

IFGF
Bandung

Cutting Edge

MAGAZINE

Issue 183 | July 2025
www.ifgfbandung.org

FAITH
OVER
FEAR

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 berika. kita sedang membangkitkan generasi orang-orang percaya menggali potensi, dan membawa perubahan manusia melalui kuasa Injil

COMPASION

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 Rih Kudus-Nya, 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

WRITERS

Eveline Chandra

Jessica Adella

Ming Fat

Larry Sinanto

Christian Widianto

Shinly Suzanna

GRAPHIC DESIGNERS

Kenneth Nathanael Hartanto

Cutting Edge Production

PHOTOGRAPHERS

(All Photo taken by IFGF Bandung Photo team)

Felke Vianne

Marvel Shu

Margareth Suherman

Nicky Lesmana Sugiaman

Nicky Rudolf Santoso Nugraha

Putra Agung Agustinus

Reinald

Richard Hans Soebiantoro

Steven Susilo

Yudhi Saputra

OFFICE:

Paskal Hyper Square Blok J

Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27

Bandung, Jawa Barat

40172

Email: ifgfbandung@gmail.com

Office Hour:

Mon, Wed-Sat

09:00 - 16:00



IFGF GISI BANDUNG



@ifgfbdg



IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

CONTENT LIST

- II Visi & Misi
- III Content List
- 04 Kids On Mission
- 05 Pastoral Desk
- 06 Two Responses, Two Outcomes – Ps Edison Sitorus
- 08 Praise Report: Manhood Glamping
- 11 Pemberani yang penakut
- 12 IFGF Woman: Dear My Children
- 15 Iman di balik Medali
- 18 Health Corner : Fakta Menarik tentang Jantung
- 20 Variety Corner: Penyimpanan Makanan
- 22 Book Corner: Keep on Walking
- 24 Bank Dan Pelayanan

KIDS on MISSION

Learn ~ Care ~ Serve

Saturday
12 July

08.00–17.00

CIHANJUANG

Open for 2024–2025 Kids in
Grade 5–6

Link Pendaftaran
bit.ly/KidsOnMission2025

For more information contact
BCC Hotline : 0812 1399 9028

Pastoral Desk



Greetings Church,

Selamat datang di bulan Juli, bulan pertama dari semester kedua tahun 2025. Kita patut bersyukur karena Tuhan telah menyertai kita sampai sejauh ini. Setengah tahun sudah kita lewati bersama dan saya berdoa Anda semua dalam keadaan sehat, tetap setia, dan terus berjalan dalam rancangan Tuhan atas kehidupan dan pelayanan Anda.

Bulan ini kita memasuki sebuah tema yang sangat penting dan relevan dalam setiap musim hidup kita, yaitu **Faith Over Fear**. Tema ini berbicara tentang memilih untuk hidup dalam iman, bukan dalam ketakutan. Terutama saat kita berada di masa-masa transisi, atau ketika tekanan dan pergumulan datang dalam perjalanan bersama Tuhan.

Ketika kita takut akan Tuhan, maka hati kita terdorong untuk taat dan menjadi berani. Namun ketika yang kita takuti adalah manusia atau keadaan di sekitar, maka iman kita mulai menjauh dari kehendak-Nya.

Dalam 1 Samuel 13 dan 14, kita melihat dua respons yang sangat berbeda terhadap tekanan. Saul adalah raja yang dipilih oleh Tuhan. Tetapi dalam masa penuh ketegangan, ia lebih memilih untuk menyenangkan manusia daripada menaati Tuhan. Ketakutan terhadap pandangan orang membuatnya bertindak tanpa menunggu instruksi Tuhan.

Dari situlah Samuel menegur dengan tegas:

"Tetapi kata Samuel kepada Saul: Perbuatanmu itu bodoh. Engkau tidak mengikuti perintah TUHAN, Allahmu, yang diperintahkan-Nya kepadamu; sebab sedianya TUHAN telah mengokohkan kerajaanmu atas orang Israel untuk selama-lamanya." (1 Samuel 13:13)

Keputusan yang lahir dari ketakutan selalu membawa kita menjauh dari maksud Tuhan. Di sisi lain, kita melihat keberanian yang besar dari Yonatan. Ia tidak menunggu situasi ideal atau jumlah pasukan yang banyak. Dengan iman yang teguh, ia berkata:

"Mungkin TUHAN akan bertindak untuk kita, sebab bagi TUHAN tidak sukar untuk menolong, baik dengan banyak orang maupun dengan sedikit orang." (1 Samuel 14:6)

Yonatan tahu bahwa bukan jumlah yang menentukan, tapi siapa yang berdiri di pihak mereka. Keyakinannya bukan pada kekuatan manusia, tapi pada kesetiaan Tuhan.

Dalam masa transisi, baik secara pribadi maupun dalam pekerjaan atau pelayanan, sangat wajar jika rasa takut muncul. Takut gagal. Takut kehilangan pengaruh. Takut tidak cukup. Takut akan apa kata orang. Tapi transisi yang sejati dalam Tuhan tidak bisa dijalani dengan rasa takut. Hanya bisa dijalani dengan iman.

Sepanjang bulan ini, mari kita ambil waktu untuk merenung dan bertanya:

Apakah keputusan saya saat ini lahir dari iman atau dari ketakutan?

Apakah saya lebih takut mengecewakan Tuhan atau mengecewakan manusia?

Apakah saya sedang berada di masa transisi dalam hidup atau pelayanan?

Dan jika iya, siapa yang saya izinkan untuk memimpin hidup saya? Iman atau ketakutan?

Tuhan sedang bergerak. Dan Dia terus mencari bukan mereka yang paling kuat atau paling mampu, tetapi mereka yang percaya. Yang berani melangkah. Yang tetap memilih untuk hidup dalam iman.

Mari kita jalani bulan Juli ini dengan keberanian yang lahir dari takut akan Tuhan, bukan takut akan dunia. Karena ketika Tuhan menjadi pusat, iman akan selalu menang.

Ad maiorem Dei gloriam,
Ps. Sam and Naf Hartanto

IFGFCONFERENCE25

ALIVE IN CULTURE 2025

AUGUST
1-2, 2025

HARRIS Hotel & Residence
Sunset Road, Kuta - Bali

FAITH *OVER* FEAR

TWO RESPONSES, OUTCOMES

Berani Melangkah di Tengah Ketidakpastian

“Sebab bagi TUHAN tidak sukar untuk menolong, baik dengan banyak orang maupun dengan sedikit orang.” —1 Samuel 14:6

Di tengah dunia yang penuh ketidakpastian—mulai dari krisis ekonomi, masalah kesehatan, tekanan dalam keluarga, hingga tantangan dalam pelayanan—Tuhan mengundang kita untuk memilih **iman di atas ketakutan**, atau dalam istilah populer: “*faith over fear*”, yang menjadi tema gereja kita bulan ini.

