

IFGF

CUTTING EDGE

M A G A Z I N E

Issue 180 | April 2025
www.ifgfbandung.org

LOOKING
INSIDE

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

CUTTING EDGE

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

CHAMPION

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

OUR VISION

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

We are building the church to become the House of :



Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps. 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
Feilicia Josephine
Herman Darmawan
Ricky Tjandradinata
Valentinus Sanusi

PHOTOGRAPHERS

Marvel
Reinald
Felke Vianne
Ivan Sanjaya
Margareth Suherman
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha
Putra Agung Agustinus
Richard Hans Soebiantoro
Nicky Lesmana Sugiaman
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 09.00-16.00 WIB

IFGF GISI BANDUNG

@ifgfbdg

IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

CONTENT LIST

- II Visi & Misi
- III Content List
- 04 Poster Ibadah 4
- 05 Pastoral Desk
- 06 Melihat ke Dalam: Sebuah Perjalanan Hati - Ps Andre Tjhin
- 08 Psychology Corner: Flourishing as a Way of Living - Jostein Adams
- 10 Poster Kids event - Eggs Hunt
- 11 Mom.exe Menggunakan Terlalu Banyak Resources - Ming Fat
- 14 Naomi Ministry : Wadah bagi single Moms
- 16 Melihat dengan hati : Tantangan 7 hari melihat seperti cara Tuhan melihat
- 18 Reflection Photography Dengan Kamera Ponsel- Larry Sinanto
- 20 Variety Corner: Paskah sudah tiba!
- 22 Travel Vaccine: Panduan Vaksinasi Pada Wisatawan - Shinly S. Montolalu
- 24 College MeetUp : Commitment or Convenience?
- 26 College Poster Promo
- 27 Bank & Pelayanan

IFGF Bandung



Sunday Service 4

20 April 2025

08 AM || 10 AM || 12 PM || **04 PM**



PASTORAL DESK

APRIL 2025

Greetings Church,

Saya berdoa Anda semua dalam keadaan sehat baik secara jasmani dan rohani. Tidak terasa kita sudah memasuki kuartal yang kedua di tahun 2025. Tema kita bulan ini secara global adalah **Looking Inside** yang berbicara tentang kedalaman atau jauh lebih dalam dari tindakan kita yang lakukan.

Dalam kitab 1 Samuel 4 kita dapat melihat ketika Bangsa Israel melakukan sebuah tindakan yang salah ketika melawan orang Filistin. Mereka berpikir dengan membawa tabut Allah mereka dapat melawan orang Filistin tapi justru kebalikannya jika kita baca dalam Alkitab, Tuhan izinkan Bangsa Israel untuk terpuak kalah oleh orang Filistin.

Ketika tentara itu kembali ke perkemahan, berkatalah para tua-tua Israel: "Mengapa Tuhan membuat kita terpuak kalah oleh orang Filistin pada hari ini? Marilah kita mengambil dari Silo tabut perjanjian Tuhan, supaya Ia datang ke tengah-tengah kita dan melepaskan kita dari tangan musuh kita." - 1 Sam 4:3

Bangsa Israel tidak didasarkan dengan hati, tujuan dan maksud yang benar ketika mereka membawa tabut perjanjian Tuhan. Mereka hanya membawa tabut tersebut dengan tujuan mereka bisa mengalahkan orang Filistin karena membawa tabut perjanjian Tuhan tapi bukan dengan postur hati yang menghormati hadirat Tuhan bahkan sebelum ada peperangan. Mereka mempunyai sikap hati yang salah ketika membawa tabut perjanjian Tuhan dalam berperang dalam orang Filistin.

Tuhan sangat menghargai apa yang menjadi tujuan atau maksud kita dalam melakukan sesuatu dan Tuhan juga melihat sikap hati kita dalam melakukan sesuatu. Tujuan atau maksud yang benar dan selaras dengan Tuhan akan melahirkan sebuah tindakan yang baik dan benar juga.

Seringkali kita mungkin lupa apa yang menjadi tujuan kita dalam melakukan atau mengambil sebuah tindakan, apakah hati kita betul selaras dengan Tuhan, apakah tujuan kita benar juga? Hari ini saya ingin mengajak Anda semua untuk merenungkan kembali ketika kita akan melakukan suatu tindakan atau mengambil sebuah keputusan.

Apakah sikap hati saya benar dalam melakukan hal ini?

Apakah saya melibatkan Tuhan dalam keputusan atau tindakan ini?

Apakah ada tujuan atau maksud tertentu yang mungkin kurang berkenan di mata Tuhan?

Saya berdoa agar Anda dan saya bisa untuk **Looking Inside** dalam setiap tindakan atau keputusan yang diambil kedepannya. Bukan hanya sekedar melakukan suatu hal atau tindakan begitu saja tetapi kita memiliki tujuan dan maksud yang benar dalam melakukan hal atau tindakan tersebut. Dan tentu diiringi dengan sikap hati yang benar dan selaras dengan Tuhan.

Doa saya di bulan ini agar Anda semua terus giat dan taat dalam menjalani tahun 2025 ini, dalam setiap pekerjaan dan panggilan yang Tuhan taruh dalam hidup kita di musim ini. Dan mari kita untuk selalu **Looking Inside** dalam setiap apapun tindakan dan keputusan yang kita ambil.

*Ad majorem Dei gloriam,
Ps. Sam and Naf Hartanto*



Ps. Andre Tjhin

Saya duduk sendirian di bangku taman, menatap ke arah kolam di depan saya. Airnya tenang, memantulkan pepohonan dan langit di atasnya. Suasana begitu damai, tetapi hati saya tidak demikian. Selama bertahun-tahun, saya telah berusaha memperbaiki hidup saya—bekerja lebih keras, lebih disiplin, menghindari kesalahan—tetapi ada sesuatu yang masih terasa kosong. Tidak peduli seberapa banyak saya mengubah tindakan saya, ada bagian dalam diri saya yang tetap tidak tersentuh. Saya menghela napas dan membuka Alkitab, membalik halaman yang sudah mulai usang hingga sampai ke Mazmur 139:23-24, “Selidikilah aku, ya Allah, dan kenallah hatiku, ujilah aku dan kenallah pikiran-pikranku; lihatlah, apakah jalanku serong, dan tuntunlah aku di jalan yang kekal!”. Kata-kata itu menembus hati saya. Selidikilah aku, ya Allah. Pernahkah saya benar-benar mengizinkan Tuhan menyelidiki hati saya? Selama ini, saya sibuk memperbaiki bagian luar—reputasi, kedisiplinan, tanggung jawab—tetapi apakah saya pernah mengambil waktu untuk melihat ke dalam?

Melihat ke Dalam : Sebuah Perjalanan Hati

Cermin bagi Jiwa

Yesus pernah berbicara tentang hal ini. Dalam Matius 23:25-26, Dia menegur orang-orang Farisi: “Celakalah kamu, hai ahli-ahli Taurat dan orang-orang Farisi, hai kamu orang-orang munafik! Sebab cawan dan pinggan kamu bersihkan sebelah luarnya, tetapi sebelah dalamnya penuh rampasan dan kerakusan. Hai orang Farisi yang buta, bersihkanlah dahulu sebelah dalam cawan itu, maka sebelah luarnya juga akan bersih.”

Berserah dan Diperbarui

Saya menarik napas dalam-dalam. “Tuhan,” doa saya, “Aku tidak ingin hanya mengubah perbuatanku. Aku ingin Engkau mengubah hatiku. Tunjukkan apa yang rusak, sembuhkan apa yang terluka, dan buatlah aku lebih serupa dengan-Mu.”

