

IFGF

Cutting Edge

MAGAZINE

Issue 185 | September 2025
www.ifgfbandung.org

When under
PRESSURE

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



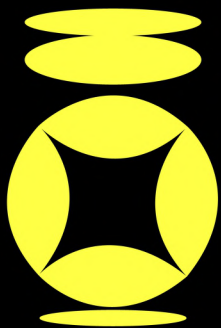
@ifgfbdg



IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

09



When under
PRESSURE

CONTENT LIST

- II Visi & Misi
- III Content List
- 04 Pastoral Desk
- 05 iklan City of Worship
- 06 Live Like a Cactus - Yenni Jonathan
- 08 Praise Report - IFGF Conference
- 10 Praise Report: Semarak HUT RI Ke-80 di IFGF Kids
- 12 Psychology Corner: Standing Firm Against Peer Pressure
- 14 Sedang Mengalami Tekanan? Ini Dia Musuh Terbesar Tekanan-mu
- 16 Impact Sports Academy
- 18 Parenting Insight: Penting sekali, jangan skip hal ini pada Anak
- 20 Career Insight: HRD Suka Banget Tulis
"Mampu Bekerja di Bawah Tekanan" – Maksudnya Apa Sih?
- 22 Health Corner: FAKTA MENARIK TENTANG OTOT
- 24 Photo Gallery IFGF Star Hari Kemerdekaan Indonesia
- 26 Bank & Pelayanan



Pastoral Desk

Issue 185
September 2025

Greetings Church,

Selamat datang di bulan September, bulan kesembilan dalam perjalanan kita di tahun 2025. Saya berdoa Anda semua dalam keadaan sehat, tetap setia, dan terus dikuatkan oleh Tuhan di tengah setiap musim yang kita jalani.

Tema kita bulan ini adalah **"When Under Pressure"** yang berbicara ketika berada di bawah tekanan. Tekanan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan kita, baik dalam keluarga, pekerjaan, pelayanan, maupun perjalanan iman. Sering kali kita ingin menghindarinya, tetapi kebenarannya adalah Tuhan dapat memakai tekanan sebagai alat untuk membentuk, memurnikan, dan mempersiapkan kita bagi rencana-Nya.

Dalam 1 Samuel 21 & 22, kita melihat Daud berada dalam masa yang sangat sulit. Ia dikejar Saul, hidup dalam pelarian, dan menghadapi ketidakpastian setiap hari. Namun, justru di masa itulah Tuhan mempertemukan Daud dengan sekelompok orang yang kelak menjadi pahlawan-pahlawan perkasa. Mereka datang dalam keadaan ter-tekan juga, orang-orang yang sedang mengalami kesusahan, berhutang, atau sakit hati.

Yang luar biasa adalah, tekanan ini tidak menghancurkan Daud dan mereka. Sebaliknya, tekanan menjadi proses yang membentuk mereka. Di bawah kepemimpinan Daud, mereka belajar setia, berani, dan hidup dengan tujuan yang jelas. Mereka diproses untuk menjadi pasukan yang tangguh, bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara hati dan karakter.

Yesus sendiri pernah berkata dalam Yohanes 15 bahwa setiap ranting yang berbuah akan dipangkas agar menghasilkan lebih banyak buah. *Pruning & Growth* adalah dua hal yang berjalan bersama. Pemangkasannya mungkin terasa menyakitkan, tetapi di balik itu ada maksud ilahi untuk membentuk kita menjadi versi terbaik yang Tuhan sudah rancang.

Tekanan yang kita hadapi sering kali terasa berat. Tetapi ingatlah, berlian hanya dapat terbentuk melalui tekanan yang luar biasa besar. Batu biasa yang berada di bawah tekanan dan panas yang tepat akan berubah menjadi sesuatu yang indah, berharga, dan bernilai tinggi. Demikian juga dengan kita, tekanan yang Tuhan izinkan bukan untuk menghancurkan kita, tetapi untuk membentuk kita menjadi pribadi yang berharga di mata-Nya dan siap dipakai bagi kemuliaan-Nya.

Hari ini, saya ingin mengajak kita semua untuk merenungkan kembali:

- Bagaimana sikap hati saya ketika berada di bawah tekanan?
- Apakah saya membiarkan tekanan membawa saya lebih dekat kepada Tuhan, atau justru menjauh?
- Apakah saya percaya bahwa setiap pemangkasannya dari Tuhan adalah bentuk kasih-Nya untuk mempersiapkan saya?

Tekanan bisa menjadi alasan untuk menyerah, tetapi bisa juga menjadi kesempatan untuk bertumbuh. Sama seperti Daud dan para pahlawannya yang dibentuk di tengah tekanan, kita pun dapat keluar dari musim sulit ini dengan hati yang lebih murni, iman yang lebih teguh, dan karakter yang lebih serupa dengan Kristus.

Mari kita jalani bulan September ini dengan keyakinan bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan kita di tengah tekanan. Dia ada bersama kita, bekerja di balik layar, dan sedang mempersiapkan kita untuk hal-hal yang lebih besar.

Ad maiorem Dei gloriam,

Ps. Sam and Naf Hartanto



CITY OF WORSHIP

**NOW
AVAILABLE**

ON ALL STREAMING PLATFORMS



AND FIND US AT





LIVE LIKE A CACTUS

Yenni Jonathan

Apakah anda adalah seorang yang menyukai tanaman? Mungkin lebih spesifiknya, apakah anda adalah seorang yang menyukai tanaman kaktus? Banyak orang yang menyukai tanaman, apalagi jika tanaman tersebut indah dipandang. Namun tidak banyak yang menyukai tanaman model kaktus. Karena selain penuh duri, kaktus juga memiliki bentuk yang rata-rata sama dan kurang menarik untuk dipandang. Namun, ada juga yang mempercayai kalau memelihara kaktus bisa membawa kesialan. Karena kaktus tumbuh di wilayah yang kering dan tandus.

Kaktus sendiri diperkirakan pada awalnya berasal dari wilayah Amerika Utara dan Selatan, sebelum tersebar ke wilayah Eropa hingga Asia. Kaktus hidup di wilayah-wilayah gurun dan padang rumput kering, bahkan ada beberapa golongan kaktus yang bisa hidup dan bertahan di wilayah yang sangat dingin. Kaktus merupakan tanaman yang sangat mudah untuk dirawat karena mereka terkenal dapat bertahan hidup di tanah dan cuaca yang sangat kering dan ekstrem sekalipun. Ada juga satu golongan kaktus yang dapat hidup dan terus bertumbuh selama 2 tahun tanpa air. Sekalipun tanaman kaktus merupakan tanaman yang lambat untuk bertumbuh dibandingkan tanaman lain, namun pertumbuhan mereka stabil, terus-menerus, hingga menjadi kuat dan kokoh. Dibutuhkan kesabaran dan dedikasi terus-menerus untuk merawat tanaman kaktus hingga bertumbuh.

Tanaman kaktus mengajarkan kita tentang ketangguhan, kegigihan, dedikasi yang terus menerus, tetap bertumbuh, dan kokoh berdiri ditengah-tengah situasi ataupun kondisi yang kering, tandus, dan tidak menyenangkan. Tanaman kaktus juga dapat bertumbuh pesat dari subur di tengah-tengah tekanan yang ada disekeliling mereka. Karena itu, saya mau mengajarkan bagaimana kita sebagai orang percaya tetap dapat berhasil dan maju pesat sekalipun kita berada dibawah tekanan.