Ketakutan sering membisikkan: **“Bagaimana jika semuanya menjadi lebih buruk?”** — Namun iman selalu merespon dengan tenang: **“Aku tahu kepada siapa aku percaya.”**

Setiap kita berdiri di antara dua pilihan: **iman atau ketakutan**. Pilihan ini menentukan bagaimana kita melangkah—dalam hidup pribadi, keluarga, maupun pelayanan. Kisah Saul dan Yonatan dalam 1 Samuel 13–14 memberi gambaran nyata: **ketika keputusan diambil dari tempat ketakutan, hasilnya adalah kehancuran**. Tapi ketika **keputusan lahir dari iman, hasilnya adalah kemenangan**.

REACTIVE PEOPLE VS PROACTIVE PEOPLE

Dalam bukunya: *The 7 Habits of Highly Effective People*, **Stephen R. Covey** menjelaskan bahwa manusia punya **4 kapasitas utama** yang mempengaruhi bagaimana ia memilih respons:

- 1. SELF-AWARENESS**— Kemampuan untuk menimbang sebelum bertindak.
- 2. IMAGINATION**— Membayangkan berbagai kemungkinan hasilnya
- 3. CONSCIENCE**— Mendengarkan suara hati nurani sebagai nilai dan kebenaran dalam hati
- 4. INDEPENDENT WILL**— Kemampuan memilih tindakan berdasarkan prinsip, bukan sekedar emosi

Saul, adalah gambaran dari orang *reactive* — ia membiarkan tekanan dan ketakutan mengendalikan keputusannya.



FEAR CAN LEAD TO DISOBEDIENCE

Saat pasukan Israel tercerai-berai dan Samuel tak kunjung datang juga, Saul menjadi panik. Bukannya menunggu petunjuk Tuhan, ia bertindak dengan mempersembahkan korban yang seharusnya dilakukan oleh nabi. **Pilihan yang didorong oleh ketakutan ini membuat Tuhan menolaknya sebagai raja** (1 Samuel 13:13–14).

Iman berarti percaya walau dalam tekanan. Ketakutan membuat kita terburu-buru,

iman menuntun kita tetap sabar dan taat

Ketakutan membuat kita gegabah, impulsif, dan kehilangan pegangan akan janji Tuhan.

FAITH INSPIRES COURAGES IN OTHERS

Berbeda dengan Saul, **Yonatan** mengambil langkah berdasarkan nilai iman. Sebagai orang **proactive**, ia tidak membiarkan situasi menentukannya, melainkan percaya kepada kuasa Tuhan. **Langkah imannya mengguncang pertahanan musuh dan membangkitkan semangat bangsa Israel yang sebelumnya bersembunyi.**

“Diberkatilah orang yang mengandalkan TUHAN, yang menaruh harapannya pada TUHAN.” – Yeremia 17:7

Fear limits, but faith releases

Yonatan Mengambil Langkah Iman yang Menggerakkan Banyak Orang

Yonatan tidak menunggu keadaan sempurna. Ia yakin Tuhan bisa memberi kemenangan lewat dua orang saja. Bersama pembawa senjatanya, ia menyerang pos Filistin—dan Tuhan bertindak. **Kemenangan besar itu dimulai dari satu langkah iman yang kecil** (1 Samuel 14:6–15).

Iman tidak menunggu segalanya sempurna. Iman percaya bahwa Tuhan sedang bekerja bahkan saat kita melangkah



Kisah Nyata Seorang Tim Keller dan Imannya di Tengah Penyakit

Hamba Tuhan dan penulis asal New York, divonis menderita kanker pankreas stadium lanjut. Namun alih-alih mundur karena takut, ia justru semakin teguh dalam imannya. Ia tetap menulis, mengajar, dan melayani dengan semangat yang semakin dalam. Ia pernah berkata:

“Penyakit ini tidak mengurangi kasih Tuhan. Justru di sinilah saya merasakan keintiman dengan Tuhan yang tak tergantikan.”

Kisahinya mengajarkan bahwa iman bukan sekedar keberanian, tetapi juga ketaatan, dan hidup mengandalkan Tuhan—**meski tanpa jaminan yang kelihatan.**

Faith Over Fear: A Daily Choice !

“Faith over fear” bukan hanya semboyan, tetapi **gaya hidup rohani**. Ini adalah **kepu-tusan untuk percaya** pada janji Tuhan, untuk taat meski dalam tekanan, dan untuk tetap melangkah bahkan saat jalan ke depan belumlah sepenuhnya jelas.

Kisah dari Saul, Yonatan, dan kesaksian Tim Keller membuktikan bahwa **ketakutan memang bisa bersuara keras, tapi iman akan selalu lebih kuat** — jika kita memilih untuk mengandalkannya.

When fear attack, let your faith respond !
Karena iman yang teguh hari ini bisa menjadi jawaban bagi orang lain di sekitar kita.

**Grace to you
Ps. Edison Sitorus**

MANHOOD GLAMPING 2025: PERJALANAN MENJADI **LELAKI** KRISTUS SEJATI

Taman Kopi Guntang Resort, Gunung Puntang - 6-7 Juni 2025

Bayangkan suasana pegunungan yang sejuk, udara bersih, hamparan hijau, dan pohon kopi yang berada di sekeliling. Di tengah semuanya itu, berdiri 22 tenda glamping yang menjadi tempat tinggal sementara bagi 86 peserta IFGF Men selama dua hari ke depan. Inilah pemandangan yang menyambut para peserta Manhood Glamping 2025—acara tahunan khusus untuk para pria yang ingin bertumbuh bersama, membangun koneksi, dan belajar menjadi lelaki yang hidup dengan karakter Kristus. Tak sedikit dari mereka datang bersama anak laki-laki mereka—momen langka yang membuka ruang bagi terbangunnya hubungan lintas generasi yang lebih erat.