Damai yang dalam menyelimuti hati saya. Untuk pertama kalinya setelah sekian lama, saya menyadari bahwa perubahan sejati tidak dimulai dengan bekerja lebih keras atau berusaha lebih baik. Perubahan sejati dimulai dengan melihat ke dalam, mengizinkan Tuhan menyelidiki hati, dan berserah pada pekerjaan-Nya.

Saat saya meninggalkan taman sore itu, saya tahu perjalanan ini belum berakhir. Tapi sekarang, saya tidak berjalan sendirian. Tuhan sedang menuntun saya, membentuk saya, dan menjadikan saya baru—dari dalam ke luar.

Saya merasa seolah-olah Yesus sedang berbicara langsung kepada saya. Saya telah berusaha keras untuk terlihat benar—menjadi orang Kristen yang baik, pekerja yang bertanggung jawab, teman yang ramah—tetapi apakah saya benar-benar sudah berurusan dengan apa yang ada di dalam? Kesombongan, ketakutan, luka-luka dari masa lalu? Selama ini, saya hanya membersihkan bagian luar cawan sementara bagian dalamnya tetap kotor. Saya memejamkan mata dan berbisik, “Tuhan, tunjukkan apa yang ada di dalam hatiku.”

Tempat-Tempat Tersembunyi di Hati

Tiba-tiba, ingatan-ingatan mulai bermunculan—momen-momen kesombongan, ketika saya menolak meminta bantuan; momen-momen ketakutan, ketika saya meragukan rencana Tuhan; momen-momen kemarahan, ketika saya menyimpan dendam. Semua ini adalah hal-hal yang telah saya kubur, hal-hal yang selama ini saya anggap wajar.

Namun kini, dalam keheningan, Tuhan sedang membawanya ke dalam terang. Saya teringat akan Amsal 4:23, “Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan.”

Segala sesuatu mengalir dari hati. Jika hati saya dipenuhi dengan kesombongan, ketakutan, dan kepahitan, bagaimana mungkin saya bisa berjalan dalam damai? Saya tidak hanya membutuhkan Tuhan untuk menunjukkan luka-luka itu, tetapi juga untuk membersihkannya, menyembuhkannya, dan mengubahnya.

Psychology Corner : Flourishing as a Way of Living

Jostein Adams

Dunia saat ini sedang cukup gempar dengan isu kesehatan mental. Mungkin kita pernah mendengar di sekitar kita mengatakan ‘wah saya kena mental nih’, ‘duh stres, burnout kerja’, ‘butuh healing supaya tetap waras’, dan banyak lainnya. Wajar pada akhirnya kita terlalu fokus untuk ‘menjaga’ kesehatan mental kita dan menghindari adanya hal-hal yang berpotensi memberikan tekanan bagi kita. Menjaga work-life balance dan well-being memang penting, tetapi terkadang karena konsep inilah kita menjadi takut menghadapi tekanan dan menjadi stuck di situ-situ aja.

Psikologi positif mendalami sebuah konsep yang disebut dengan flourishing, dikemukakan oleh Martin Seligman bahwa:

“a state of optimal well-being where a person experiences positive emotions, positive psychological functioning, and positive social functioning most of the time, essentially living a life with a high level of meaning, purpose, and fulfillment across various aspects of their life; it is considered the peak of mental health, opposite to languishing which is a state of emptiness and lack of well-being.” -Martin Seligman-

Penelitian telah menunjukkan bahwa konsep flourishing ini dapat meningkatkan kesejahteraan dan membantu dalam menghadapi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, mood swings, dan sebagainya. Maka dari itu, mari kita belajar untuk mengalihkan fokus kita kepada apa yang esensi dalam meningkatkan kesejahteraan, dibandingkan hanya terfokuskan pada apa yang membuat kita tertekan atau stres.

Five Pillars of Flourishing - PERMA

1. **POSITIVE EMOTION:** *Having positive emotions, such as joy, compassion, gratitude, and hope.* Apakah dalam keseharian kita ada perasaan bersyukur, bersukacita, memiliki harapan, dan juga belas kasihan kepada orang di sekitar kita? Kita dapat berlatih untuk mengembangkan perasaan demikian dengan melakukan hobi, menghabiskan waktu bersama orang terdekat, dan terutama dengan percaya bahwa Tuhan merancang hari depan yang penuh harapan bagi kita (baca Yeremia 29).

2. **ENGAGEMENT:** *Being absorbed, involved, and committed into an activity.* Apakah kita melakukan aktivitas keseharian kita dengan komitmen dan dengan sungguh-sungguh? Terkadang rutinitas membuat kita lupa untuk menikmati apa yang sedang kita lakukan, kita mengerjakan ini dan itu karena sudah terbiasa saja, bukan karena kita ingin dan kita senang. Tidak hanya tentang pekerjaan saja, tetapi dalam apapun yang kita perbuat, perbuatlah dengan segenap hati seperti untuk Tuhan (baca Kolose 3:22-23).

Kita perlu belajar untuk engage dengan aktivitas keseharian kita, ketika kita berkumpul bersama keluarga, sedang berkomunitas, bahkan kepada hal kecil seperti membersihkan kamar dan merapikan tempat tidur. Secara psikologis, pribadi yang terbiasa untuk melakukan apapun dengan sungguh-sungguh akan mampu untuk mengapresiasi orang lain dan memiliki kerendahan hati. Kesombongan dan iri hati biasanya muncul karena kita ingin mendapatkan pengakuan atau kita menginginkan kesempatan yang diberikan bagi orang lain. Maka mari latih diri kita untuk melakukan dengan segenap hati, apa yang dipercayakan Tuhan bagi kita saat ini.

3. RELATIONSHIPS: *Feeling loved, supported, and valued by others. Also, loving, supporting, and valuing others.* Apakah kita menjalin relasi yang tepat, adakah kita dalam lingkungan yang tepat saat ini? Kita dibentuk oleh orang-orang yang banyak menghabiskan waktu bersama dengan kita. Penelitian membuktikan bahwa memiliki pergaulan baik akan meningkatkan kesejahteraan, kesehatan fisik, bahkan mengurangi penurunan kognisi. Dalam firman Tuhan kita juga belajar bahwa pergaulan yang buruk merusak kebiasaan yang baik (baca 1 Korintus 15:33-34), berhati-hatilah dengan pergaulan yang dapat mendorong kita untuk berbuat dosa, dan kelilingilah diri kita dengan orang bijak agar kita menjadi bijak (baca Amsal 13:20).

4. MEANING: *Having a sense of purpose in life, feeling that life is worth living, having something greater than ourselves.* Apakah kita memiliki tujuan atau purpose dalam kehidupan kita? Dalam keseharian yang dijalani, apakah kita telah hidup sesuai dengan value yang kita pegang? Membangun kehidupan yang bermakna adalah kita menjalani keseharian sesuai dengan value kita agar kita perlahan semakin dekat kepada tujuan yang kita ingin capai. Tujuan kita sebagai orang percaya adalah memberitakan kabar baik dan menjadi saksi Kristus, namun tentu perlu dicapai dengan kita hidup di dalam-Nya (baca Efesus 2). Kita dapat melatih diri kita untuk memiliki makna ini dengan pergi mission, sharing di komunitas, dan berbuat baik kepada orang yang ditempatkan di sekitar kita.

