Kerumunan ini memberikan perlindungan dari angin dingin dan memastikan bahwa setiap pinguin memiliki kesempatan untuk bertahan hidup dalam kondisi yang sangat keras.



Komunikasi yang baik diperlukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu tidak hanya oleh kita manusia tetapi juga oleh hewan. Luar biasa ya Tuhan kita menciptakan tidak saja manusia tapi juga hewan-hewan dengan sangat detail sampai mereka juga punya cara komunikasi tersendiri.

**"Betapa banyak perbuatan-Mu, ya TUHAN! Semuanya itu Engkau buat dengan kebijaksanaan, bumi penuh dengan ciptaan-Mu." Mazmur 104: 24 (TB)**



# IT Corner: Istrimu (Mungkin) Bukan Istrimu dan Anakmu (Mungkin) Bukan Anakmu

Beberapa belas tahun yang lalu, di suatu hari yang normal, mama saya mungkin tak menyangka kalau hari itu dia akan menerima kabar yang sangat mengagetkan. Waktu itu, handphone belum sebanyak sekarang dan kebanyakan orang masih memakai telepon rumah. Di hari itu, telepon di rumah mama saya berdering dan segera diangkat. Suara di ujung telepon terdengar asing dan tidak dikenal oleh mama saya. Katanya,

“Bu, nama saya xxxx dari rumah sakit aaaa. Saya mau mengabarkan bahwa anak ibu yang bernama bbbb sekarang ini berada di rumah sakit kami karena mengalami kecelakaan dan mendapat luka yang sangat parah. Untuk penanganan darurat dan obat-obat yang dibutuhkan diperlukan biaya. Kami menelepon ibu untuk meminta ijin penanganan dan permohonan biaya pengobatan. Jika ibu bersedia, tolong transfer uang sejumlah Rp cccc ke bank dddd no rekening eeee sekarang juga”

Bagai petir di siang bolong yang cerah burung berkicauan dan lebah beterbangan, mama saya sangat kaget luar biasa. Saya yang waktu itu lagi di toko depan, masuk ke dalam dan bertanya ke mama saya itu telepon dari siapa. Mama saya menutup mikrofon telepon dengan tangannya dan berkata, “Ming, ini ada telepon dari rumah sakit. Katanya kamu kecelakaan dan luka parah”. Saya tentu saja bengong, “Lah, aku lagi makan cinau di depan. Keselek aja ga bisa apalagi luka parah”

Mama saya, membuka mikrofon telepon dan menjawab dengan suara datar. “Gapapa, ga usah diobatin. Biar kapok dia naik motor ngebut-ngebut. Click!(tutup telepon)”. (Cerita di atas adalah kisah nyata dengan sedikit dramatisasi, bumbu drama komedi, hiperbola dan nostalgia)

Saya bersyukur waktu itu saya lagi di rumah mama saya. Mama saya tinggal di Garut sementara saya kuliah di Bandung. Sepertinya, penipu di telepon itu sudah tahu saya tidak ada di rumah Garut dan masa itu juga handphone belum umum jadi mama saya tidak mungkin menelepon/whatsapp untuk konfirmasi. Karena saya ada di rumah, cerita ini jadi komedi. Tapi, seandainya saya lagi di Bandung maka cerita ini mungkin jadi cerita tragedi penipuan.

Yang namanya scam/penipuan sudah ada dari jaman dulu. Dari jaman ular dengan false advertising-nya sampai investasi Charles Ponzi, segala macam scam dipikirkan, dikembangkan dan disebar ke umum. Di tahun-tahun terakhir ini, dengan menjamurnya AI (Artificial Intelligence/Kecerdasan Buatan), teknik scam yang digunakan semakin canggih dan sulit dideteksi.

Di tahun 2023, US Federal Trade Commission mengeluarkan peringatan bahwa scam “darurat anggota keluarga” seperti cerita saya di atas sekarang diperbaharui dengan menggunakan AI Voice Cloning. Biasanya scam ini menasar anggota keluarga yang sudah tua {kakek/nenek}. Mereka tiba-tiba ditelpon seseorang yang mengaku cucu mereka yang sedang dalam kesulitan dan membutuhkan uang dengan cepat. Masalahnya, suara di telepon yang mereka dengar itu sangat mirip dengan suara cucu mereka sehingga tanpa ragu mereka segera mentransfer uang ke rekening penipu. Kenapa suaranya bisa sangat mirip? Karena penipu menggunakan AI Voice Cloning untuk merubah suara penelepon semirip mungkin dengan suara cucu mereka. Penipu mengambil sampel suara dari media sosial si cucu dan dengan bantuan AI merubah suara mereka menjadi suara si cucu.



The Wall Street Journal di tahun 2019 melaporkan kasus penipuan dimana mungkin voice cloning digunakan untuk pertama kalinya dalam scam. WSJ melaporkan kerugian sebesar \$243.000 yang dialami sebuah perusahaan di Inggris karena CEO-nya menerima telepon dari CEO perusahaan induk mereka di Jerman. CEO Jerman meminta CEO Inggris untuk mentransfer sejumlah uang ke sebuah perusahaan di Hungaria. CEO Inggris tidak curiga karena suara di telepon sangat mirip dengan suara bos-nya, lengkap dengan aksen Jerman. Diduga, penipu menggunakan software AI untuk merubah suaranya dan mengelabui CEO Inggris.