Acara ini bukan sekadar liburan di alam terbuka. Selama dua hari, semua peserta diajak mengikuti rangkaian kegiatan yang dirancang untuk memperdalam relasi antarsesama pria, memperkuat iman, dan memperluas pemahaman akan peran kita sebagai laki-laki dalam keluarga dan komunitas. Bagi para ayah dan anak, glamping ini menjadi kesempatan berharga untuk membangun kedekatan yang tidak selalu mudah ditemukan di tengah rutinitas harian.

Hari Pertama: Suasana Hangat di Tengah Hujan

Acara dibuka pada Jumat sore pukul 16.00, diawali dengan sesi pujian dan penyembahan. Meskipun hujan mengguyur cukup deras, semangat para peserta tidak surut. Lagu-lagu yang dilantunkan bersama membangun atmosfer yang hangat—sebuah awal yang tepat untuk mengarahkan hati kepada Tuhan sebelum masuk ke sesi-sesi utama.

Sesi 1: Kekuatan Komunitas Pria

Sesi pertama dipandu oleh Ps. Steeven Adrian yang menyoroti pentingnya komunitas dalam kehidupan pria. Mengacu pada Kejadian 2:18, "Tidak baik kalau laki-laki seorang diri." Kita semua punya keterbatasan, dan Tuhan tahu itu—karena itulah kita membutuhkan satu sama lain. "Kadang cara tercepat untuk belajar sesuatu adalah dengan diajarkan orang lain," ujarnya.



Salah satu kutipan yang mengena dari sesi ini:

“Great men talk about their success. Healthy men are secure enough to talk about their failures without being intimidated.” Sesi ini mengingatkan bahwa menjadi pria yang sehat secara mental dan spiritual berarti bersedia untuk terbuka—terhadap proses, terhadap komunitas, dan terhadap Tuhan.

Setelah sesi, para peserta punya waktu untuk membersihkan diri dan menikmati makan malam bersama. Di sinilah suasana mulai mencair. Percakapan di meja makan mengalir, dan hubungan pun mulai terbangun lebih dalam.

Sesi 2: Fungsi Lelaki dan Tanggung Jawabnya

Meski malam makin larut, sesi kedua tetap berlangsung dengan penuh antusias. Ps. Ivan Phillipus membawakan materi tentang peran dan fungsi laki-laki. Ia menekankan pentingnya memiliki “manual book” dalam hidup—dan bagi pria, itu adalah Alkitab. Kalimat yang menjadi sorotan utama dari sesi ini: “Jangan sampai tempat kita digantikan karena kita tidak berfungsi seharusnya.”

Pesan ini menjadi pengingat penting: seorang pria tidak hanya berperan sebagai pencari nafkah atau pemimpin dalam struktur formal, tetapi juga harus menjadi pencipta rasa aman, penabur kasih dalam keluarga, dan pribadi yang kokoh dalam iman.



Beberapa poin kunci dari sesi ini:

- Kita tidak bisa memberi sesuatu yang tidak kita miliki.
- Hubungan yang sehat dengan Tuhan adalah fondasi bagi rumah tangga yang sehat.
- Bangunlah rumah yang penuh kasih, bukan sekadar bangunan fisik.

Malam Hari: Fellowship dan BBQ

Setelah dua sesi padat, malam dilanjutkan dengan sesi santai: BBQ Night dan diskusi kelompok. Para peserta menikmati hidangan roti brisket, sate, sosis yang disiapkan di meja-meja makan sambil berdiskusi dalam kelompok. Ps. Steeven memberikan beberapa pertanyaan reflektif yang memicu percakapan bermakna.

Tidak ada format resmi—setiap kelompok mengalir dengan ritmenya masing-masing. Di sinilah hubungan mulai terbentuk secara lebih personal. Selain membahas materi sesi, banyak juga yang membagikan kisah hidup mereka. Bagi para ayah dan anak, momen ini menjadi jembatan untuk saling memahami—dalam suasana yang netral, terbuka, dan penuh penerimaan. Malam ditutup dengan tenang. Para peserta kembali ke tenda masing-masing, ditemani suara hujan dan gemericik aliran sungai di dekat area glamping.

Hari Kedua: Refleksi dalam Perjalanan

Sabtu pagi dibuka dengan sarapan bersama, lalu dilanjutkan dengan hiking santai menuju Stasiun Radio Malabar—sebuah situs bersejarah peninggalan kolonial yang dahulu menjadi pusat komunikasi jarak jauh terbesar di Asia. Perjalanan ini bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga menjadi ruang refleksi. Jalurnya tidak terlalu berat, namun cukup untuk membuat peserta menghirup dalam-dalam udara segar pegunungan dan merenungkan perjalanan hidup mereka. Beberapa ayah tampak berjalan berdampingan dengan anak mereka—berbagi langkah, cerita, dan tawa.

Acara resmi ditutup di area hiking dengan sesi foto bersama. Bubun, ketua pelaksana, menyampaikan pesan penutup: “Terima kasih atas antusiasme dan partisipasi kalian! Semoga apa yang kita dapatkan di sini tidak berhenti di tenda-tenda ini, tetapi menjadi bekal dalam menjalani peran sebagai lelaki, suami, dan ayah di rumah masing-masing.”

Manhood Glamping 2025 bukanlah acara besar dan gemerlap. Namun justru dalam kesederhanaannya, peserta menemukan sesuatu yang tulus dan menguatkan: komunitas yang saling menopang, dorongan untuk bertumbuh, dan semangat baru untuk menjalani peran sebagai pria yang bertanggung jawab, hadir sepenuhnya, dan berfungsi sebagaimana seharusnya.

Sampai jumpa di kegiatan IFGF Men berikutnya. IFGF MEN. HOORAAAH!

PEMBERANI YANG PENAKUT

Pada umumnya kita berpendapat bahwa seorang yang pemberani adalah orang yang tidak takut akan apapun atau tidak memiliki rasa takut. Hal tersebut tidak salah, karena sejak kecil kita dibesarkan dalam lingkungan yang berpendapat seperti itu, bahkan dibacakan juga dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bahwa berani memiliki arti '*mempunyai hati yang mantap dan rasa percaya diri yang besar dalam menghadapi bahaya, kesulitan, dan sebagainya; tidak takut (gentar, kecut)*'. Memang dalam KBBI dikatakan bahwa 'berani' adalah sebuah kondisi ketika seseorang memiliki rasa percaya diri dan merasa mantap saat menghadapi bahaya, kesulitan, dan sebagainya, namun makna dari tanda baca titik koma adalah arti lainnya, yaitu berani artinya tidak takut.