5. ACCOMPLISHMENT: *Marked by honors and awards or feelings of mastery and achievement. Goal completion and be responsible in daily tasks.* Ini bukan hanya berbicara tentang menggapai prestasi atau pencapaian saja, tetapi bagaimana kita bisa memiliki rasa puas dan bangga terhadap apa yang kita raih. Bisa saja kita bersikap kritis dan fokus pada kekurangan atau kesalahan apa saja yang kita lakukan selama prosesnya. Evaluasi itu penting, tetapi jangan lupa untuk menghargai pengorbanan dan usaha yang telah kita kerahkan sehingga kita mampu melihat kesalahan yang ada sebagai bentuk pembelajaran, bukan hambatan. Hal ini bisa dicapai dengan kita belajar menyelesaikan setiap tanggung jawab yang diberikan bagi kita. Kesalahan itu benar adalah salah, hanya apabila kita sedang melalaikan tanggung jawab kita (baca Matius 25:14-30 - perumpamaan tentang talenta). Mari refleksi akan apa yang sedang dipercayakan kepada kita musim ini? Apa yang bisa kita kembangkan dan kita raih pada musim ini?

**IFGF
KIDS**



Easter **FAMILY** **FUN DAY**



**SATURDAY,
APRIL 26TH,
2025**

**GAMES - PRIZES - EGG HUNT
PARENT SEMINAR**



08.30 - 11.30



**PURI SETIABUDHI
RESIDENCE HOTEL**

WHO CAN JOIN?

**KIDS AGES 3 YEARS - K2
(DAZZLE-RAINBOW)**

*** SIBLING ARE WELCOME
* T & C APPLY**

REGISTRATION FEE

**1 ADULT & 1 KID :
RP. 125,000,-
INCLUDING LUNCH & SNACKS**

LINK PENDAFTARAN

[TINYURL.COM/EASTERKIDS25](https://tinyurl.com/EasterKids25)

LAST REGISTRATION APRIL 13TH, 2025

Menggunakan Terlalu Banyak Resource

Mungkin pernah mengalami ketika menggunakan laptop/PC, tiba-tiba kipas di laptop/PC berputar sangat kencang sampai terdengar jelas dan semua aplikasi berjalan dengan sangat lambat bahkan nge-hang. Kondisi ini tentu saja normal ketika kita sedang mengerjakan aplikasi yang memang berat, misalnya editing video. Aplikasi yang berat memang menggunakan banyak resources, terutama prosesor, memori dan GPU.

Yang menjadi masalah adalah ketika kita sedang bekerja normal dan tidak menggunakan aplikasi yang berat tapi tiba-tiba aplikasi melambat dan kipas berbunyi. Tentu saja, ini berarti ada aplikasi tertentu yang sedang menghabiskan resources tapi aplikasi apa? Terkadang, pengguna laptop menjadi terbiasa dengan kondisi komputer yang melambat dan berpikir kalau memang laptopnya saja yang jelek. Padahal, laptop melambat bukan karena spek-nya yang jelek tapi karena ada aplikasi yang membuatnya melambat.

Aplikasi apa nih yang walaupun tidak sedang kita gunakan tapi bikin lambat? Macam-macam; bisa aplikasi virus, bisa aplikasi yang sebelumnya kita gunakan tapi masih berjalan di latar belakang, aplikasi ga jelas yang pernah kita install tapi lupa di-uninstall dan ternyata aktif setiap laptop dinyalakan. Cara mengeceknya gimana? Tekan Ctrl+Shift+Esc untuk membuka Task manager dan check di tab Process, Startup dan Services untuk mencari aplikasi penyebab nge-hang. Terkadang agak sulit mencari penyebabnya dan perlu bantuan orang lain yang lebih mengerti atau teknisi profesional untuk mencari penyebabnya.

Btw, artikel ini bukan artikel IT ya walaupun paragraf pembukanya berbicara mengenai resources di komputer. Sama sekali bukan! Artikel ini justru mau bercerita tentang seorang om-om 43 tahun yang setelah puluhan tahun baru menyadari, he miss his biological mom!



45 tahun yang lalu, di suatu malam yang sunyi dengan hujan lebat dan halilintar bersahutan (tapi mungkin juga malam yang biasa aja), seorang anak terlahir di sebuah rumah terpencil tengah hutan (tapi mungkin juga rumah bidan di tengah kota). Di bawah curahan hujan, anak ini dibungkus kain dan ditaruh di dalam keranjang sebelum ditaruh di depan pintu gerbang katedral megah (sebenarnya sih dititip ke pengurus kelenteng kecil). Anak ini terlahir tanpa dikehendaki dan dititipkan oleh ibu biologisnya ke orang lain untuk dicarikan orang tua angkat. Anak laki-laki ini kemudian diadopsi oleh seorang single mother di kota kecil di Jawa Barat dan tumbuh normal, paling tidak sampai SD. Anak angkat bukan hal aneh di kota tempat anak ini tinggal. Paling tidak ada 3 anak lain di kelasnya yang juga anak adopsi. Jadi, ketika ibu angkatnya bercerita kalau anak ini sebenarnya anak adopsi, ibu biologisnya meninggal sesudah melahirkan dan ayah biologisnya menolak bertanggung jawab kabur (kabarnya) ke Medan, anak ini tidak terlalu kaget.

Walaupun tidak kaget bukan berarti tidak ada yang berubah. Hal pertama yang anak ini sadari adalah fakta bahwa dia berhutang budi pada ibu angkatnya dan adalah tanggung jawabnya untuk membalas budi tersebut. Tentu saja, waktu itu anak ini masih SD dan belum mengerti perubahan apa yang terjadi. Tapi, sejak saat itu perasaan hutang budi dan tanggung jawab untuk membalas budi itu makin menguat dan menggantikan hubungan normal yang seharusnya kasih sayang antara orangtua dan anak.

Di SMA, anak ini lahir baru dan mengenal Yesus. Di masa kuliah, anak ini belajar konsep kepriaan sejati dan menemukan visinya untuk menjadi suami yang baik dan ayah yang baik. Walaupun, prinsip yang dipegangnya ngaco. Menurutnya prinsip yang paling penting adalah komitmen dan tanggung jawab. Cinta hanya sekadar emosi hasil reaksi kimia di otak yang tidak akan bertahan lama. Paling hanya 4-5 tahun dan sesudahnya memudar karena itu yang terpenting adalah tanggung jawab pada pasangan dan keluarga, masalah emosi hanya nomor sekian. Mungkin cocok sih dengan apa yang didapatnya saat dibesarkan bahwa hubungan antara ibu dan anak adalah hutang budi. Mind you, ibu angkatnya tidak pernah mencoba menanamkan hutang dan balas budi. Tapi mungkin karena waktu itu terlalu kecil atau mungkin sebab lainnya yang sudah dilupakan, anak ini jadinya mementingkan budi dan tanggung jawab tapi mengesampingkan emosi.

Ketika punya pacar di masa kuliah, yang penting baginya adalah pasangannya itu sudah lahir baru dan baik. Cinta? Suka? Sambil jalan saja. Dan bertahanlah hubungan mereka selama 8 tahun sampai putus. Kenapa putus? Karena berdansa, biarpun gerakannya benar, tanpa musik itu cape. Melakukan apa yang harus dilakukan, melakukan apa yang terbaik tanpa disertai emosi dan motivasi itu cape. Pemuda ini berusaha menjadi pasangan yang baik sesuai dengan yang diajarkan di kepriaan sejati. Tapi tanpa emosi dan rasa cinta ya cape dan akhirnya mereka putus.