Kita perlu hidup seperti tanaman kaktus. Terutama di era digital seperti sekarang ini yang semakin canggih dimana digitalisasi sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan kita. Manusia sekarang ini melihat bahwa keberhasilan adalah tujuan utama yang harus dicapai. Jika tidak berhasil maka akan dianggap gagal dan tidak berarti. Fenomena ini melahirkan tekanan-tekanan yang membuat sebagian orang percaya mengambil jalan pintas atau dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan. Mereka tidak dapat berkembang atau bertumbuh di tengah-tengah tekanan yang terjadi. Mereka tidak dapat terus maju di tengah kekeringan dan kegersangan yang melanda.

Salah satu tokoh dalam Alkitab yang tetap dapat bertahan bahkan berhasil walaupun hidupnya berada dalam kekeringan dan dibawah tekanan ialah Daniel. Ia adalah seorang bangsawan Yahudi yang ditawan dan dibawa ke Babel dari Yerusalem. Dalam kitab Daniel, kita bisa melihat bagaimana Daniel tidak diperlakukan selayaknya seorang tawanan atau narapidana. Dia tidak tinggal di penjara dan tidak mengalami penyiksaan secara fisik. Dia tinggal di tanah Babel yang sangat kaya dan makmur pada zaman itu. Namun bagi Daniel, dia berada di tanah yang kering dan gersang.

Dia sedang menghadapi kekekeringan di tanah Babel, bukan secara fisik tetapi secara spiritual. Tidak ada tempat untuk Daniel bisa beribadah kepada Tuhan Allah secara bebas. Dia harus hidup di tengah-tengah penyembahan terhadap raja dan berhala. Tidak ada rasa takut dan hormat kepada Tuhan Allah. Yang ada ialah kejahatan, dosa, dan kesombongannya yang dilakukan oleh raja Babel dan rakyatnya pada masa itu.

Daniel hidup di tengah-tengah kekeringan dan tekanan yang besar terhadap iman dan kesetiaannya kepada Tuhan Allah Israel. Namun kita tahu bahwa ditengah semua itu, Daniel mampu dan berhasil untuk bertumbuh dan maju, bukan hanya imannya saja, Daniel juga mampu membuat nama Tuhan Allah diakui di tanah Babel.

Daniel menunjukkan kegigihannya sekalipun dia berada dibawah tekanan dan kekeringan. Dia tetap menaruh iman dan kesetiaannya kepada Tuhan Allah. Dia tidak tergoda oleh tawaran-tawaran dari tanah babel. Ia bahkan berani menentang titah dari raja Nebukanezar untuk menyembah patung berhala. Daniel lebih memilih Tuhan Allah daripada hidupnya sendiri.

Dari kisah Daniel ini kita belajar bahwa sekalipun kita berada di bawah tekanan maupun kekeringan, kita harus tetap mendahulukan Tuhan diatas segalanya. Kita harus percaya dan beriman bahwa Tuhan Allah sanggup menolong kita. Karena itu penting bagi kita untuk terus membangun hubungan kita dengan Tuhan. Berdoa dan membaca Alkitab merupakan sebuah tabungan jangka panjang yang mampu membuat kita bertahan dan terus bertumbuh maju sekalipun kita sedang berada di tanah yang kering dan gersang.

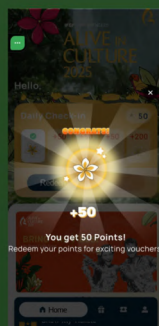
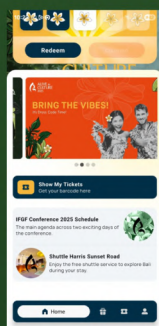
Jangan ijinikan tekanan membuat kita jauh dari Tuhan dan jatuh, tetapi seharusnya membuat kita semakin kuat, kokoh tertanam dan bersinar sama seperti Daniel di tanah Babel dan tanaman kaktus di tengah padang gurun. (Yenni Jonathan)

Dan bukan hanya itu saja. Kita malah bermegah juga dalam kesengsaraan kita, karena kita tahu, bahwa kesengsaraan itu menimbulkan ketekunan, dan ketekunan menimbulkan tahan uji dan tahan uji menimbulkan pengharapan. Dan pengharapan tidak mengecewakan, karena kasih Allah telah dicurahkan di dalam hati kita oleh Roh Kudus yang telah dikaruniakan kepada kita (Roma 5:3-5)

ALIVE IN CULTURE 2025



Ada yang berbeda dengan IFGF Conference kali ini. Mengusung tema utama 'Alive in Culture', konferensi diadakan tanggal 1-2 Agustus 2025 di Bali. Tidak hanya itu, konferensi tahun ini menggunakan aplikasi dengan nama sama, yaitu IFGF Conference. Lewat aplikasi tersebut, peserta konferensi dapat mengakses informasi seperti jadwal, kode tiket untuk registrasi, hingga *dress code* untuk dua hari acara. Setiap harinya peserta juga bisa *check in* aplikasi untuk mengumpulkan poin yang bisa ditukarkan dengan *voucher* diskon pembelian *merchandise* seperti kaus, kain Sumba, buku, dan yang lainnya. Menarik, bukan?



Hari konferensi tiba, para peserta dari IFGF berbagai negara hadir berkumpul dengan sukacita. Tidak hanya dari kota-kota di Indonesia, tetapi juga para delegasi dari internasional. Hari pertama dibuka dengan kata sambutan dari Ps. Sam Hartanto kemudian dilanjutkan dengan pujian penyembahan yang dipimpin oleh para *worshippers* IFGF gabungan dari berbagai kota. Hadirat Tuhan begitu terasa melingkupi tiap jiwa yang datang.

Lantas, bagaimana keseruan acaranya? Mari kita simak cuplikan dari sembilan sesi yang menjadi agenda IFGF Conference 2025!

Sesi 1: The History of Listening (Ps. Sam Hartanto)

The first interaction with God was not sight, but sound of God's voice (Kej 3:8). Mendengarkan adalah cara pertama kali manusia berinteraksi dengan Allah. Saat mereka mendengarkan suara yang salah, mereka jatuh dalam dosa. Siapa yang sedang kita dengarkan saat ini?

"Berbicaralah, TUHAN, sebab hamba-Mu ini mendengar." Kapan terakhir kali kita mengatakan hal ini pada Tuhan? Tuhan tidak pernah berhenti berbicara, kitalah yang seringkali berhenti mendengarkan. Lewat sesi pertama ini, Ps Sam mengajak kita semua untuk kembali mendengar suara Tuhan. True listening leads to obedience.

Sesi 2: Kingdom Citizenship in Worldly Culture (Ps. Jimmy Oentoro)

Mengutip perumpamaan gandum dan lalang dari Matus 13:24-30, Ps. Jimmy menyebutkan kita ada di persimpangan antara dua budaya. Gandum yang bicara tentang kerajaan dan kebenaran Allah dengan lalang yang melambangkan budaya dunia. Apa pilihan kita? Tugas kita adalah tumbuh menjadi gandum yang kuat di antara para lalang! Kita perlu jadi 'tegar'-terang dan garam. Bukan cuma tergerak, tetapi bergerak menjadi saksi Kristus di dunia ini.

Sesi 3: Building Kingdom Culture (Ps. Ken Malmin)

Mengapa Tuhan mengizinkan manusia ber-partner denganNya dalam karyaNya yang besar? Karena buat Tuhan, hubungan lebih penting dari project-Nya. Ps Ken juga mendorong kita untuk memiliki prioritas yang benar. Seringkali kita meminta banyak hal dari Tuhan, tetapi seberapa kita ingin untuk Allah menaklukkan rasa egois kita? Seberapa besar kita ingin Allah menguasai seluruh aspek hidup kita? Allah mau kita terus belajar mengenal Dia, menjadi serupa sepertiNya, dan menjadi alat di tanganNya untuk pekerjaan Kerajaan Allah di dunia ini.