Namun apakah benar demikian?

Oxford merumuskan makna dari kata '*courage*' (keberanian) sebagai *the ability to do something that frightens one* atau kemampuan untuk melakukan sesuatu yang menakutkan, artinya rasa takut itu tetap ada bagi seseorang yang memiliki keberanian.

Sehingga kita dapat mengatakan bahwa makna kata 'berani' yang pertama dirumuskan oleh KBBI lebih cocok saat disandingkan dengan apa yang dirumuskan oleh Oxford, serta apa yang umumnya menjadi dasar para pakar psikologi saat menjelaskan soal rasa takut dan keberanian. Hanya saja kadang kita terjebak dengan makna singkat sebuah kata.

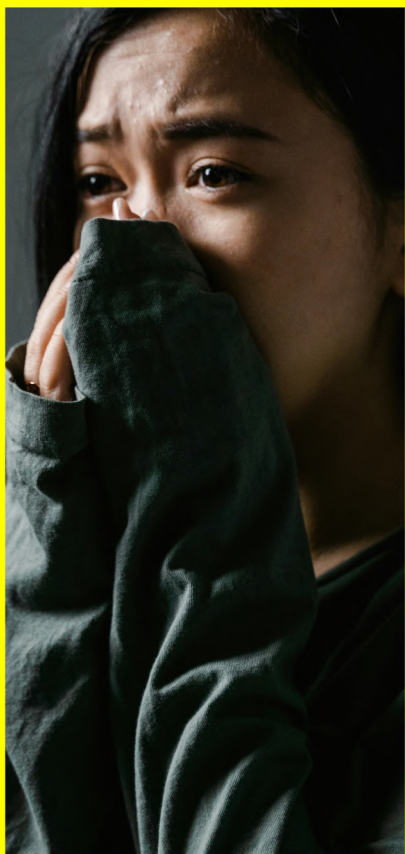
Kita dapat melihat dua point utama yang membentuk sebuah karakter yang berani, yaitu:

1. **Hati yang mantap karena percaya diri**
2. **Adanya tantangan, bahaya atau rasa takut**

Tanpa kedua hal tersebut, kita tidak dapat dikatakan sebagai seorang pemberani, bahkan tanpa unsur rasa percaya diri dan hati yang mantap, kita dapat menjadi seorang penakut.

Yuk kenalan dengan rasa takut..

Sejak anak menginjak usia 2 hingga 3 tahun, insting seorang anak akan mulai mengenalkan rasa takut. Seperti kalau kita pernah menonton film animasi *inside out*, kita dapat melihat karakter **fear** muncul dan kadang mengambil alih kendali dalam pikiran kita. Dan seiring perkembangan dan bertambahnya usia, muncul pula karakter **anxiety** yang merupakan level lanjutan dari rasa takut. Perasaan takut sangat umum dialami oleh banyak orang, termasuk anak-anak juga, ketika menghadapi sesuatu yang belum pernah dialami, ketika masuk dalam kondisi yang dulu pernah dialami dan melibatkan rasa takut.



Ngomong-ngomong, soal **inside out**, tema kids camp 2025 yang diadakan di bulan lalu tanggal 26-27 Juni 2025 di Lembang juga mengusung tema **inside out** loh! Siapa yang kemarin mengikutsertakan putra-putrinya? Bagaimana keseruannya?

Pernah dengar istilah phobia?

Phobia diartikan sebagai rasa takut yang ekstrim, **intents** dan tidak mudah hilang serta sulit untuk dikontrol terhadap hal yang spesifik entah itu sebuah benda, seseorang dengan ciri tertentu misal badut, sosok dengan baju dokter, situasi tertentu, atau aktifitas tertentu.

Biasanya seseorang yang memiliki phobia, akan mengalami kegelisahan bahkan serangan panik saat berhadapan dengan hal spesifik yang menjadi pemicu nya. Para pakar biasanya menggolongkan phobia ini sebagai salah satu dari **anxiety disorder**, tapi dengan pemicu yang spesifik. Kadang dikenal juga dengan istilah **irrational fear** atau ketakutan yang tidak masuk akal.

Dalam jurnal "*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition* (DSM-5), phobia dibagi menjadi 5 kategori, yaitu:

1. Tipe Hewan: contoh umumnya adalah takut anjing, ular, laba-laba
2. Lingkungan Alam: contoh umumnya adalah takut tinggi, suara guntur, air
3. Jarum suntik atau luka: umumnya takut melihat jarum suntik atau darah
4. Situasional: umumnya melibatkan situasi spesifik seperti ruang sempit, bicara ditempat umum, berada dalam elevator atau pesawat, dan lainnya
5. Tipe lainnya: mencakup hal-hal yang tidak termasuk dalam keempat kategori sebelumnya, misalnya takut pada badut

Uniknya dalam dunia klinis, masing-masing pemicu phobia ini diberi panggung dengan memberikan nama khusus. Berikut contoh nama phobia yang umum ditemukan:

1. **Acrophobia**: phobia ketinggian
2. **Aquaphobia**: phobia air
3. **Arachnophobia**: phobia laba-laba
4. **Astraphobia**: phobia guntur
5. **Claustrophobia**: phobia tempat sempit
6. **Dentophobia**: phobia dokter gigi
7. **Hemophobia**: phobia darah
8. **Mysophobia**: phobia kuman
9. **Nyctophobia**: phobia gelap
10. **Phasmophobia**: phobia hantu
11. **Trypanophobia**: phobia suntik
12. **Zoophobia**: phobia bintang

Ada juga phobia-phobia unik lainnya:

1. **Philematophobia**: phobia ciuman
2. **Bathmophobia**: phobia tangga
3. **Thalassophobia**: phobia lautan
4. **Ataxophobia**: phobia ketidak-teraturan
5. **Hodophobia**: phobia travelling
6. **Chronomentrophobia**: phobia jam dinding
7. **Cibophobia**: phobia makanan
8. **Papyrophobia**: phobia kertas

Memang terlihat unik dan kadang tidak masuk akal, tapi jika kita jadi salah satu dari orang yang mengalaminya, bukanlah hal yang lucu. Menurut para ahli, phobia biasanya terjadi karena trauma dari masa kecil, tapi ada juga yang seakan-akan diturunkan antar-generasi mungkin dari pola didikan. Namun para pakar percaya dengan perawatan khusus, orang-orang yang memiliki phobia dapat disembuhkan salah satunya dengan cara **Cognitive Behavioural Therapy (CBT)**.