Awalnya dia pikir itu cuman perasaan rendah diri yang muncul jaman remaja. Tapi ternyata tuduhan-tuduhan ini lebih kronis karena muncul terus-menerus dengan intensitas yang makin meningkat sampai depresi. Tentu saja, tuduhan ini juga mengganggu pertumbuhan iman karena, sebaik apapun yang dia lakukan, dia pikir pada akhirnya Tuhan akan meninggalkan dia atau dia akan meninggalkan Tuhan. Putus dari pasangan dan semua anggota keluarga meninggal dalam waktu berdekatan tentu saja juga tidak membantu. Dan seperti aplikasi tidak jelas yang mengambil semua resource tanpa disadari, tuduhan-tuduhan ini mengambil semua semangat hidup dan melayani yang berujung pada depresi dan hampir diakhiri bunuh diri.

Surfing di forum-forum internet dan baca-baca buku konseling, pemuda ini mendapati kalau dia tidak sendirian. Anak adopsi cenderung mempunyai masalah dalam hal membangun keintiman dalam hubungan, perasaan takut ditinggalkan/dibuang dan rendah diri. Jika ibumu sendiri yang darah dagingmu sendiri memilih untuk membuangmu, apalagi orang lain? Dan sebagai anak buangan, apakah kamu bernilai? Jika kamu tidak bernilai, tentu saja kamu tidak berharga? Supaya tidak ditinggalkan, balaslah budi dengan menjadi anak baik dan jadilah pria baik supaya disayang. Seandainya solusinya segampang itu, tapi seperti kutukan, tuduhan-tuduhan itu terus muncul. "Kamu akan dibuang. Sebaik apapun kamu berusaha, kamu akan dibuang dan ditinggalkan. Itu jalan hidup dan nasibmu".

So, mengabaikan emosi dan hubungan yang hanya pake logika itu tidak benar. Dan dalam doa, pemuda ini juga menemukan motivasi lain kenapa dia bersikukuh melakukan apa yang harus dilakukan, bukan semata-mata karena tanggung jawab. You see, dari sejak (mungkin) SMA, selalu ada tuduhan-tuduhan di pikiran pemuda ini bahwa apapun yang dia lakukan, sebaik apapun yang dia lakukan, pada akhirnya dia akan ditinggalkan sendirian.

Jadi, pemuda ini membereskan dengan satu-satunya cara yang dia tahu. Ketika tuduhan itu muncul di pikiran, “Kamu pada akhirnya akan dibuang dan sendirian”, pemuda ini bilang “Tidak, Yesus tidak akan meninggalkan!”. “Kamu tidak berharga!” kata si penuduh. “Aku berharga di mata Tuhan”, kata Roh Kudus. Seminggu kemudian sembuh? Satu bulan? Satu tahun? How about 20 years?

Di tahun 2023 akhir, saya sedang menunggu anak sekolah di satu kafe dan waktu itu hujan. Karena sudah waktunya anak keluar sekolah jadi saya lari ke mobil dan pergi. Di dekat pintu keluar parkir ada satu keluarga pemulung yang sedang berteduh; ayah, ibu dan 1 anak. Saat melewati mereka, saya berpikir kenapa mereka yang di sana dan bukan saya? Ga ada yang berbeda dari saya dan mereka kecuali soal kelahiran. Karena mereka mungkin lahir di keluarga yang tidak mendukung, mereka berakhir di jalan. Karena saya diadopsi oleh keluarga yang mendukung, saya di dalam mobil. Tapi, sebenarnya tidak ada yang berbeda antara saya dan mereka karena kita tidak bisa memilih keluarga.

Tiba-tiba, saya seperti mendapat epiphany. Saya terlahir sehat, tidak ada masalah secara fisik maupun kecerdasan. Ketika lahir, saya juga ditiptkan ke orang yang bisa dipercaya dan mereka mencari orang tua angkat yang baik. Saya selalu berpikir ibu biologis saya membuang saya, tapi sepertinya dia merawat saya dengan baik dalam kandungan karena saya lahir dengan baik tanpa masalah. Saya juga tidak dimasukkan plastik dan dibuang ke tong sampah tapi ditiptkan ke orang yang bisa dipercaya. Saya tidak tahu kenapa alasan saya dibuang tapi sepertinya ibu biologis saya tidak sepenuhnya lepas tangan atau bahkan membenci saya. Di mobil, sambil menyetir, saya berdoa dan memaafkan ibu biologis. Tentu saja, sebelumnya saya sudah mengucapkan berkali-kali perkataan memaafkan tapi kali ini, it's finished! Hari itu, seperti ada tombol mental yang nge-klik dan saya dipulihkan. Dari tahun awal 2000 dimana saya menyadari saya punya luka emosi sampai 2023, akhirnya dipulihkan.

Dan selama 20 tahun, sepertinya saya menabung. Ketika penuduh muncul dan saya tolak, nabung 1 koin. Selama 20 tahun, koin-koin ini sedikit demi sedikit membayar hutang emosi yang diwariskan ibu biologis saya sampai akhirnya lunas. Dan karena lunas, aplikasi “mom.exe” yang memakan banyak resource ini akhirnya bisa saya matikan dan resource yang sebelumnya dihabiskan “mom.exe” bisa digunakan untuk aplikasi “CTL.exe” dan “DJ_fasilitator.exe”.

Masalahnya selesai? Belum sih. Yang namanya orang tua itu sepasang, ayah dan ibu. Sepanjang artikel ini saya cuma bercerita soal ibu biologis tapi sama sekali ga menyentuh ayah biologis. Ini aplikasi ga jelas lain yang masih menggunakan resources dan masih harus diselesaikan. Jadi, artikel ini belum selesai karena masih akan ada jilid 2-nya walaupun entah kapan. Semoga sih tidak 20 tahun lagi.

Luka emosi ini tidak pernah dihadapi dan dibereskan dan dikubur di bawah kata “tanggung jawab”. Acuhkan semua emosi negatif, yang penting tanggung jawab sebagai seorang pria Kristen. Nope, not working. Bagaimana cara membereskan luka emosi ini? Melacak ibu biologisnya saja sulit dan kalau bisa dilacak, apa yang mau dikatakan? Mungkin ibu biologisnya hamil luar nikah dan cuman ingin lepas beban? Atau mungkin dipaksa keluarganya untuk buang anak? Atau dia merasa lebih baik anaknya tumbuh dengan keluarga lain yang lebih baik secara finansial?





Naomi Ministry :

Wadah Dukungan bagi Single Moms

Pada tanggal 1 November 2024, lahirlah Naomi Ministri sebuah pelayanan khusus yang hadir untuk menjangkau dan mendukung para single moms. Kehadiran komunitas ini berangkat dari kebutuhan mendesak para ibu tunggal yang harus berjuang sendiri dalam membesarkan keluarga. Mereka membutuhkan lingkungan yang dapat dipercaya untuk saling menguatkan, mendukung dalam doa, serta mendampingi dalam mengambil keputusan penting dalam hidup. Di dalam komunitas sesama single moms, mereka dapat lebih bebas dan terbuka untuk berbagi cerita dan pengalaman.

Gereja ingin menjadi wadah yang aman dan sehat bagi para single moms, tempat di mana mereka mendapatkan dukungan yang benar berdasarkan Firman Tuhan. Dengan adanya komunitas yang sehat, mereka dapat bertumbuh bersama tanpa terpengaruh oleh nasihat yang keliru. Naomi Ministry hadir untuk menjangkau para single moms agar tetap berkomunitas, bertumbuh, dan berbuah, serta menjadi sahabat bagi sesama mereka.