Sesi 4 Ps. Daniel Hanafi

When Jesus washes you, you have a part with Him. Yesus menyucikan kita dengan darahNya dan karya penebusanNya di kayu salib. Namun, selanjutnya ada hal yang menjadi bagian kita. *Our call: you should wash one another's feet.* Kita sudah dibebaskan dan disucikan oleh darah Kristus, maka tugas kita sekarang adalah melayani orang lain. Kita menjadi 'kurir' pembawa kabar keselamatan untuk mereka yang belum mendengar Injil. Wahyu 7:9-10 Kemenangan sudah pasti milik Kristus. Pertanyaan untuk kita renungkan sekarang: apakah kita akan turut serta di dalamnya atau tidak?

Sesi 5 Talkshow: Resilient Minds, Resilient Nations

Dalam talkshow Satu Cerita untuk Indonesia, Ibu Novita Tandry (*founder NTO Childcare & Early Education*) menyebutkan bahwa keluarga adalah versi miniatur dari bangsa. Jangan sampai kita terlalu sibuk menjalankan peran kita di luar, tetapi menelantarkan anak-anak kita. Apa yang kita tampilkan di luar seharusnya bisa keluarga kita rasakan juga lewat kehadiran kita di rumah.

Can you give grace for yourself? Ibu Rahayu Saraswati Djohadikusumo (Anggota DPR RI periode 2024-2029 sekaligus founder Parinama Astha) menyebutkan kita perlu juga mengasih diri kita. Bukan berarti kita menempatkan diri kita semena-mena sebagai yang paling utama. Namun, saat kita mengerti bahwa kita menjadi penuh dalam anugerah kasih Allah, kita bisa mengatakan diri kita layak untuk melakukan yang terbaik dalam panggilan kita.

Sesi 6: Cultivating A Healthy Ministry Culture (Ps. Carlos Marin)

Dalam Kis 2:42-47 dan Kis 4:32-33, budaya gereja dimulai oleh napas Roh Kudus yang diembuskanNya pada gereja. Sehingga yang menjadi perenungan untuk kita adalah: napas apa yang kita biarkan terbangun dalam pelayanan atau keluarga kita? Seperti Roh Kudus tidak membiarkan budaya bohong menular dalam gereja mula-mula (Kis 5:1-11), kita perlu memperhatikan budaya apa yang kita ciptakan dan apa yang kita izinkan ada dalam hidup dan keluarga kita.

Sesi 7: Culture of Learning (Ps. Ken Malmin)

Saat kita berhenti belajar, kita akan berhenti bertumbuh. Namun, jika durenungkan, apa tujuan kita belajar? Kepentingan diri sendiri atau orang lain? Kiranya kita memiliki motivasi yang benar saat kita belajar, yaitu untuk memenuhi panggilan Allah dalam hidup kita.

The Church exists to display the Bible. Gereja seharusnya menunjukkan kebenaran Firman Tuhan di tengah gelapnya dunia. Karena itu marilah kita terus belajar Firman. Dan tidak hanya belajar, tetapi kita juga menghidupi Firman dalam keseharian kita. *Good digestion creates hunger. Don't just listen-do it.*

Sesi 8: Struggles and Victory (Ibu Jenny Oentoro)

Bagaimana cara kita melabeli diri kita? Apakah kita mengadaptasi sosial media, pengaruh omongan orang lain, atau pencapaian kita dan sebagainya? *Anchor your identity in Christ!* Jangan biarkan hal lain mendefinisikan identitas kita. *When we try to live up to the 'title', we will driven to perform rather than to serve God.* Saat kita lebih berfokus pada jabatan atau posisi kita, kita bisa cenderung menyalahkan kehendak orang lain atau bersikap keras pada diri sendiri. Hal ini membuat kita lupa hal yang esensi, yaitu melayani Tuhan.

Sesi 9 Ps. Sam Hartanto

Tahukah Anda mengapa lebar rel kereta api 143.5 cm? Jika ditelusuri sejarahnya, hal tersebut terjadi karena ribuan tahun yang lalu orang Romawi mengukur lebar dua ekor kuda jika berjalan berdampingan menarik pedati. *When we're aligned, we can go far.* Saat keluarga/komunitas/kelompok sel/pelayanan berjalan selaras, dampaknya bisa besar dan *long-term*.

Dua hari konferensi begitu memberkati semua orang yang hadir. Mulai dari pujian penyembahan dan hadirat Tuhan yang melawat tiap peserta hingga sembilan sesi yang membangun. Kiranya kita bukan hanya sekadar hadir untuk mendengarkan *insight-insight* yang begitu menguatkan, tetapi kita juga bisa menjadi pelaku Firman di mana pun kita bekerja dan melayani.

Sampai jumpa di IFGF Conference 2027!
Oleh Ivanna Yusti

Praise Report:

Semarak HUT RI Ke-80 di IFGF Kids



Suasana sukacita dan semangat kebangsaan terasa begitu kuat di IFGF Kids saat merayakan Hari Kemerdekaan Indonesia, 17 Agustus. Tahun ini, acara semakin spesial karena anak-anak kids datang dengan kostum bertema daerah, dan menampilkan keindahan ragam budaya Nusantara.

Acara dimulai dengan upacara bendera yang diikuti dengan khidmat oleh seluruh anak dan mentor. Setelah itu, mereka bersama-sama mengucapkan Pancasila. Ini mengajarkan dan mengajak kita semua untuk menghormati dan menghargai dasar negara sedari masih kecil. Tidak ketinggalan, IFGF Kids Dance Ministry juga mempersembahkan performance yang luar biasa, semakin menyemarakkan perayaan kemerdekaan kali ini.





Tak hanya itu, berbagai lomba seru juga digelar sesuai dengan kelompok kelas. Anak-anak kelas besar berkompetisi dalam lomba memindahkan bola seraya mata ditutup menggunakan topi pesta dan lomba memindahkan sedotan yang bertujuan melatih fokus dan ketangkasan anak. Sementara itu, untuk anak kelas kecil ada lomba melempar gelang dan memisahkan kelereng berwarna-warni. Merupakan kegiatan yang sederhana, fun namun sangat edukatif bagi anak.

Setiap kids service juga dipilih pemenang Best Costume. Penghargaan untuk kostum paling unik bertema daerah ini menambah antusias dan kemeriahan dalam acara ini. Ada yang memakai baju daerah Jawa Tengah lengkap dengan blangkonnya, baju adat Bali dengan kebaya yang cantik, baju tentara, dan lain-lain.

Bagian yang tak kalah penting, dalam khotbah kelas besar kali ini, Miss Nike membawakan firman Tuhan dengan big idea: "You can trust that God has a plan." Melalui kisah Abraham, anak-anak belajar bahwa meskipun jalan hidup terkadang tampak sulit, Tuhan selalu punya rencana yang indah untuk setiap orang yang percaya dan taat kepada-Nya.

Tujuan dari acara ini bukan hanya sekadar having fun, tetapi juga untuk menanamkan rasa nasionalisme sejak dini, melatih anak-anak untuk menjadi berkat bagi bangsa, dan mendoakan negara Indonesia tercinta.

Akhir kata, IFGF Kids menutup perayaan ini dengan satu keyakinan: bahwa anak-anak adalah generasi penerus bangsa yang akan menjadi garam maupun terang, baik bagi negeri maupun sesamanya dimanapun mereka berada. Merdeka!