Masih ingat soal pembahasan kita sebelumnya, bahwa jika kita memiliki hati yang mantap dan rasa percaya diri, kita dapat menjadi seorang pemberani dalam menghadapi rasa takut bahkan rasa takut yang tidak masuk akal?

Bagaimana caranya supaya kita dapat memiliki rasa percaya diri itu?

Sangatlah mudah, ingat bahwa ada seorang pribadi yang berjanji akan selalu memberikan ketenangan dan menolong kita saat kita berada dalam ketakutan dan keutiran.

Sebab Aku ini, TUHAN, Allahmu, memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu: 'Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau.' - Yesaya 41:13

Dengan demikian kita akan menjadi seorang pemberani meskipun natur kita adalah seorang penakut.

(Larry Sinanto)

A LOVE LETTER

TO: My Children

FROM: Mommy



Dear my children,

I am always grateful having you all in my life..
You're my God's greatest blessings..

Praying that your life will flourish..

Enjoy your teenage years but don't waste your time for the unimportant things.

Make your life not only enjoyable, but also purposeful

Because God created you for a great purpose, you are His workmanship. You are prepared to do His will & bring glory to His name

Love,
Mom



IFGF WOMEN

A LOVE LETTER

TO: My Daughter

FROM: Mommy



Dear my daughter,

I always thank God for having you in my life..

Loving you is always easy peasy lemon squeezy.
You are a natural born cheerful, calm & funny. Your enthusiasm
brings good energy to your surroundings.

Praying that you will always be in God's care & continue to spread
kindness & cheerfulness towards others, especially to those in need.

Please remember, you matter to God..

Love,
Mom



IFGF WOMEN



Dear my firstborn.

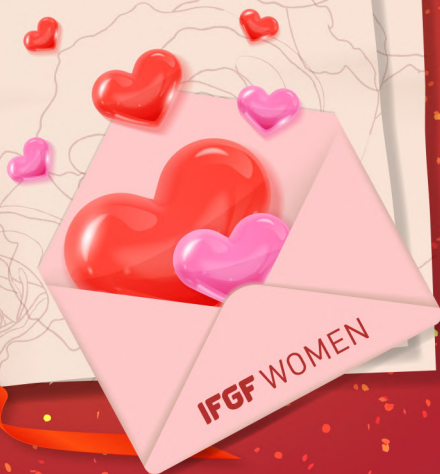
I remember hearing your cries for the first time, and holding you tight in my arms. I knew right then that God has gifted me the greatest honour and responsibility of raising a godly child.

As a new mom I lacked many things yet you, my child, never seem to be bothered by my shortcomings. You cheerfully said I love you, Mami' and showered me with kisses even after I regretfully wronged you. My kisses and hugs seem to be the perfect cure whenever you fell in the playground or when you're sad when your toys are broken. These days, as you enter your teenager phase and your feelings grow to be more complicated, I realize that hugs and kisses are still as important as words.

Life won't get easy, my dear. But when you faithfully seek God's calling and continue to listen to His words, you'll earn wisdom. That wisdom will guide you and it will be your strength.

You have outgrown my lap, but never my heart. I will always cheer for you.

Always sending you a prayer,
Mami

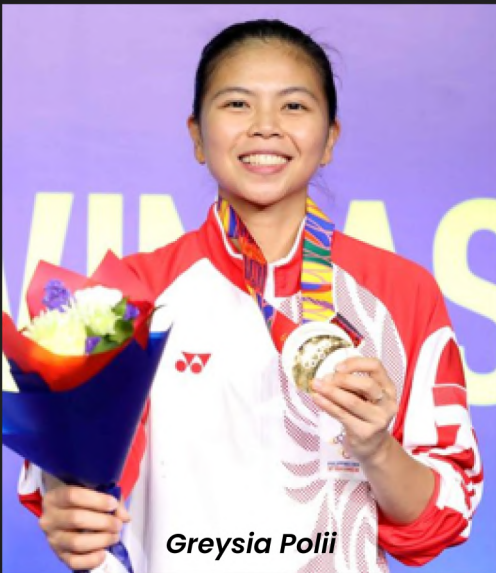




Lebih dari Juara, **Iman** Dibalik **Medal**

Oleh Christian Widiyanto

Ketika rasa takut mengintai dan tekanan semakin berat, para atlet ini memilih untuk percaya. Mereka bersinar bukan hanya karena prestasi, tapi karena berani menyatakan iman mereka. Mereka berjuang bukan untuk medali saja, tapi untuk menggenapi perintah Tuhan, mengembangkan setiap talenta yang dimiliki dan tidak menguburnya karena takut. Inilah kisah tentang faith over fear yang hidup di arena pertandingan dan di luar lapangan:



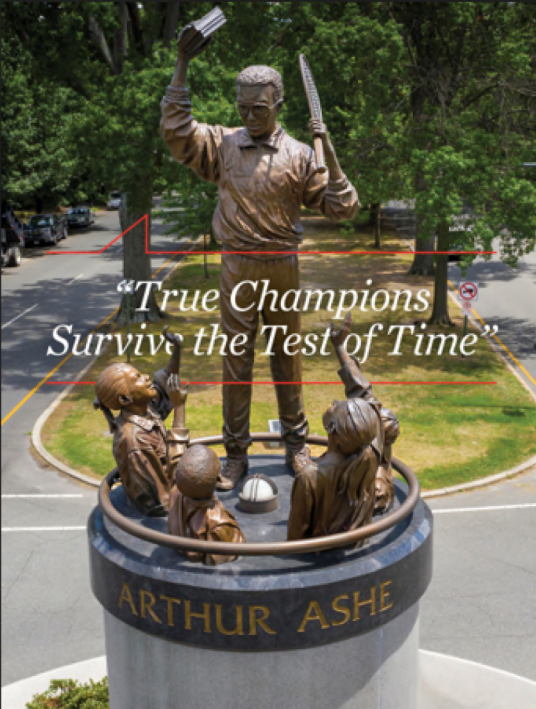
Greysia Polii

Greysia Polii dibesarkan dalam keluarga Kristen yang penuh kasih dan disiplin. Namun, hidupnya tidak selalu mudah. Ketika Greysia berusia belasan tahun, ayahnya meninggal dunia. Kehilangan itu membuat dunianya goyah. Tapi justru di titik terendah itu, ia semakin mendekat kepada Tuhan. Iman menjadi tempat ia berpegangan.