Untuk memenuhi kebutuhan para single moms, *Naomi Ministri* mengadakan berbagai kegiatan yang bermanfaat, antara lain:

- **Ibadah Naomi:** Diadakan setiap Jumat pertama awal bulan, dengan tema yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan single moms. Ibadah ini dapat diikuti di the House maupun secara online.
- **Care Group (CG) Ruth:** Dilaksanakan setiap Rabu minggu pertama dan ketiga pukul 18.00 di The House, sebagai wadah berbagi dan bertumbuh bersama.

- **Workshop:** Berbagai pelatihan dan workshop diadakan setiap Sabtu minggu keempat pukul 10.00 di lokasi yang disesuaikan dengan kegiatan, bertujuan untuk memperlengkapi single moms agar tetap bisa berkarya dan mencukupi kebutuhan sehari-hari.

- **Outing & Healing Session:** Kegiatan yang bertujuan untuk membangun bonding di antara para single moms. Sejak dibentuknya ministri ini, Naomi Ministri sudah memiliki peserta ibadah sekitar 40-50 orang, dengan peserta caregroup 10-20 orang dan workshop sekitar 40 orang.



Tim yang terlibat dalam pelayanan ini terdiri dari pastoral, tim dari gereja, serta pembicara yang kompeten dari pihak luar. Komunitas ini terbuka bagi semua single moms, baik dari gereja IFGF maupun gereja lain (Kristen dan Katolik), termasuk mereka yang pasangannya telah meninggal, bercerai, mengalami sakit berkepanjangan, atau jarang pulang karena pekerjaan.

Untuk terus berkembang dan menjangkau lebih banyak single moms, Naomi Ministry masih membutuhkan volunteer. Mereka yang telah menyelesaikan kelas Come, memiliki hati untuk melayani, serta bersedia menjalani proses shadowing dan mendapat izin dari CGL mereka, sangat diharapkan untuk bergabung.

Melalui pelayanan ini, diharapkan para single moms dapat menemukan sahabat sejati, mengembalikan rasa percaya diri, serta membangun kehidupan yang lebih kuat dan sehat dalam komunitas yang mendukung. Bersama Naomi Ministry, mereka tidak berjalan sendirian.



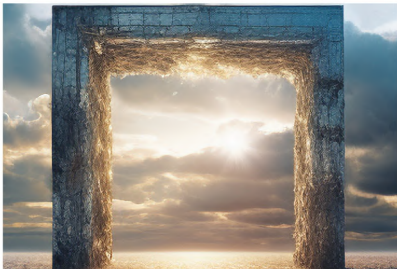
*Perlu informasi lebih lanjut tentang ministri ini? Dapat menghubungi Connect lounge setelah ibadah atau **Cynthia** (081563828125).

7 Days of Challenge to See as God Sees

Christian Widiyanto

Manusia sering kali menilai seseorang berdasarkan penampilan atau status sosial, tetapi Tuhan melihat lebih dalam—Tuhan melihat hati. Tantangan 7 hari ini akan membantu kita belajar melihat dengan hati, seperti Yesus, yang menilai seseorang berdasarkan ketulusan hati dan motivasinya. Dengan refleksi diri, pertumbuhan rohani dan karakter, kita dapat mengembangkan cara pandang yang lebih penuh kasih dan memahami orang lain dengan lebih baik.

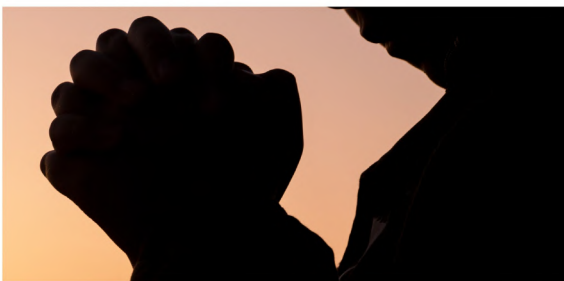
Konsep: Setiap hari, lakukan satu tantangan sederhana yang membantu kita belajar melihat diri sendiri, orang lain, dan dunia dengan cara yang Tuhan inginkan—dengan hati yang tulus.



Day 1: "Melihat Lebih Dalam"

Pilih satu orang yang biasanya kamu nilai dari luarnya saja (penampilan, status, gaya hidup), lalu coba cari tahu lebih dalam tentang mereka. Bisa dengan ngobrol, bertanya kabar, atau sekadar mengamati sisi lain dari mereka.

Renungan: Tuhan tidak melihat penampilan luar, tetapi hati. (1 Samuel 16:7)



Day 2: "Berdoa dengan Jujur"

Luangkan waktu 5–10 menit untuk berdoa dengan jujur, seakan kamu sedang ngobrol dengan sahabat dekat. Ceritakan isi hatimu tanpa filter.

Renungan: Tuhan lebih suka doa yang jujur daripada doa yang terdengar 'rohani' atau doa hafalan. (Matius 6:7-8)

Day 3: "Memberi Tanpa Diketahui"

Berikan sesuatu kepada seseorang tanpa mereka tahu itu dari kamu. Bisa berupa makanan, benda yang dibutuhkan, dsb

Renungan: Tuhan melihat setiap perbuatan baik yang dilakukan dengan tulus, bahkan yang tidak terlihat manusia. (Matius 6:3-4)



Day 4: "Mengampuni dengan Hati"

Pikirkan seseorang yang pernah menyakiti atau mengecewakanmu. Hari ini, doakan mereka, coba lepaskan pengampunan, speak blessing untuk mereka meskipun hatimu belum sepenuhnya siap.

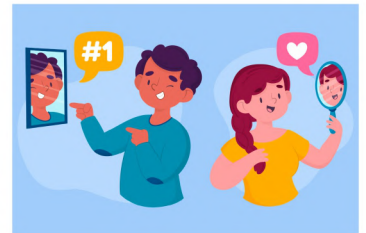
Renungan: Mengampuni bukan berarti setuju dengan kesalahan orang lain, tetapi membebaskan hati kita. (Kolose 3:13)



Day 5: "Melihat Diri dengan Kasih"

Tulis 3 hal baik tentang dirimu sendiri yang sering kamu lupakan. Baca dengan suara keras sebagai pengingat bahwa kamu berharga di mata Tuhan.

Renungan: Tuhan melihat hati kita dengan kasih, bukan dengan hukuman. (Mazmur 139:14) yang dilakukan dengan tulus, bahkan yang tidak terlihat manusia. (Matius 6:3-4)



Day 6: "Mengasihi Tanpa Alasan"

Lakukan satu tindakan kasih kepada seseorang tanpa mengharapkan balasan. Bisa sekadar memberi semangat, membantu tanpa diminta, atau mengucapkan kata-kata yang membangun.

Renungan: Kasih yang sejati adalah yang diberikan tanpa syarat. (1 Yohanes 4:11)



Day 7: "Saat Teduh & Bersyukur"

Ambil waktu sendiri, berdoa, dan renungkan, lalu tuliskan hal-hal yang kamu pelajari dari challenge ini. Apa yang berubah dalam cara kamu melihat diri sendiri dan orang lain? Akhiri dengan doa ucapan syukur.

Renungan: Ketika kita belajar melihat dengan hati, melakukan perbuatan dengan tulus, kita semakin dekat dengan Tuhan. (Matius 5:8)



Reflection Photography

dengan Kamera Ponsel

Larry Sinanto

Sejak kemunculan kamera-kamera mumpuni yang terintegrasi dengan gawai atau gadget canggih, hampir semua orang memiliki kesempatan untuk dapat mengambil gambar dengan kualitas yang baik. Bahkan para fotografer profesional pun mulai membuka banyak kelas dengan tema “*smartphone photography*”.