By: Jessica Adella



STANDING FIRM

Against Peer Pressure

Carent Imanuella Merribeth

Setiap dari kita pasti pernah mengalami tekanan dari lingkungan sekitar kita, mulai dari saat anak-anak hingga dewasa. Saat kecil, mungkin kita ditekan untuk dapat memberikan jawaban pada saat ulangan. Saat remaja, kita diajak sahabat untuk makan jajan diam-diam di dalam kelas. Dan ketika dewasa, mungkin kita dituntut untuk mendapatkan pekerjaan dengan gaji yang besar, atau ditekan untuk segera menikah seperti teman-teman lainnya. Ketika kita tidak memenuhi tuntutan tersebut, kita jadi dianggap sebagai orang yang 'aneh'.

Dalam istilah psikologi, fenomena ini dapat kita sebut sebagai peer pressure. Berdasarkan American Psychological Association, peer pressure merupakan pengaruh yang diberikan oleh suatu kelompok teman sebaya terhadap anggotanya untuk dapat sama atau sesuai dengan norma dan ekspektasi kelompok. Pada kenyataannya, banyak orang yang cenderung mengikuti mayoritas meskipun tahu bahwa hal itu salah, hanya karena takut dianggap berbeda atau ditolak.

Di satu sisi, peer pressure dapat memberikan dampak yang positif. Misalnya, kita jadi terdorong untuk bisa memberikan kinerja yang baik karena rekan kerja di sekitar memiliki pencapaian yang baik di perusahaan. Atau untuk remaja, kita terdorong untuk mendapatkan nilai yang bagus karena teman-teman di kelas banyak yang memiliki prestasi akademik. Ini adalah sisi konstruktif dari peer pressure, dimana keinginan untuk diterima oleh kelompok mendorong kita ke arah pertumbuhan yang positif atau pengembangan diri.

Di sisi lainnya, peer pressure dapat memberikan konsekuensi yang buruk bagi keadaan mental atau fisik. Sebagai contoh, kita tahu bahwa bekerja sama saat ulangan itu tidak baik, tapi pada akhirnya kita lakukan karena takut dijauhi oleh teman-teman. Contoh lainnya, kita terpaksa untuk ikutan mabuk dengan teman-teman karena tidak mau dianggap tidak asik. Dengan kata lain, peer pressure dapat mendorong kita untuk melakukan perilaku yang berisiko, yang tentu dapat merugikan kita sampai orang terdekat.

Apakah mudah untuk dapat standing firm against peer pressure? Well, jawabannya gampang-gampang susah, karena tentu akan ada konsekuensi ketika kita memutuskan untuk mengikuti atau menolak tekanan itu. Secara psikologis, kita sulit menolak peer pressure karena adanya kebutuhan afiliasi, yaitu keinginan untuk diterima dan menjadi bagian dari kelompok. Ada pula rasa takut akan adanya penolakan jika dianggap berbeda atau aneh. Selain itu, berdasarkan teori identitas sosial, kita sering mendefinisikan diri berdasarkan kelompok tempat kita berada, sehingga menolak peer pressure bisa terasa seperti “mengkhianati” identitas tersebut.

Jadi, apa saja yang bisa dilakukan untuk bisa tetap stand firm against peer pressure seperti Daniel? Berikut ini adalah tiga strategi yang bisa kita kembangkan:

1. Build Your Self-Awareness

Secara psikologis, ‘pembaharuan budi’ sangat berkaitan dengan pengembangan self-awareness, yang pada akhirnya dapat mengembangkan kemampuan kita untuk dapat mengontrol diri kita. Sebelum kita dapat menolak peer pressure, kita harus mengenali dan memahami nilai-nilai yang kita yakini terlebih dahulu. Hal ini dapat dilakukan dengan: (1) Identifikasi nilai diri, pikirkan apa saja prinsip-prinsip yang tidak bisa kamu negosiasikan; (2) Renungi, cek kembali apa saja yang membuatmu merasa tidak nyaman, cemas, atau tertekan saat berada dalam suatu kelompok; dan (3) Ubah cara pikir, dibanding berpikir, “Kalau aku tolak, mereka akan menjauhiku,” pikirkan bahwa, “Teman yang baik pasti akan menghargai keputusanku.”

2. Surround Yourself with Positive Community

Manusia cenderung menyesuaikan nilai, sikap, dan perilaku mereka dengan kelompok terdekat mereka. Supaya bisa terhindar dari peer pressure, bukan berarti kita menjauhkan diri lingkungan sekitar, tapi secara sadar kita memilih komunitas yang positif dan mendukung nilai-nilai yang kamu pegang. Hal ini dapat dilakukan dengan: (1) Evaluasi pertemananmu, cek kembali bagaimana lingkaran pertemanan kamu saat ini memengaruhi dirimu—apakah secara positif, atau negatif?; dan (2) Cari komunitas yang mendukung, carilah teman atau komunitas yang memiliki nilai-nilai yang sejalan denganmu, sehingga mereka bisa memberikan dukungan dan dorongan bagimu saat kamu menghadapi peer pressure yang negatif.

3. Communicate Assertively

Tidak hanya diam, kita perlu bernegosiasi dengan hormat untuk menjaga prinsip, juga perlu belajar menyuarakan batasan kita. Untuk hal itu, kita perlu untuk membangun komunikasi yang asertif. Asertivitas adalah kemampuan untuk menyatakan pendapat, perasaan, dan batasan secara jelas dan hormat, tanpa menjadi pasif atau agresif. Hal ini dapat dilakukan dengan: (1) Belajar untuk mengatakan ‘tidak’, cukup katakan, “Terima kasih untuk tawarannya, tapi aku gak bisa.”; (2) Gunakan kata ‘aku’, untuk dapat mengkomunikasikan perasaan kita tanpa menyerang orang lain, seperti “Aku merasa gak nyaman untuk melakukannya,” dibandingkan, “Hal ini itu salah.”; (3) Tawarkan alternatif, kita bisa mengatakan, “Aku merasa gak nyaman kalau harus pergi ke club malam, tapi kalau nanti ada hangout lainnya di tempat lain aku bisa ikut ya.”

Peer pressure memang tidak selalu mudah, dan akan selalu ada konsekuensi dalam setiap pilihan yang kita ambil. Dengan membangun *self-awareness*, mencari komunitas yang positif, dan membangun komunikasi yang asertif, kita dapat mengubah cara kita dalam merespons *peer pressure* dan bertumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat. So, *be brave, be initiative, and you'll stand firm against peer pressure.*

Be a Part
of the New Culture

#TeamTumbler

SEDANG MENGALAMI TEKANAN?

Ini Dia Musuh Terbesar Tekanan-mu

Artikel ini cocok buat mu. Mengapa?

Tidak ada individu yang terbebas dari konsep tekanan apapun dalam hidupnya!

Mulai dari balita hingga manula, mulai dari pelajar hingga masa pensiun, karyawan atau pebisnis, pria atau wanita, keseharian mereka pasti melibatkan konsep tekanan. Tekanan dapat diibaratkan pisau bermata dua. Tekanan dapat memberikan dampak positif, dapat juga memberikan dampak negatif. **Bagaimana dengan tekanan yang kita hadapi saat ini? Memberikan dampak positif kah? Atau malah negatif?**

Serius tekanan punya musuh? Yuk baca lebih lanjut.

Seorang barista dapat menyajikan *espresso* dengan efektif jika dia dibantu oleh mesin yang memberikan air panas bertekanan yang melalui tamping atau bubuk biji kopi yang sudah dipadatkan, untuk dapat mengekstrak cita rasa kopi yang terbaik. Seorang pembalap F1 dan team-nya yang turut serta dalam *event Grand Prix Las Vegas 2023* harus mengikuti arahan Federasi Automotif Internasional (FIA) mengenai tekanan angin minimum pada ban depan dan ban belakang mobil balapnya demi faktor keamanan. Tidak jauh berbeda dengan kita yang mengendarai sepeda, sepeda motor ataupun mobil, akan merasa kurang nyaman jika tekanan angin di dalam ban terasa kurang. Dua contoh di atas melibatkan benda yang bersifat mengalir, ya, air dan udara, juga terdengar seperti membaca buku fisika, bukan?