Karier bulu tangkis Greysia dimulai sejak usia muda di klub PB Tangkas. Ia tidak langsung bersinar. Gonta-ganti pasangan ganda, tekanan dari luar, hingga berbagai cedera membuat perjalanannya penuh tantangan. Banyak orang meragukannya, bahkan pernah menganggap kariernya akan meredup. Tapi Greysia memilih untuk bertekun dan percaya bahwa rencana Tuhan selalu indah pada waktunya.

Puncaknya adalah saat ia bersama Apriyani Rahayu meraih emas Olimpiade Tokyo 2020, mengharumkan nama Indonesia di pentas dunia. Momen tersebut menjadi sejarah, emas pertama ganda putri Indonesia di ajang Olimpiade. Tapi lebih dari itu, bagi Greysia pribadi, emas itu adalah buah dari kesetiaan pada Tuhan. Dalam usia 33 tahun yang dianggap senja bagi atlet, ia justru dipakai Tuhan untuk menorehkan prestasi yang tak terlupakan.

Dalam berbagai kesempatan, ia berkata: "Saya tidak ingin hidup saya hanya diukur dari jumlah medali. Saya ingin hidup yang menyenangkan hati Tuhan." Iman tidak membebaskan kita dari perjuangan, tetapi memberi kita kekuatan untuk menghadapinya. Bahwa proses Tuhan mungkin lama, tetapi tidak pernah sia-sia.



*"True Champions
Survive the Test of Time"*

Arthur Ashe, seorang legenda tenis yang memukau dunia dengan kehebatannya, bukan hanya dikenal sebagai atlet kulit hitam pertama yang menjuarai US Open (1968), Australian Open (1970), dan Wimbledon (1975). Di era di mana rasisme masih merajalela, Ashe menghadapi diskriminasi yang tak terhindarkan.

Ia sering dihadapkan pada fasilitas latihan yang terpisah dan penolakan hanya karena warna kulitnya. Meskipun demikian, ia tidak pernah membiarkan kebencian itu menghentikannya untuk mengejar mimpinya.

Di balik gemerlap prestasinya, Ashe harus menghadapi serangan jantung dan disusul didiagnosis HIV akibat transfusi darah dari operasi jantung. Tantangan ini mengguncang hidupnya, namun tidak pernah menggoyahkan imannya. Ketika seorang fans menulis surat dan bertanya, "Why did God have to select you for such a bad disease?"

Arthur menjawab "50 million children started playing tennis, five million learnt to play tennis, 500,000 learnt professional tennis, 50 thousand came to the circuit, five thousand reached Grand Slam, 50 reached Wimbledon, four reached the semifinals, two reached the finals and when I was holding the cup in my hand, I never asked God, 'Why me?' So now that I'm in pain, how can I ask God, 'Why me?'"

Ashe melanjutkan dengan pesan yang tak terlupakan: "Kebahagiaan menjadikanmu manis; pencobaan menjadikanmu kuat; kegagalan menjadikanmu rendah hati; sukses menjadikanmu bersinar—tetapi hanya iman yang membuatmu terus maju."

Arthur Ashe lalu menjadi aktivis dan mendirikan yayasan untuk membantu penderita penyakit HIV dan Aids, dan terus mewariskan semangat, perjuangan, iman bagi banyak orang, hingga dipanggil Tuhan pada 6 Februari 1993.



"Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku." -Filipi 4:13. Itulah tulisan yang tercetak di sepatunya, sebagai pernyataan iman. Di balik senyumnya, Stephen Curry menyimpan kisah penuh tekanan, kegagalan, dan keraguan. Sebelum menjadi ikon NBA dan pemimpin Golden State Warriors menuju tujuh gelar juara, Curry adalah sosok yang sering diremehkan, terlalu kecil, tidak cukup kuat, dan diprediksi takkan bertahan lama di liga. Musim 2011–2012 menjadi titik krusial. Cedera pergelangan kaki yang terus berulang nyaris mengakhiri kariernya. Banyak yang menyarankan Warriors untuk melepasnya.

Tapi Curry tetap bertahan, bukan hanya secara fisik, tetapi secara rohani. Ia memperdalam hubungan pribadinya dengan Tuhan dan menyerahkan masa depannya ke dalam tangan-Nya.

"Saya tahu siapa saya di dalam Kristus, dan itu cukup," ucapnya dalam wawancara. Di tengah popularitas dan tekanan dunia olahraga profesional, Curry tetap menjadi suami yang setia, ayah yang penuh kasih, dan pemimpin yang rendah hati. Ia menyadari bahwa panggilan hidupnya bukan hanya menjadi juara di lapangan, tetapi juga menjadi terang bagi dunia.

Oleh Christian Widiyanto

7

Jantung adalah anugerah Tuhan yang luar biasa—sebuah organ kecil yang bekerja tanpa henti untuk menopang kehidupan kita setiap detiknya. Meskipun kita sering mendengarnya disebut sebagai “simbol cinta” atau “sumber kehidupan” masih banyak fakta menarik dan penting tentang jantung yang jarang diketahui. Melalui artikel ini, mari kita pelajari tujuh fakta penting tentang jantung.

Fakta



Menarik



Tentang



Jantung

1. Jantung adalah pompa raksasa

Jantung akan memompa sekitar **5 liter darah dalam satu menit**. Darah mengalir melalui seluruh sistem pembuluh darah hanya dalam waktu sekitar 20 detik.

Setiap harinya, organ jantung akan bekerja memompa lebih dari **7.000 liter darah** hingga sejauh 96.000 kilometer dari dan ke dalam pembuluh darah Anda. Satu-satunya bagian tubuh yang tidak menerima suplai darah langsung adalah kornea mata.

2. Jantung berdetak 100.000 kali sehari

Menurut Michigan Medicine, detak jantung normal pada orang dewasa berkisar 60–100 detak per menit (bpm). **Jantung yang sehat bisa menghasilkan hingga 100.000 kali detak setiap hari**. Namun, pada orang yang memiliki denyut jantung lebih rendah, seperti atlet, ada fakta bahwa organ jantung mereka berdetak di bawah 60 kali per menit atau sekitar 86.000 kali sehari.

3. Jantung berdetak lambat saat tidur

Ketika Anda tertidur pada malam hari, jantung akan berdetak di bawah 60 kali per menit. Bahkan, sebagian orang mungkin hanya mengalami 40 kali detak jantung per menit. Hal ini disebabkan oleh menurunnya metabolisme tubuh dan lebih aktifnya sistem saraf parasimpatis sehingga memperlambat kerja jantung dan membuat tubuh lebih santai.