Namun, apa yang membuat seorang “fotografer” dapat disebut fotografer?

Menurut laman Adorama.com terdapat 5 kualitas yang sebaiknya dimiliki oleh seorang fotografer. Yang pertama adalah memiliki daya kreatifitas dan imajinasi. Kedua, fotografer harus mampu memperhitungkan semua detail dalam sebuah pengambilan gambar mulai dari cerita hingga emosi yang ingin disampaikan. Kesabaran dan keluwesan juga sangat diperlukan karena kadang ada faktor seperti cahaya yang tidak bersahabat, model atau client yang menyulitkan, atau bahkan ketika kamera tidak memberikan hasil yang diinginkan.

Seorang fotografer juga perlu memiliki kemampuan intrapersonal yang baik karena mereka perlu berhubungan dengan model, orang-orang sekitar bahkan fotografer lainnya. Yang terakhir, seorang fotografer perlu memiliki greget dan gairah akan fotografi. Ini karena greget dan gairahlah yang menjadi bahan bakar utama seorang fotografer untuk menghasilkan karya yang lebih baik dan semakin baik seiring berjalannya waktu.

POINT OF VIEW

Ketika seorang fotografer tidak kebagian spot atau posisi mengambil gambar karena penuh dengan fotografer lainnya, maka sebaiknya dia mencari posisi lain atau mencari cara pandang (point of view) yang lain dalam mengambil gambar objek yang sama. Di sini kemampuan interpersonal, kreatifitas, keluwesan, dan penilaian detail seorang fotografer ditantang.

Banyak cara untuk mengubah sudut pandang saat mengambil gambar sebuah objek, misalnya dengan mengambil gambar dari posisi yang lebih tinggi, dengan menggunakan lensa wide angle, atau dengan teknik refleksi.

REFLECTION PHOTOGRAPHY

Dalam dunia fotografi kita dapat memanfaatkan pantulan atau pencerminan atau dikenal sebagai Reflection Photography. Dilansir dari situs EyeEm, Emil Pakarklis seorang pemilik sekolah fotografi membagikan **10 tips agar kita dapat mendapatkan foto refleksi yang menawan menggunakan kamera ponsel:**

1. Temukan permukaan yang memberikan pantulan

Benda mengkilap dan memantulkan cahaya dan gambar seperti cermin, jedela kaca, genangan air, benda logam mengkilap, body mobil, kacamata, dan lain sebagainya

2. Temukan subjek yang unik

Umumnya subjek foto harus unik dan menarik perhatian, subjek foto bisa berupa seseorang dengan siluet bayangannya, sebuah bangunan atau kota yang tercermin dari bayangan refleksi,

3. Padukan realitas dan refleksi

Ada kecenderungan seseorang hanya mengambil gambar bayangan refleksinya sebagai fokus utama foto, sedangkan disarankan untuk mencampurkan komponen realitas dan bayangan refleksinya dalam satu komposisi foto. Bahkan sedikit bagian refleksi dari seorang model saja sudah dapat menambah nilai keunikan dari komposisi sebuah foto.

4. Hilangkan pengalih perhatian

Hasil dari sebuah foto yang hanya menampilkan subjek dan refleksinya akan sangat berbeda, oleh sebab itu sangat baik untuk berusaha mengeliminasi benda-benda yang dapat mengalihkan perhatian dari subjek utama sebuah foto

5. Lebih dekat dengan permukaan

Mendekatkan lensa kamera kita semakin dekat dengan bidang pantul akan membuat hasil foto kita lebih menonjol dan menarik perhatian, Dengan teknik ini, hasil pantulan gambar akan semakin mendekati simetri antara subjek dan refleksinya. Mungkin sulit untuk dilakukan dengan kamera DSLR tapi menjadi semakin mudah saat kita menggunakan kamera ponsel.



6. Manfaatkan gelombang untuk efek distorsi

agar hasil foto memberikan efek dinamis, jika mengambil pantulan dari genangan air kita dapat memanfaatkan gelombang air untuk mendapatkan efek distorsi dari refleksi si subjek foto. Jika menyentuh permukaan air untuk menciptakan gelombang air tidak dapat menjadi pilihan, kita dapat menggunakan kaki kita atau melemparkan batu pada genangan air tersebut agar timbul gelombang.

7. Foto permukaan yang tidak sempurna

Permukaan yang tidak licin sempurna, dapat menjadi alternatif dari gelombang pada permukaan air untuk dapat menciptakan efek distorsi pada pantulan subjek yang kita foto

8. Penekanan pada simetri

Simetri adalah teknik yang paling kuat dalam menciptakan foto refleksi yang memiliki efek dramatis

9. Gunakan bukaan diafragma lama (long exposure)

Pengambilan gambar dengan bukaan diafragma yang lama memungkinkan kita untuk menghasilkan efek blur atau dreamy pada refleksi ketika kita dihadapkan pada situasi subjek foto diam namun angin terus meggoyangkan permukaan air yang akan kita jadikan bidang pantul untuk menciptakan refleksi dari si subjek.

10. Ambil ratusan foto

Karena kesempatan tidak datang dua kali, mengambil ratusan foto adalah penyelamat seorang fotografer untuk tidak melewatkan momen berharga ketika pengambilan foto dilakukan



Siapa yang tidak pernah mendengar telur rebus dan coklat berbentuk kelinci yang diasosiasikan dengan perayaan paskah? Umumnya dua hal ini mewarnai perayaan paskah yang kita lalui sejak masa kanak-kanak. Namun pernahkah mendengar bahwa salah satu kudapan ringan yang sering kita jumpai di pusat perbelanjaan di kota kita adalah makanan khas untuk perayaan paskah?

Kudapan ringan apakah itu? **PRETZEL!** Mungkin kita adalah salah satu penggemar kudapan ini.

Pretzel adalah makanan khas Eropa yang kemungkinan besar berasal dari daerah Eropa Barat dan telah menjadi makanan khas saat masa pra-paskah dan paskah di daerah Eropa. Konon kabarnya, kudapan dengan bentuk unik ini ditemukan oleh seorang biarawan kristiani yang melayani di daerah Prancis Selatan dan Italia Utara sekitar tahun 610 Masehi. Biarawan ini membuat roti tak beragi untuk masa pra-paskah, dan tak jarang membagikan kudapan ini kepada anak-anak yang mau mengulang doa yang dia ajarkan. Sehingga saat itu pretzel dikenal dengan sebutan "Pretiola" yang dalam bahasa Latin artinya 'hadiah kecil', atau dikenal juga dengan sebutan "Bracellae" yang dalam bahasa Latin berarti 'lengan kecil'. Setelah itu tradisi membuat kudapan ini menyebar ke daerah Austria dan Jerman, di Jerman sendiri dikenal dengan sebutan Bretzel. Saat itu pretzel menjadi simbol keberuntungan, kemakmuran, dan pemenuhan spiritual pada abad pertengahan.