Suara bukan satu-satunya hal yang dikloning, video juga bisa. South China Morning Post di tahun 2024 melaporkan sebuah perusahaan multinasional yang mengalami kerugian sebesar HK\$200 juta. Seorang pegawai di perusahaan cabang Hong Kong menerima undangan video konferensi jarak jauh dari perusahaan induk. Di konferensi video itu CFO (Chief Financial Officer) perusahaan induk memerintahkan pegawai ini untuk melakukan beberapa transaksi transfer uang. Pegawai ini awalnya tidak curiga karena dia mengenali wajah-wajah yang menghadiri konferensi video itu termasuk wajah CFO-nya. Seminggu kemudian pegawai ini baru menyadari dia tertipu dan ternyata semua orang di konferensi video itu termasuk CFO-nya adalah palsu. Penipu menggunakan video asli dari setiap orang di konferensi itu dan menggunakan AI untuk merubah suara dan gerakan wajah/tubuh sesuai dengan skenario penipu.

Di tahun 2023, Ratan Tata, seorang pebisnis dari India, mengeluarkan pernyataan bahwa video yang beredar di internet dimana dia merekomendasikan investasi yang dikeluarkan seseorang bernama Sona Agrawal adalah palsu. Video asli-nya berasal dari tahun 2015 saat Ratan Tata menerima gelar Honoris Causa dari HEC Paris dan Ratan Tata berbicara mengenai manajemen dan kepemimpinan. Sona Agrawal mengambil video ini dan dengan bantuan AI merubah topik yang dibicarakan menjadi Ratan Tata merekomendasikan investasi yang dipimpin olehnya.

Di tahun 2024, Channel News Asia melaporkan beberapa anggota parlemen Singapura menerima surat ancaman dimana pengancam mengklaim bahwa dia memiliki foto dan video dimana anggota parlemen sedang melakukan perbuatan tidak senonoh. Foto dan video ini dibuat dengan menggunakan teknologi AI Deepfake. Anggota parlemen bukan satu-satunya yang menjadi korban karena ada sekitar 70 orang lain juga yang menjadi korban dan salah satunya membayar S\$20.000 yang diminta pengancam.

Deepfake tidak hanya digunakan untuk scam dengan motivasi finansial tapi juga digunakan untuk memermalukan atau alasan politis seperti yang dialami Taylor Swift. Di tahun 2024 video tidak senonoh Taylor Swift dan video dimana Taylor mendukung salah satu kandidat presiden US beredar di internet. Keduanya dibuat menggunakan teknologi AI.

Perkembangan AI yang sangat pesat dan akses/biaya yang semakin terjangkau ke depannya akan membuat scam semakin meyakinkan. Saat ini, yang bisa kita lakukan adalah selalu waspada dan tidak mudah panik. Jika ada nomor tidak dikenal mengaku istri/suami/anak/cucu dan meminta uang atau data pribadi, jangan langsung percaya sekalipun video atau suaranya sangat mirip.

Jika memungkinkan, persiapkan kata sandi yang mudah diingat tapi sulit ditebak. Pastikan anggota keluarga mengetahui kata sandi ini dan jika ada telepon yang mengaku-ngaku dan meminta uang, minta orang tersebut mengucapkan kata sandi untuk konfirmasi. Jangan gunakan kata sandi yang bisa ditebak dari sosial media kita, misalnya tanggal lahir suami/istri/anak, nama binatang peliharaan, hobi dll. Jika memang betul terjadi keadaan darurat (misalnya tabrakan) dan anggota keluarga terpaksa menggunakan smartphone dengan nomor berbeda untuk menghubungi kita, dalam keadaan panik mereka mungkin sulit untuk mengingat kata sandi. Kita bisa menanyakan pertanyaan yang hanya diketahui anggota keluarga dan belum pernah disebut di sosmed, misalnya restoran tempat pertama kali bertemu suami/istri.

Menurut saya, agak menyedihkan ketika ada telepon darurat masuk dengan suara/video istri atau anak kita dan kita terpaksa harus meragukan mereka. Tapi, ke depannya scam seperti ini akan semakin meningkat jumlahnya dan suka tidak suka kita harus selalu waspada, seseorang yang menelpon dan mengaku sebagai istri/mungkin bukan istrimu dan anakmu mungkin bukan anakmu.

Oleh Ming Fat

# 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 mingg sekali)
Upperroom	Michelle, Noviana	Jumat	19.00	Online	Online
Lighthouse	Amanda & Clairine	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online (2 mingg 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, 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 (2 minggu sekali)
Saint (college)	Melissa, 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)



# 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 Cimbéluit	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

## 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 | "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 Discipleship 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 Selamat 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)

The IFGF logo consists of a purple vertical bar with rounded ends, containing the white text 'IFGF'.

IFGF

A stylized white outline of a house with a horizontal line through the middle, featuring several arched openings. Some of these openings are filled with a solid purple color.

**OFFICE:  
THE HOUSE 4TH FLOOR**

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

[www.ifgfbandung.org](http://www.ifgfbandung.org)  
@IFGF Bandung

**ALIVE**  
IN CULTURE