4. Ukuran jantung pria dan wanita berbeda

Ternyata, ukuran jantung pria dan wanita itu berbeda. **Berat jantung pria** diketahui seberat **10 ons**, dan **berat jantung wanita** adalah **8 ons**. Selain itu, seseorang juga mampu memprediksi ukuran jantung masing-masing dengan mengukur seberapa besar kepalan tangan. Oleh karena itu ukuran jantung tiap orang pun akan berbeda-beda.

5. Tertawa baik untuk jantung

Ketika Anda tertawa, tubuh melepaskan endorfin. Senyawa ini merangsang pembuluh darah untuk melepaskan oksida nitrat, yang membuatnya rileks dan melebar. Oleh karena itu, tertawa dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh Anda.

6. Jantung bisa bekerja di luar tubuh?

Karena jantung disebut sebagai organ terpenting, jantung bisa bekerja secara luar biasa, bahkan **jika jantung terpisah dengan tubuh, jantung masih akan tetap berdetak selama beberapa menit!** Memangnya bisa?

Hal ini **disebabkan oleh jantung yang bekerja secara otonom, tanpa perintah dari otak.** Jantung memiliki pacemaker alias pemacu detaknya sendiri, yaitu simpul sinoatrial yang mengeluarkan impuls elektrik untuk membuat jantung berdetak. Bahkan setelah jantung terpisah dari tubuh, simpul sinoatrial masih mengirimkan impuls sehingga jantung bisa terus bekerja. **Tentu jantung yang sudah keluar dari tubuh tidak akan berdetak selamanya. Setelah 3-5 menit, jantung akan mati.** Tapi dokter bisa mencegah itu dengan cara memasukkan jantung ke dalam kotak pendingin dan memberinya pasokan nutrisi.

Jantung yang didinginkan akan berhenti berdetak, tapi tidak mati. Daya tahannya bisa mencapai **4 jam** dalam kondisi tersebut. **Jantung kemudian bisa didonorkan kepada pasien yang membutuhkan transplantasi jantung.** Ketika suhu jantung itu mulai dihangatkan, jantung akan kembali berdetak seperti semula.

7. Intensitas aktivitas berpengaruh terhadap risiko terkena penyakit jantung

Faktanya, aktivitas sehari-hari dapat berpengaruh terhadap risiko terkena penyakit jantung. **Orang yang tingkat aktivitasnya rendah akan memiliki 2 kali lipat risiko terkena penyakit jantung bila dibandingkan dengan orang yang aktif bergerak dan beraktivitas.** Aktivitas sederhana ternyata dapat membuat otot-otot mengaktifkan gen yang membuat bahan kimia dan protein membantu memproses gula darah dan kolesterol lebih efisien, sehingga mampu menciptakan susunan sehat di dinding pembuluh darah.

Asosiasi Jantung Amerika merekomendasikan orang dewasa melakukan setidaknya 150 menit aktivitas aerobik intensitas menengah atau 75 menit aktivitas aerobik intensitas tinggi yang dilakukan setiap minggu atau kombinasi keduanya. Dengan kalimat lain, hanya perlu **30 menit jalan cepat atau olahraga ringan setiap hari kerja untuk mendapatkan manfaat-manfaat baik bagi jantung.**

Kesimpulan : Jantung adalah organ yang luar biasa dengan berbagai fungsi dan fakta menakjubkan. Dengan memahami lebih baik tentang jantung, kita dapat menjaga kesehatan jantung dan mengurangi risiko terkena penyakit jantung. **Jangan lupa untuk selalu menjaga pola hidup sehat dan menghargai keberkahan jantung yang kita miliki.**



Makanan Segar, Hati Senang

Oleh Christian Widiyanto

Seringkali kita belanja banyak bahan makanan, tapi baru beberapa hari sudah ada yang layu, berair, bahkan basi? Jangan-jangan masalahnya bukan pada bahannya, tapi pada cara penyimpanannya. Menyimpan makanan dengan benar bukan hanya soal dapur yang rapi, tapi juga bentuk tanggung jawab kita agar tidak ada yang terbuang sia-sia.

Yuk, kita pelajari cara menyimpan bahan makanan, mulai dari buah, sayur, daging, sampai saus-sausan, agar tahan lama dan tetap sehat dikonsumsi.

Panduan Menyimpan Bahan Makanan Sehari-hari:

1. Buah-buahan

Setiap buah punya cara simpan uniknya.

•**Masuk Kulkas:** Apel, anggur, stroberi, kiwi, pir.

Simpan dalam wadah tertutup atau plastik berlubang di laci buah kulkas untuk menjaga kelembapan.

•**Tidak Masuk Kulkas:** Pisang, mangga, alpukat, pepaya (jika masih mentah). Taruh di suhu ruang, jauhkan dari buah matang lain agar tidak cepat busuk karena gas etilen.

***Catatan:** Setelah matang sempurna, buah tropis boleh masuk kulkas untuk memperpanjang kesegaran.

2. Sayuran

Sayuran adalah sumber nutrisi yang vital. Menyimpannya dengan tepat menjaga kesegarannya.

•**Masuk Kulkas:** Bayam, sawi, brokoli, wortel, buncis, kol, herbal segar (seperti daun mint, peterseli, seledri).

◦Cuci lalu keringkan tuntas. Simpan dalam wadah/kantong tertutup atau dibungkus tisu/kain bersih agar tetap crispy.

◦Herbal segar (kemangi, daun mint, seledri, daun ketumbar, daun sirih, jahe, kunyit, dan sereh): Bisa juga disimpan tegak di gelas berisi sedikit air (seperti bunga) lalu masukkan ke kulkas, ditutup longgar dengan plastik.



- Tidak Masuk Kulkas:** Tomat, terong, mentimun.

Simpan di suhu ruang. Kulkas bisa membuat teksturnya cepat lembek dan mengurangi cita rasa.

Bawang & Umbi

Bumbu dasar ini punya trik penyimpanannya sendiri.

- Tidak Masuk Kulkas:** Bawang merah, putih, bombai, kentang, ubi.

Bawang: Simpan terbuka di tempat kering, sejuk, dan berventilasi baik.

Kentang, Ubi: Simpan di tempat gelap dan tidak lembap.

- Penting:** Jangan simpan kentang dan bawang bersamaan. Gas dari bawang bisa membuat kentang cepat busuk.