Kita coba konsep tekanan yang lain, dalam pemahaman ekonomi, interaksi permintaan dengan ketersediaan barang atau jasa di pasar dapat diasosiasikan dengan tekanan, jika tekanan permintaan tinggi sedangkan ketersediaan barang atau jasa rendah, atau sulit ditemui, maka harga barang atau jasa tersebut akan cenderung naik. Dalam hal ini, harga memiliki sifat seperti benda yang mengalir juga, seperti air dan udara.

Kita coba yang lain yah, apa sih yang mengalir dalam diri kita? Benar! Darah mengalir dalam tubuh kita, dan dapat berfungsi saat mendapat tekanan dalam pembuluh darah akibat jantung yang berdetak. Selain itu, ini yang *mind blowing*, pikiran kita pun memiliki sifat yang mengalir!

Jadi, tidak masalah yah kalau kita lanjutkan pembahasan ini dengan sedikit menyerempet dalam dunia fisika, toh banyak hal yang dapat diibaratkan dengan air yang mengalir.



Masih ingat dengan **Blaise Pascal**, seorang filsuf Kristen, fisikawan, penemu serta penulis dari *Perancis*? Dia menemukan Hukum Pascal pada tahun 1653 atau 234 tahun sebelum Menara Eiffel dibangun. Pascal menjelaskan bahwa “tekanan yang diberikan pada zat cair

dalam ruang tertutup akan diteruskan ke segala arah dengan sama besar”. Kemudian dari teori ini, berkembanglah alat-alat yang membantu kehidupan kita seperti dongkrak hidrolik, rem hidrolik, lift hidrolik, dan lainnya. Dalam Hukum Pascal inilah dia sendiri menyiratkan bahwa terdapat kondisi batas dari teori tersebut agar dapat dibuktikan dan dapat diaplikasikan, yaitu “dalam ruang tertutup”, dengan kata lain ada musuh terbesar dari teori tekanan, apakah itu?

KEBOCORAN KECIL ADALAH MUSUH TERBESAR TEKANAN

Umumnya tekanan hidup yang kita alami dalam sudut pandang manapun, misalnya; tekanan saat sedang menem-puh studi atau mempersiapkan ujian, tekanan dunia kerja atau bisnis, tekanan kondisi ekonomi atau finansial, tekanan dalam relationship baik dengan pasangan, anak, atau keluarga besar, semua itu melibatkan pikiran. Sempat disinggung bahwa pikiran kita seperti air yang mengalir dalam sebuah pipa. Pipa ini melambangkan pola pikir kita yang dibatasi oleh asumsi kita, ekspektasi kita, bisikan teman ghibah yang kurang bijaksana, yang membatasi pikiran kita.

Sedangkan masalah yang sedang kita hadapi seperti sumbat yang sangat kuat di ujung pipa tempat pikiran kita dapat mengalir keluar. Sehingga ketika sebuah masalah semakin diratapi, semakin mengalir pikiran kita, semakin semakin besar tekanan yang kita rasakan saat itu.

Kita membutuhkan musuh dari tekanan, kita butuh sebuah kebocoran terjadi dari pipa yang membatasi pikiran kita agar dapat melepaskan diri dari tekanan yang dihadapi. Apakah masalah yang menyumbat aliran pikiran kita diujung sana menjadi hilang? Tentu tidak! Tapi kita dapat mengalirkan pikiran kita melalui lubang kebocoran tersebut sehingga, pikiran kita tidak meledak akibat tekanan yang berlebih. TAPI, kebocoran tersebut harus dibuat dengan benar! Ingat bahwa kita memiliki kebebasan untuk menentukan arah hidup, apakah kebocoran yang dibuat mengarahkan pikiran kita pada hal duniawi, menjadikan kesibukan kerja, aktifitas hobi, gemerlap dunia malam menjadi pelarian dari tekanan pikiran kita? Atau membuat kebocoran pipa pada arah yang tepat, yaitu datang kepada Tuhan dengan sikap hati yang berserah dan mau dibentuk.

Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. Pikkullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan
(*Matius 11:28-29*)

Jika kita membaca kembali kisah Daud di kitab 1 Samuel:22, kita dapat melihat bahwa orang-orang yang datang dan masuk ke dalam gua Adulam setelah Daud bersembunyi di sana, adalah orang-orang yang mengalami tekanan pikiran akibat kesukaran hidup, dikejar tukang piutang, orang sakit hati. Kira-kira 400 orang banyaknya, dan mereka mau dipimpin oleh Daud, artinya mau diarahkan dan percaya pada tuntunan Tuhan. Dalam kisah ini, Tuhan mengubah tekanan pikiran yang dialami oleh setiap orang menjadi sesuatu baik sesuai rencana Nya. Kota Kheila dibebaskan dari tangan orang Filistin oleh 400 orang "stress" yang dipimpin oleh Daud yang mengikuti arahan Tuhan. Bayangkan jika saat itu orang-orang tersebut memiliki kebocoran iman, maka tekanan hidup yang mereka alami akan menjadi sia-sia, mereka tetap tertekan, tapi tidak ada perubahan dalam hidup dan diri mereka, kebebasan juga tidak terjadi atas kota Kheila.

KEBOCORAN IMAN MEMBUAT TEKANAN HIDUP YANG KITA ALAMI MENJADI HAL YANG SIA-SIA



Kita kunjungi kembali rekan barista kita, jika mesin espresso mereka mengalami kebocoran, maka tekanan air yang melalui tamper yang sudah mereka siapkan dengan sempurna, menggunakan biji kopi terbaik pun, tidak akan menghasilkan kopi espresso yang terbaik. Hal yang menjadi perhatian barista agar mesin espresso-nya tidak cepat bocor, dapat kita gunakan juga agar kita dapat mencegah kebocoran iman kita.

- Gunakan air yang bersih dan berkualitas untuk mengisi tangki air – baca Firman Tuhan sebagai sesuatu yang bersih dan berkualitas bagi pikiran kita (*Filipi 4:8*)
- Bersihkan mesin secara rutin. – lakukan refleksi diri, izinkan Tuhan memeriksa hati kita (*Mazmur 139:23-24*)
- Lakukan descaling secara berkala. – lepaskan asumsi, ekspektasi, dan pemahaman manusiawi yang menempel pada pikiran kita, izinkan Tuhan memberikan hikmat saat kita menghadapi masalah (*Yakobus 1:5*)
- Periksa dan ganti komponen secara berkala. Jika perlu diganti, gunakan suku cadang original dan berkualitas – jika ada pikiran yang tidak benar, ubah itu agar sesuai dengan kehendak Tuhan dan berkenan pada Tuhan (*Roma 12:2*)

Larry sinanto

Variety Corner:



IMPACT SPORT ACADEMY MORE THAN A GAME



Bayangkan suasana ini: anak-anak berlari di lapangan basket, ada yang baru belajar dribble dan ada juga yang sudah lihai memasukkan bola. Suaranya ramai, penuh tawa dan semangat. Di setiap latihan, mereka bukan hanya bergerak, tapi juga bertumbuh.

Inilah gambaran sederhana dari **Impact Sports Academy (ISA)**.

Apa itu ISA?

ISA bukan sekolah formal atau sekadar les olahraga. ISA adalah sebuah academy di bawah IFGF Bandung yang sejak **23 Maret 2023** hadir untuk membangun generasi muda lewat olahraga. Saat ini, dua cabang olahraga yang dijalankan adalah **basketball** dan **futsal**.