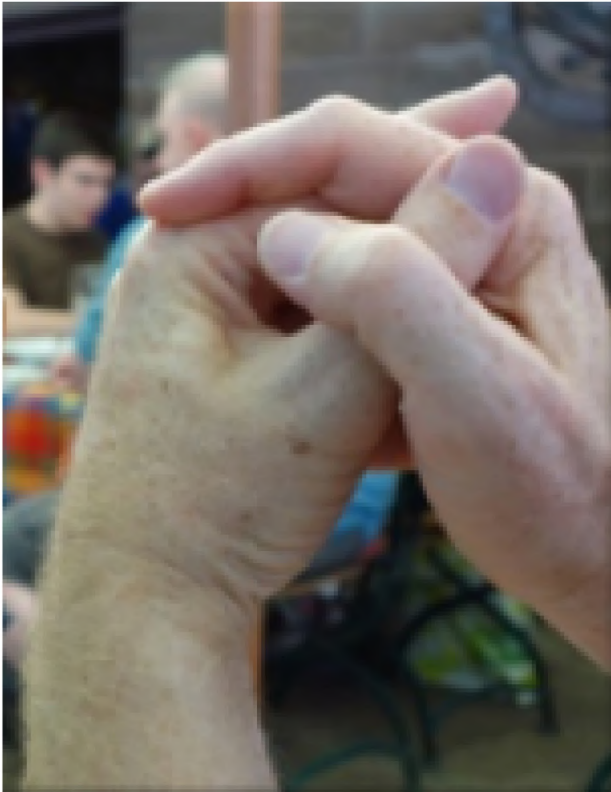
Variety Corner

PASKAH TELAH TIBA

Cerita dari sepotong **PRETZEL**

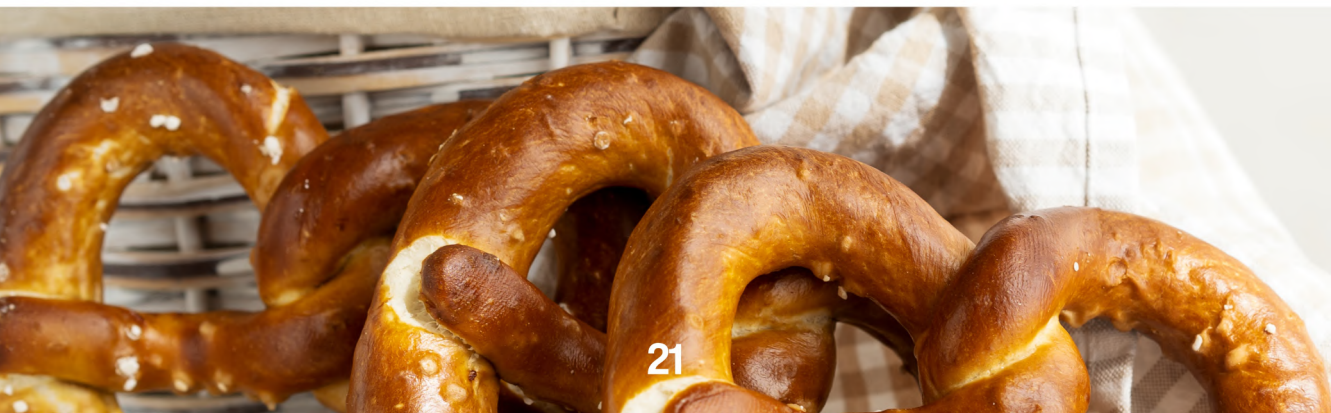


Sebagian orang mengasosiasikan bentuk pretzel dengan gestur tubuh saat sedang berdoa. Ada yang mengatakan bentuk pretzel seperti kedua tangan yang disilangkan di depan dada seperti posisi berdoa dari beberapa kaum Kristen mula-mula. Ada yang mengatakan juga seperti posisi jari jempol menyilang dari tangan yang terkatur dalam gestur tangan berdoa jemaat Kristen modern.



Hingga kini tradisi pretzel dalam merayakan paskah terus berlanjut di daerah Jerman dan Luxembourg. Di Jerman, tidak hanya telur rebus yang disembunyikan saat mereka merayakan paskah bersama anak-anak mereka. Mereka pun menyembunyikan pretzel untuk ditemukan oleh anak-anak. Di Luxembourg sendiri, penggunaan pretzel dalam perayaan paskah mengalami sedikit pergeseran fungsi. Pada minggu keempat masa pra-paskah pemuda di Luxembourg akan memberikan pretzel pada pemudi yang mereka sukai. Dan di hari minggu paskah, pemudi yang menerima pretzel itu akan membalas memberikan jawaban pada pemudi tersebut dengan dua kemungkinan. Pertama jika pemudi memberikan telur rebus, artinya pemudi tersebut menerima ungkapan perasaan si pemuda. Sedangkan jika pemudi itu memberikan keranjang kosong, artinya ungkapan cinta si pemuda tak berbalas. Tradisi ini diperkirakan telah dimulai sejak abad ke 18 dan masih berlanjut hingga saat ini, dikenal dengan sebutan Bretzelsonndeg atau Pretzel Sunday.

Larry



Travel Vaccine:

Panduan Vaksinasi Pada Wisatawan



Perjalanan wisata sangat bisa berpotensi dalam penularan suatu penyakit, terutama penyakit-penyakit yang ditularkan melalui batuk atau bersin. Penularan ini dapat terjadi dengan sangat cepat, bahkan dapat menyebar sampai ke seluruh dunia, dapat pula berakibat fatal bahkan menimbulkan kematian.

Sampai saat ini imunisasi dianggap salah satu bentuk intervensi yang paling cost-effective untuk mencegah penularan penyakit infeksi selama perjalanan, dikarenakan respon imun dalam pemberian vaksinasi yakni : sel limfosit (limfosit B dan T) dan APC (Antigen Presenting Cell) misalnya sel dendritik dan makrofag, merupakan respon tubuh utama dalam upaya eliminasi berbagai antigen.

Apa itu Vaksinasi?

Vaksinasi adalah proses pemberian bahan/substrat yang nantinya diharapkan dapat memicu sistem imun tubuh untuk mencegah suatu infeksi mikroorganisme. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 42 tahun 2013 tentang penyelenggaraan imunisasi, imunisasi didefinisikan sebagai suatu upaya, untuk menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit, sehingga bila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau mengalami sakit ringan. Vaksin dapat diberikan kepada bayi yang baru lahir, anak-anak, remaja serta orang dewasa.

Tujuan Vaksinasi Pada Wisatawan

Wisatawan yang akan bepergian ke luar dari negara tempat tinggal juga harus diberikan vaksinasi tertentu untuk mencegah terinfeksi oleh bakteri atau virus tertentu, sesuai dengan daerah tujuan wisatawan. Vaksin yang diberikan bersifat individual, tergantung dari riwayat vaksinasi pada wisatawan sebelumnya, daerah/negara yang akan dikunjungi, tipe dan lama perjalanan, serta waktu yang tersedia sebelum keberangkatan.

Waktu Pemberian Vaksin

Pada umumnya vaksinasi pada wisatawan diberikan 4–6 minggu (beberapa buku menyebutkan 2–3 bulan) sebelum perjalanan, yaitu pada saat konsultasi pra-travel dilaksanakan, untuk mendapatkan efek proteksi yang maksimal. Vaksin akan bekerja dua minggu setelah disuntik. Jadi, waktu yang paling aman untuk melakukan suntik vaksin adalah minimal satu bulan sebelum melakukan perjalanan. Hal tersebut dikarenakan, antibodi baru akan terbentuk selama dua minggu setelah dimasukkan vaksin. Vaksin tersebut kemudian akan aktif selama tiga tahun.

Kategori Travel Vaccine

Vaksin Rutin :

Vaksin rutin adalah vaksin yang diberikan tanpa memandang apakah seseorang akan melakukan perjalanan atau tidak, dan vaksin ini adalah vaksin yang menjadi program nasional bagi satu negara. Pada umumnya wisatawan sudah mendapatkan vaksin rutin semasa kecil, dan mungkin memerlukan vaksin booster pada waktu tertentu.