3. Daging, Ayam, Ikan

Sumber protein ini sangat vital dan membutuhkan penanganan khusus untuk keamanan pangan.

- Simpan di Kulkas** (Pendingin, $<4^{\circ}\text{C}$): Daging segar, ayam, ikan mentah.

- o Hanya tahan 1–2 hari. Simpan di wadah tertutup rapat dan letakkan di bagian paling bawah kulkas agar tidak menetes ke bahan lain.

- Simpan di Freezer** (Beku, $<-18^{\circ}\text{C}$): Daging sapi, ayam, ikan.

Tahan 1–3 bulan jika dibekukan dengan benar. Bungkus rapat dengan plastik freezer atau vacuum bag untuk mencegah freezer burn.

- Tips Tambahan:** Jangan cuci daging sebelum disimpan, cukup keringkan. Beri label tanggal pembelian/penyimpanan agar tahu batas waktunya.

4. Saus & Bumbu Cair (Botolan/Jar)

Meski sering terlupakan, saus dan bumbu cair juga perlu perhatian.

- Masuk Kulkas Setelah Dibuka:** Saus tomat, saus sambal, kecap asin, mayones, mustard, sambal botolan, selai.

Tutup rapat, simpan di rak pintu kulkas.

- Boleh di Suhu Ruang** (Jika Belum Dibuka): Saus dalam kemasan botol/pouch yang masih tersegel.

- Catatan:** Saus homemade wajib masuk kulkas, simpan di wadah bersih dan tertutup. Pastikan sendok yang digunakan selalu bersih agar tidak cepat basi.

5. Makanan Lainnya

- Telur:** Simpan di rak utama kulkas agar memperpanjang usia (bukan pintu kulkas yang sering berubah suhu) agar suhunya stabil. Namun harus diperhatikan kebersihan telur tersebut sebelum masuk kulkas.

- Roti:** Simpan tertutup di suhu ruang 2–3 hari. Jika ingin lebih lama, masukkan freezer.

- Beras, Kacang-kacangan:** Gunakan wadah kedap udara dan simpan di tempat kering dan sejuk. Bisa tambahkan daun salam atau bawang putih kering untuk mencegah kutu.

- Minyak Goreng:** Simpan di tempat gelap dan sejuk, jauh dari kompor atau sinar matahari langsung, agar tidak cepat tengik.

- Makanan Sisa Masakan:** Segera dinginkan setelah dimasak. Simpan dalam wadah kedap udara di kulkas, idealnya maksimal 3–4 hari.

Dengan praktik yang benar, kita bisa mengurangi pemborosan, menjaga kualitas makanan, dan membuat hidup di dapur jadi lebih mudah dan menyenangkan. Mari jaga makanan kita tetap segar, agar keluarga pun selalu sehat dan senang!

Book Corner:

KEEP ON WALKING

Pada hari Minggu, 25 Juni 2025 merupakan moment spesial dimana peluncuran buku terbaru karya Ps. Sam Hartanto (Senior Pastor of IFGF Bandung) yang berjudul “Keep On Walking” berlangsung dan bertempat di gedung The House, IFGF Bandung. Buku ini juga diluncurkan sebagai bagian dari perayaan ulang tahunnya yang ke-50.



Keep on Walking adalah buku yang mengajak pembaca untuk terus melangkah maju dalam menghadapi tantangan hidup. Bukan hanya sekedar cerita bacaan saja, tapi melalui buku ini kita bisa melihat perjalanan iman seorang hamba Tuhan yang mau terus berjalan dalam menggenapi panggilan Tuhan dalam hidupnya. Melalui kisah-kisah inspiratif dan reflektif, Ps. Sam menyampaikan pesan bahwa **setiap langkah, sekecil apapun, memiliki makna dan tujuan.**

Buku ini terdiri dari 16 bab yang diawali dengan bab pertama dengan judul “Why walking?” yang menjadi latar belakang terbentuknya buku yang berjudul Keep on Walking. Sebagian besar isi bukunya berisi tentang cerita dan pesan dari setiap tempat yang Ps. Sam pernah kunjungi.

Ada satu bagian yang paling berkesan buat saya, yaitu ketika Ps. Sam bercerita tentang Seattle yang merupakan rumah kedua beliau setelah Jakarta. **Seattle adalah tempat dimana Ps. Sam menjalani awal kehidupannya sebagai orang dewasa.** Tempat dimana beliau belajar melayani sekaligus tempat yang menjadi saksi pertemuan Ps. Sam dan istrinya, Ci Naf sampai akhirnya mereka membangun sebuah keluarga. Di Seattle juga menjadi tempat dimana anak pertama dan kedua mereka bersekolah dan belajar melayani. Kemudian **Ps. Sam menulis ini : “Sepertinya Tuhan berkata, “Jangan takut! Seperti Aku memimpin kamu, Aku akan memimpin anak-anak kamu juga.”**

Deg! Kalimat ini tiba-tiba menyentuh hati saya seolah-olah pesan ini ditujukan buat saya juga. Mungkin karena saya juga memiliki anak yang masih kecil dan sebagai orang tua pasti banyak kekhawatiran baik tentang cara mendidik maupun masa depannya. Namun, setelah membaca kalimat tersebut hati saya tiba-tiba merasa damai seperti **Tuhan juga sedang menjawab kegalauan saya selama ini buat ga usah takut**, Tuhan yang sama yang sudah menuntun saya sampai saat ini, **Dia juga yang akan menuntun anak saya kepada rencana-Nya yang indah.**



Saya percaya **buku ini akan memberi banyak pembelajaran dan reminder buat setiap kita**, karena buku ini tidak hanya menginspirasi, tetapi juga memberikan panduan praktis untuk **tetap teguh dan optimis dalam menjalani kehidupan.**

Sebagai bagian dari peluncuran, para jemaat yang datang dalam empat ibadah di hari minggu tersebut **dapat langsung membeli buku “Keep On Walking” di Cutting Edge Store dan bisa mendapatkan tanda tangan eksklusif serta pesan singkat yang langsung ditulis oleh Ps. Sam.** Buat kamu yang belum memiliki buku Keep on Walking, yuk segera kunjungi booth Cutting Edge Store sebelum kehabisan.



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 tandatangi 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)

07

**OFFICE:
THE HOUSE 4TH FLOOR**

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

www.ifgfbandung.org

Instagram Facebook YouTube @IFGF Bandung