Tujuan ISA sederhana tapi dalam: melatih keterampilan, menanamkan disiplin, membangun karakter, dan membawa anak-anak lebih dekat kepada Tuhan. Karena bagi kami, olahraga adalah sarana untuk hidup yang berdampak. *Align with God. inspire Others. Be the Change.*

Siapa yang Bisa Ikut?

ISA terbuka untuk semua anak dan remaja usia 6-18 tahun, baik laki-laki maupun perempuan. Tidak harus jemaat IFGF Bandung,

siapa saja boleh ikut.

Jadwal Latihan

Setiap sesi berlangsung 2 jam, terdiri dari latihan teknik, fisik, dan ditutup dengan sharing value untuk berbagi nilai hidup.

Basket

Senin 16.00 – 18.00 WIB (KU 6-11) – The Arena Urban, Jl Kelenteng

Rabu 16.30 – 18.30 WIB (KU 12-18) – Lapangan Kalam Kudus Mekarwangi

Jumat 17.00 – 19.00 WIB (KU 6-11) – Bakjer Arena, Jl Babakan Jeruk



Mimpi ke Depan

ISA tidak berhenti di sini. Kami ingin melahirkan lebih banyak generasi muda yang kuat secara keterampilan, karakter, dan iman. Kami bermimpi mengadakan turnamen, memperluas jangkauan, dan menjadikan Bandung sebagai kota yang melahirkan atlet dengan hati yang berdampak.

Yuk, Gabung!

Kalau Anda punya anak, saudara atau kenalan yang suka olahraga, ajak mereka bergabung. Karena di ISA, mereka tidak hanya belajar menguasai bola, tapi juga belajar menguasai diri, menghargai sesama, dan menemukan panggilan hidupnya.

Impact Sports Academy - More Than a Game

Instagram: [impactsports.academy](https://www.instagram.com/impactsports.academy)

CP Basketball : 08777.154.2023

CP Futsal : 08777.154.2025

Futsal

Kamis 16.00-18.00 WIB (KU 12-18) - Queen Futsal Katamso

Biaya Pendaftaran

Untuk bergabung, cukup melakukan pendaftaran awal yang sudah termasuk jersey latihan dan iuran bulan pertama.

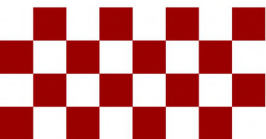
Basketball: Rp 600.000. Lalu biaya bulanan: Rp 250.000 (1x/minggu) atau Rp 400.000 (2x/minggu).

Futsal: Rp 200.000. Lalu biaya bulanan hanya Rp 100.000.

Meski biaya nya berbeda, baik basket maupun futsal sama-sama memberikan pengalaman latihan yang menyenangkan, terjangkau, dan penuh nilai.

Cerita Seru dari Lapangan

Sejauh ini lebih dari 50 anak dan remaja sudah ikut bersama ISA. Ada yang awalnya pemalu, kini lebih berani. Ada yang belum bisa dribble, sekarang ikut bertanding dengan percaya diri. Dan yang paling berkesan setiap sharing value selalu penuh dengan semangat: anak-anak belajar menyemangati, mendorong teman satu tim.





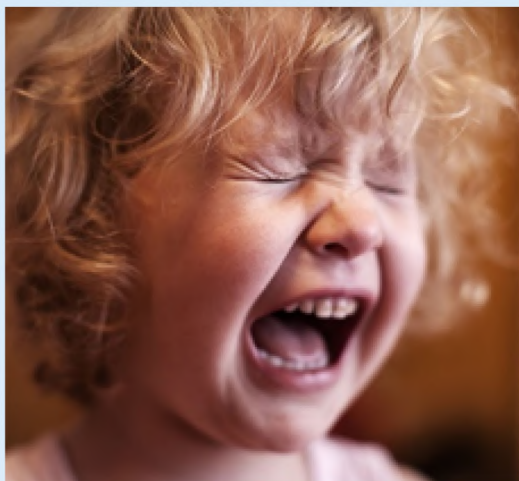
Parenting Insight:

Penting sekali, jangan skip hal ini pada Anak

Semua orang tua ingin mempunyai anak yang pintar, sehat, kuat, mandiri dan berbagai macam kriteria lainnya. Namun kalau ditanya, sebutkan hanya satu saja hal yang dapat membantu agar anak bisa memenuhi kriteria hal tersebut, kira-kira apa yah ?!.

Sewaktu kita pergi ke gym, ada satu hal yang pasti, yaitu otot hanya bisa berkembang kalau di press atau ada tekanan. Saat kita mengangkat beban, otot sedang “disakit”. Tapi justru lewat proses yang terasa sakit itu, otot kita akan pulih lebih kuat dan lebih besar.

Hal yang sama berlaku dalam kehidupan anak-anak kita. Mereka tidak akan pernah bertumbuh bila tidak pernah menghadapi tekanan, kesulitan, atau tantangan. Masalah-masalah kecil yang mereka alami sehari-hari adalah “latihan beban” rohani dan mental yang akan membantu mereka dalam banyak hal di masa depan nanti.



Namun, seringkali naluri orang tua adalah melewati atau skip momen-momen tersebut. Anak tidak bisa mengerjakan PR, orang tua langsung membantu. Anak menginginkan sesuatu, orang tua langsung membelikan, saat anak mengalami kekecewaan atau tekanan karena suatu hal, orang tua cepat-cepat memperbaiki.

Padahal, bila orang tua terlalu cepat menolong dan cepat kasihan, anak-anak akan melewati kesempatan belajar tentang daya tahan, keberanian, dan iman.

1. Tekanan Itu Bagian dari Pertumbuhan

Tanaman perlu berakar dahulu sebelum benar-benar tumbuh, bayangkan bila akarnya saja belum tumbuh lalu sebentar-bentar kita pindahkan ke pot lain. Tanaman tidak akan bertumbuh, akar-akar menjadi tidak kuat. Demikian juga anak-anak, tekanan dalam hidup (entah dari pelajaran, pertemanan, atau tanggung jawab kecil di rumah) adalah bagian dari pembentukan akar-akar karakter, mental, pola pikir, bahkan kerohanian mereka.

Tanpa mengalami “tekanan” kehidupan, anak-anak tidak akan belajar mengandalkan kekuatan dari Tuhan.

2. Bukan Menyelesaikan, Tapi Mendampingi

Tugas orang tua bukan menghilangkan semua beban anak, melainkan berjalan bersama dari belakang. Kita perlu mendorong mereka agar tidak cepat menyerah.

Contoh sederhana dapat dilihat saat anak belajar sepeda. Di awal, kita mungkin ingin terus memegang mereka agar tidak jatuh. Tapi kalau anak tidak pernah belajar dilepaskan sendiri, mereka tidak akan pernah belajar menyeimbangkan diri. Tentu ada risiko terjatuh, ada rasa sakit di lutut bisa juga ada tangisan. Namun, dari situlah anak belajar bangkit lagi, mencoba lagi, sampai akhirnya bisa mengayuh dengan percaya diri.

Biarkan anak mencoba menghadapi tantangan, sementara kita tetap berada di belakang mereka untuk menyemangati. Penting juga bagi anak mengetahui batasan, agar mereka paham kapan saatnya benar-benar perlu ditolong, dan kita pun siap siaga menjaga.



3. Menanamkan Iman Sejak Dini

Tekanan yang dihadapi anak-anak bisa menjadi kesempatan emas untuk mengenalkan mereka kepada Yesus sebagai sumber kekuatan dan harapan. Selain kata-kata semangat, ajarkan anak dalam segala hal untuk berdoa pada Tuhan.

“Kalau kamu takut, ragu atau kebingungan, ingat ya, Yesus selalu baik. Yuk, kita berdoa sama-sama.”