Menurut buku Yeloo Book/ Centre for Disease Control (CDC) tahun 2018 dan juga WHO, vaksin rutin yang harus di-update pada saat konsultasi pra-travel adalah vaksin Haemophilus Influenza Type B, Hepatitis B, Human Papilloma Virus (HPV), Influenza, Measles Mumps Rubella (MMR), Pneumococcal, Polio, Rotavirus, Diphteri Pertussis Tetanus (DPT), Varicella, Zoster. Vaksin hepatitis B direkomendasikan pada wisatawan yang akan mengunjungi daerah wisata dengan prevalensi hepatitis B $\geq 2\%$ (Yellow book 2018). Vaksin hepatitis B sebagai vaksin rutin yang sudah diberikan pada masa bayi, harus dievaluasi titer vaksin untuk melihat efek proteksinya. Titer vaksin (Anti HBs titer ≥ 10 mIU/mL) dianggap masih memiliki efek protektif sehingga tidak perlu diberikan booster. Booster diberikan apabila titer anti HBs kurang dari titer tersebut.

Vaksin Wajib :

Vaksin wajib adalah vaksin yang diwajibkan pada orang untuk memasuki wilayah tertentu seperti yang diwajibkan oleh International Health Regulatory (IHRs). Contoh vaksin wajib adalah vaksin Yellow Fever (Demam Kuning) untuk mencegah penyakit Yellow Fever. Vaksin ini diwajibkan bagi mereka yang akan memasuki wilayah Afrika dan Amerika Selatan. Vaksin ini dapat mencegah penyakit Yellow fever dan terakhir pada tahun 2018, WHO pada tanggal 16 Januari 2018 menyarankan menggunakan vaksin ini satu dosis, minimal 10 hari sebelum memasuki daerah terjangkit Yellow fever, cukup memberikan proteksi seumur hidup, serta tidak diperlukan booster (<https://www.who.int/ith/updates/20180116/en/>). Vaksin Yellow fever tidak boleh diberikan pada bayi usia < 9 bulan, ibu hamil atau ibu menyusui, pasien yang hipersensitif berat terhadap antigen telur, atau penderita imunodefisiensi berat, serta usia diatas 60 tahun



Selain vaksin Yellow fever, vaksin Meningokokokus juga adalah vaksin wajib untuk mencegah penyakit meningokok, ditujukan terutama bagi para Jemaah Haji yang akan melaksanakan ibadah haji ke Arab Saudi. Pada tanggal 9 Juni 2019, WHO mengisyaratkan vaksin Polio, YF, seasonal influenza, meningokokokus, MERSCoV dibutuhkan oleh calon jemaah haji terutama yang berasal dari daerah endemis penyakit tersebut.

Vaksin Rekomendasi :

Vaksin yang secara medis disarankan berdasarkan risiko penyakit yang ada, terlepas dari ada atau tidak adanya persyaratan memasuki negara tertentu. Contoh vaksin kelompok ini adalah vaksin kolera, BCG, Tick Bone Encephalitis (TBE), Japanese Ensefalitis, rabies, meningococcal disease, hepatitis A and B, typhoid fever, traveler's diarrhea. Vaksin kolera umumnya disarankan untuk wisatawan yang berkunjung ke daerah-daerah yang mengalami bencana alam atau kamp-kamp pengungsian. Vaksin kolera dapat diberikan per-oral. Vaksin mencegah TBC diberikan pada wisatawan yang bepergian dalam waktu relative lama pada daerah endemis tinggi TBC. Vaksin TBE diberikan pada wisatawan yang bepergian ke daerah endemis TBE atau wisatawan yang beraktifitas seperti hiking, camping di hutan. Vaksin JE diberikan pada wisatawan yang menetap > 30 hari pada daerah endemis JE atau < 30 hari tetapi banyak beraktifitas di luar ruangan. Vaksin rabies diperuntukkan pada wisatawan yang berwisata ke daerah endemik rabies. So, pilihan vaksinasi akan tergantung dari daerah wisata yang akan kamu kunjungi serta kondisi imun seorang wisatawan. Vaksin bisa didapatkan pada seluruh layanan kesehatan yang menyediakan sarana vaksinasi.



Oleh dr Shiny S. Montolalu



Setiap akhir bulan, IFGF College Community Bandung mengadakan College MeetUp. Sebuah acara yang menjadi *melting pot* bagi mahasiswa untuk belajar, membangun relasi, dan bersenang-senang bersama di dalam gereja. Acara ini tidak hanya bertujuan untuk memperkuat komunitas anak-anak kuliah yang mayoritas adalah perantau di Kota Kembang, melainkan juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memperluas koneksi dan bertumbuh dalam iman. Setiap MeetUp pun selalu di nuansa dengan topik-topik pembelajaran tertentu seperti dalam konteks *life-skill*, karir, dan lain sebagainya. Sedangkan pada tiga minggu lainnya, IFGF College Community akan berfokus pada perkumpulan *Care Group* yang diadakan pada Hari Jumat dan Sabtu.

Pada bulan Februari lalu, College MeetUp mengangkat tema “Commitment or Convenience”, dengan menghadirkan empat narasumber inspiratif: Samuel Jonan, Cindy Varina, Gloria Setia Utama, dan Michelle Aurelia. Acara utama dari MeetUp ini adalah talk show interaktif, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan (*ask anything*) seputar relationship, tanpa batasan dan tanpa ada yang dianggap tabu. Antusiasme mahasiswa terlihat jelas dari kehadiran 60 partisipan, yang dengan penuh perhatian menyimak setiap sesi dan diskusi. Sebanyak 25 pertanyaan masuk, mencakup berbagai aspek, mulai dari lamanya proses pendekatan hingga pertanyaan teologis seperti apakah ada orang yang memang diciptakan untuk tetap single seumur hidup. Semua pertanyaan dijawab dengan jujur, terbuka, dan berdasarkan prinsip firman Tuhan.

Diskusi ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebenarnya sudah memahami batasan dalam hubungan, tetapi sering kali masih mencari pemahaman yang lebih mendalam. Para narasumber tidak hanya membagikan pengalaman pribadi, tetapi juga menegaskan bahwa kedekatan dengan Tuhan adalah kunci utama dalam membangun hubungan yang sehat. Ketika seseorang dekat dengan Tuhan, Roh Kudus akan memberikan hikmat untuk membedakan mana yang benar dan yang tidak sesuai dengan kehendak-Nya. College MeetUp kali ini menjadi bukti bahwa gereja adalah tempat yang aman bagi mahasiswa untuk bertanya, berbagi, dan bertumbuh. Acara ini bukan hanya tentang *relationship*, tetapi juga tentang membantu generasi



muda memahami bagaimana menjalani kehidupan dengan komitmen yang benar, bukan sekadar kenyamanan sesaat.

Care Group(s) Under College Community:

1. Care Group The Ark
 - a. Every Friday at 6.00 PM
 - b. Location: The House
 - c. *Notes*: Dinner provided. Starts with dinner at 6 while Care Group will start at 7
2. Care Group Saint
 - a. Every Saturday at 3.00 PM
 - b. Location: The House
 - c. *Notes*: Snacks Provided

Yuk Join College Community dan bersama-sama bertumbuh dalam Tuhan.



CHURCH IN THE BIBLE & HISTORY

Lessons learned and applications for today taken from studying the lives of church both biblically and historically.



THE HOUSE BANDUNG

7-11 APRIL

Website registration
cuttingedge.academy

Onsite & Online Class
is Available

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 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)



IFGF

04

**OFFICE:
THE HOUSE 4TH FLOOR**

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

www.ifgfbandung.org
@IFGF Bandung

**ALIVE
IN CULTURE**