Dengan cara ini, anak belajar bahwa iman dapat timbul dari kehidupan sehari-hari, bukan saat datang ke gereja saja. Anak akan belajar bahwa Tuhan mendengar setiap doa. Anak belajar tidak mudah menyerah, jatuh lalu bangkit, jatuh lagi, bangkit lagi.

Saat anak belajar menyerahkan tekanan kecil kepada Tuhan, kelak ketika mereka dewasa, iman tersebut sudah terlatih menghadapi tekanan besar.

Zaman terus berubah, termasuk dalam hal parenting karena generasi kakek nenek kita dahulu berbeda dengan generasi anak yang lahir dengan serba teknologi. Tentu saja ini menjadi tantangan. Tapi satu hal yang pasti, semua orang perlu diproses, termasuk anak.

Dan dalam proses tersebut anak bukan hanya butuh orang tua yang mendukung dengan bijak, tetapi orang tua yang mengarahkan mereka kepada Kristus di tengah tekanan. Apa yang kita tabur, suatu saat kita akan menuainya. Happy parenting :)

Oleh Christian Widiyanto

**IFGF
KIDS**

HAPPY HUDDLE TIME!

Little Star - Dazzle

REGISTRATION FEE

Rp. 150.000

(including snack &
sensory activities)

- **Crafts**
- **Sensory**
- **Water play**

(don't forget to
bring extra clothes!)

calling all little builders!

SATURDAY

20

SEPTEMBER

Little Star (18mo - 3y)



08 30 - 10 00

Dazzle (3y - 4y)



11.00 - 12.30



WG CENTER

Jl Sukahaji no 3

LINK PENDAFTARAN

tinyurl.com/HuddleLSDZ



DRESS CODE

YELLOW /plaid shirt

(Bring extra clothes)

HRD SUKA BANGET TULIS

"MAMPU BEKERJA DI BAWAH TEKANAN"

— MAKSUDNYA APA SIH?!



Masih ingat dengan frasa itu? Dan momen ketika kita mencari kerjaan bertahun-tahun lalu? Atau saat ini sedang sering-seringnya membaca frasa itu di lowongan pekerjaan? Atau sering menulis frasa itu di lowongan pekerjaan yang dipasang dalam kolom iklan dan media sosial? Kamu HRD ya?

Siapa sih yang pertama kali buat tren menulis frasa itu di lowongan pekerjaan? Tidak ada yang tahu pasti, tetapi yang pasti semua pemberi kerja ingin karyawannya dapat bekerja di bawah tekanan. Namun tidak semua orang suka bekerja di bawah tekanan walaupun mereka sebenarnya mampu bekerja di bawah tekanan.

Buat teman-teman yang saat ini baru lulus dari kuliah atau akan lulus dalam waktu dekat, jangan berkecil hati melihat fakta bahwa frasa tersebut sangat umum ditulis dalam setiap lowongan pekerjaan yang ada. Karena setiap pekerjaan pasti memiliki tekanan yang berbeda-beda baik jenisnya maupun intensitasnya. Tidak semua tekanan itu negatif.

Yuk kita lihat perbedaan tekanan dalam dunia kuliah dan dunia kerja

Saat kuliah, tekanan yang kita terima adalah tugas yang banyak dari setiap mata kuliah yang diambil, batas waktu pengumpulan tugas, berusaha mendapat nilai terbaik, kejar-kejar dosen sampai harus menyusul ke tempat dia bekerja, di proyek di tengah hutan, di rumah sakit, di luar kota, atau ke rumahnya menunggu dari pagi sampai malam, ada yang buat tenda camping di tanah kosong depan rumah dosen, hanya untuk mendapat persetujuan dan tanda tangan dari tugas kita.

Jika kita tidak dapat mengejar tuntutan tersebut, kita mungkin dapat teguran. Kalau tidak lulus harus mengulang di semester berikutnya. Kalau tidak dapat nilai A, yah paling dapat B, tidak dapat B, paling dapat C. Ada yang merasa relate dengan tekanan yang baru saja di bahas?

Sebenarnya keseruan tekanan dalam dunia kerja juga tidak berbeda dengan apa yang dialami semasa kuliah, hanya saja, berbeda di konsekuensi yang harus dihadapi jika kita tidak dapat sempurna mengerjakan pekerjaan kita. Dalam dunia kerja, jika target pekerjaan diibaratkan nilai A, maka hasil kerja kita haruslah A, tidak bisa A minus atau B.

Jika saat kuliah, kita merasa dosen matematika tidak adil memberikan nilai jelek untuk tugas kita yang salah menghitung hanya 3 angka di belakang koma, tapi di dunia kerja jika kesalahan 3 angka di belakang koma itu dikaitkan dengan satuan kilo ton, bayangkan berapa rupiah kerugian yang mungkin ditanggung perusahaan, atau jika menyangkut kekuatan kolom bangunan, berapa nyawa yang mungkin jadi korban bila sebuah bangunan collapse akibat dari kesalahan hitung 2 angka di belakang koma tersebut.

Masih ingat saat kuliah, sehari-hari tidak tidur nyenyak atau bahkan tidak tidur sama sekali untuk menyelesaikan tugas simulasi desain proses produksi hingga menyelesaikan bagan presentasinya? Dalam dunia kerja mungkin berhadapan dengan proses produksi yang terganggu akibat buruh pabrik terprovokasi mogok kerja, tapi produksi harus selesai dan dikirim beberapa hari lagi.

Atau ada yang relate dengan tekanan saat kuliah yang kita dapat adalah setelah menghitung lembar-lembar dan melembur sampai pagi, ternyata neraca debit dan kredit tidak seimbang, saat di dunia kerja walaupun neraca kita selalu balance, tapi tekanan datang saat menerima surat yang menyiratkan perusahaan kita kurang membayar pajak sebesar 2 miliar rupiah.

Masih ada banyak contoh lainnya, tapi intinya tekanan dalam dunia kerja adalah bagian yang tidak dapat dihindari dari pekerjaan, apapun pekerjaannya. Sebenarnya yang dicari oleh pemberi kerja adalah calon pekerja yang tetap berpikir tenang, tidak baper-an, produktif dan efektif dalam bekerja ketika menerima tekanan tersebut.

Hal yang mungkin menjadi tekanan dalam dunia kerja:

Beban kerja yang banyak

Saat hadir dalam pesta pernikahan kadang seru juga kalau dalam pesta tersebut stall makanan samping nya overflow, tidak ada kata “sudah habis”, yang datang terlambat ke pesta pernikahan itu tetap dapat menikmati sajian makanan samping. Tapi bagaimana dengan pekerjaan yang overflow? Ini menjadi potensi tekanan dalam dunia kerja. Namun dapat ditanggulangi dengan menerapkan banyak metode produktif seperti skala prioritas dari Eisenhower, teknik pomodoro dari Francesco Cirillo, dan lainnya

Penyelesaian masalah

Terkadang tekanan datang saat harus membuat keputusan tepat dalam waktu yang singkat. Ada banyak pendekatan metode dalam pengambilan Keputusan seperti metode ilmiah, metode 5W1H, metode analisis SWOT, metode brainstorming, dan lainnya. Namun yang terpenting adalah ketika kita sungguh terlibat dalam pekerjaan tersebut, kita dapat lebih mudah menemukan solusi dari suatu masalah.

Fleksibilitas dan adaptasi

Bagi yang baru lulus dan mulai bekerja, kemampuan beradaptasi dan fleksibel itu sangat dibutuhkan, ada teman baru, ada atasan langsung atau team leader, dan yang biasanya paling menantang adalah beradaptasi dengan idealisme yang selama kuliah dipegang, ternyata di lingkungan kerja tidak seideal itu, tidak seperti di textbook, ada banyak langkah fleksibel yang harus diambil. Namun, perlu diingat, walaupun idealisme teori textbook tidak lagi dipegang, nilai-nilai alkitabiah tidak boleh ikut dilepas. Fleksibilitas dan adaptasi ini tidak berlaku untuk hal integritas iman kita, loh!

Selain dari 3 kelompok potensi tekanan di atas, masih ada potensi lainnya yang berbeda di setiap jenis pekerjaan, dipengaruhi oleh kondisi team internal, sifat atasan, sifat client atau customer, budaya perusahaan, bahkan hingga potensi tekanan ketika kita mempertahankan integritas iman kita.

Lalu bagaimana kita sebagai orang percaya menghadapi tekanan tersebut?

Dua ayat ini dapat menjadi pegangan bagi kita saat menghadapi tantangan di dalam dunia kerja, baik baru mulai kerja maupun sudah lama bekerja atau berbisnis.

Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia. (Kolose 3:23)

Artinya segala usaha yang dilakukan bukan demi dipuji atasan, bukan untuk mendapat bonus atau komisi, tapi melakukan pekerjaan sekecil apapun untuk Tuhan, sebagai bentuk ucapan syukur karena Tuhan menempatkan kita dalam lingkungan kerja, posisi saat ini, agar kita dapat bertumbuh. Dan sebagai sikap hati kita yang mempertanggung-jawabkan apa yang sudah Tuhan percayakan kepada kita.

Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menanggunya.

(1 Korintus 10:13)

Oleh Larry Sinanto



FAKTA MENARIK TENTANG OTOT

Otot tubuh yang sehat dan kuat akan memberikan kenyamanan saat beraktivitas. Sebab, otot berperan besar dalam setiap gerakan tubuh manusia, dari mulai gerakan kecil seperti tersenyum hingga gerakan besar seperti berlari dan melempar. Tak hanya itu, dengan menjaga kesehatan dan massa otot, tubuh akan terlihat lebih ideal. Itulah alasan banyak anak muda yang rajin melatih otot dengan olahraga seperti gym dan angkat beban.

Namun, tak hanya anak muda yang perlu menjaga massa otot, orang tua juga penting untuk menjaga massa ototnya. Apalagi, kesehatan massa otot juga berhubungan dengan sistem daya tahan tubuh. Ada banyak cara untuk menjaga massa otot agar tidak menipis seiring bertambahnya usia. Bisa dengan mengonsumsi makanan sehat bergizi hingga menerapkan pola hidup sehat dengan rutin berolahraga.

Nah, agar semakin semangat untuk menjaga kesehatan dan massa otot Anda, berikut fakta mengenai otot yang harus diketahui.

1. Otot dibagi menjadi tiga jenis: otot polos, jantung, dan rangka

Otot polos adalah otot tak sadar yang berada di usus, pembuluh darah, dan di tempat lain yang bekerja tanpa Anda sadari.

Otot jantung terletak di jantung Anda.

Otot rangka melekat pada tulang dan membantu Anda dengan kegiatan sehari-hari mulai dari duduk dan berdiri hingga berjalan, mengetik, dan melakukan pekerjaan rumah tangga.

2. Tubuh Anda mengandung lebih dari 600 otot

Ini termasuk otot-otot yang dapat Anda rasakan di lengan dan kaki, serta otot-otot jauh di dalam tubuh Anda, seperti otot yang membuat jantung Anda berdetak dan otot-otot yang membantu Anda mencerna makanan. Sebagai perbandingan, tubuh Anda memiliki 206 tulang kerangka.

3. Otot terdiri dari sel-sel khusus yang disebut serat otot

Fungsi utama mereka adalah kontraktilitas, yang berarti otot dapat memendek atau memanjang sesuai kebutuhan. Hampir semua gerakan dalam tubuh Anda terjadi karena kontraktilitas otot.

4. Otot terbesar dalam tubuh adalah gluteus maximus.

Ini adalah otot ekstensor utama pinggul yang terletak di bagian bokong. Ini otot terbesar dalam tubuh karena tugas utamanya untuk mendukung batang tubuh Anda dan mempertahankan postur yang tepat.

Gluteus maximus adalah otot utama yang digunakan untuk membantu Anda berjalan ke atas.

5. Otot terkecil di tubuh ada di telinga bagian dalam Anda

Mereka termasuk tensor tympani dan stapedius, yang terhubung ke gendang telinga dan menyatukan telinga bagian dalam. Tulang terkecil di tubuh juga ada di telinga Anda.

6. Otot terkuat, berdasarkan ukurannya, adalah masseter

Ini adalah otot rahang Anda. Otot ini dapat menutup gigi Anda dengan kekuatan sebesar 200 pound pada gigi geraham Anda.

7. Otot yang paling sulit bekerja dalam tubuh adalah jantung

Pada hari-hari biasa, otot jantung dapat memompa sekitar 2.500 galon darah.

8. Otot tersibuk ada di bagian mata

Otot-otot ini secara konstan membuat penyesuaian saat Anda membaca, menonton TV, atau melihat-lihat Anda. Dalam satu jam membaca, mata Anda dapat membuat sebanyak 10.000 gerakan terkoordinasi.

9. Sebagian besar panas yang dihasilkan dalam tubuh berasal dari kontraksi otot

Gerakan otot menghitung hampir 85 persen dari total panas yang dihasilkan di dalam tubuh. Saat Anda kedinginan, otot Anda akan berkontraksi tanpa sadar. Hal ini merupakan reaksi otot yang mencoba menghangatkan tubuh Anda.

10. Otot biasanya bekerja berpasangan

Sebuah otot hanya dapat menarik ke satu arah sehingga perlu ada otot lain untuk menarik ke arah yang berbeda untuk mengembalikan tulang ke posisi semula. Ketika kamu mengangkat lengan atas, otot biseps memendek untuk mengangkat tulang. Ketika kamu meluruskan lengan kamu, otot triseps menarik lengan kembali dan otot biseps mengendur.

Dengan lebih dari 600 otot yang bekerja tanpa henti setiap hari, tubuh manusia adalah mesin biologis yang menakjubkan. Memahami keajaiban otot bukan hanya soal sains, tetapi juga tentang bagaimana kita merawat tubuh agar tetap kuat, lentur, dan sehat sepanjang hidup. Karena pada akhirnya, otot bukan sekadar alat gerak—mereka adalah kekuatan hidup yang tersembunyi di balik setiap langkah, senyum, dan detak jantung kita."

Oleh dr Shinly Suzanna M





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 AFRICA
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 Discipleship Journey **"COME"**
- Aktif dan bergabung di Caregroup min. 3 Bulan
- Mengikuti Wawancara Pra-nikah
- Mengisi Formulir Pernikahan
- Membawa Berkas yang telah di Fotokopi pada saat Wawancara Pra-nikah berupa:
 1. Pas Foto Berdampingan 4x6 (2 Lembar)
 2. Fotokopi KTP Masing-masing
 3. Fotokopi Kartu keluarga masing-masing
 4. Fotokopi Akta Kelahiran masing-masing
 5. Fotokopi Sertifikat Baptis Selamat masing-masing
 6. Fotokopi Surat Keterangan Belum pernah menikah dari kelurahan (bagi yang belum pernah menikah)
 7. Fotokopi Surat kematian atau sejenisnya (bagi yang sudah pernah menikah)
- Membuat surat persetujuan menikah dari orang tua masing-masing dan di tandatangani di atas materai Rp. 10.000,-
- Mengikuti Konseling Pra-nikah dengan waktu yang telah ditentukan (min.6 bulan sebelum Hari Pernikahan & Pendaftaran Konseling melalui Caregroup Leader)



IFGF

09

**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