



Warta Kasih

Media Komunikasi dan Pembinaan
Jemaat GKJ Eben-Haezer

Edisi Juli No. 367

Tahun XXXIII



**Membangun Karakter Kristiani
dalam Membangun Relasi**



Penasihat :
Majelis GKJ Eben-Haezer

Pemimpin Redaksi :
Dawami Martono

Perwakilan Bakominfo :
Gracia Eunike

Penulis & Kontributor :
Sri Rukmini;
Dawami Martono;
Y.D. Sigit Purnomo;
Tim Redaksi

Fotografer :
Bakominfo;
GKJ Eben-Haezer

Desain & Tata Letak :
Yosua Chrial Martono

Marketing :
Risa Yustisianingsih

Bendahara :
Arie Prawesti

Distribusi :
Kantor GKJ Eben-Haezer

Redaksi menerima naskah berupa karangan, terjemahan, informasi, dan lain sebagainya yang bersifat membangun rohani dan persekutuan, bebas, dan tidak SARA.

Kirimkan dalam amplop tertutup kepada Redaksi Warta Kasih atau melalui email. Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk. Segala tulisan yang dimuat dalam Warta Kasih tidak selalu mencerminkan pendapat Majelis GKJ Eben-Haezer

Alamat Redaksi :
Jl. Palapa Raya No.5,
Pasar Minggu Jakarta 12520
Telp. (021)7805083, Fax. (021)78845165
Email : wartakasih_ebenhaezer@yahoo.com



Daftar Isi

Daftar Isi	1
Shallom	2
Renungan Majelis	3
Bahan PA Juli 2024	8
Bahan PA Wanita Juli 2024	12
Bahan Sarasehan Bulan Juli 2024	17
Rubrik Foto	23
Ucapan ulang tahun jemaat pandur	54



Warta Kasih
Media Komunikasi dan Pembinaan
Jemaat GKJ Eben-Haezer
Edisi Juli No. 367
Tahun XXXIII



Warta Kasih dapat diakses di
website :
www.gkj-ebenhaezer.org



Shalom

Membangun karakter kristiani membutuhkan penguasaan diri dan kelemahlembutan, melalui proses pembelajaran atau pendidikan.

Karakter kristiani yang baik, salah satunya akan berdampak pada terciptanya relasi yang baik dengan sesama.

Bulan Juli ini kita akan fokus pada tema pembelajaran atau pendidikan.. belajar dari keteladanan Musa, belajar menguasai diri dalam penggunaan gadget dan belajar menjadi anak anak terang.

Mari, saling membangun karakter kristiani agar tercipta relasi yang baik

Selamat belajar..



Renungan Majelis

Belajar Menguasai Diri

II Timotius 4:1-8, Nats: Ayat 5

Oleh: Dkn. Sri Agung Lestari



Tujuan:

1. Jemaat memahami besarnya tantangan dan godaan dunia untuk menyinggalkan kebenaran.
2. Jemaat menyadari pentingnya untuk menguasai diri dalam segala hal agar tetap setia melakukan kehendak Tuhan.
3. Jemaat termotivasi untuk mau belajar dan mempraktikkan penguasaan diri dalam memelihara relasi dalam keluarga dan dengan sesama

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia **Belajar** adalah:

1. Berusaha memperoleh kepandaian atau Ilmu
2. Berlatih berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman.

Sedang menguasai diri adalah Kemampuan seseorang untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (De Wall dkk, 2005)



Kata kunci memahami teks bulan ini adalah “Kuasailah dirimu” Kemampuan menguasai diri akan melahirkan tindakan sabar menderita, memberitakan injil dan menunaikan tugas pelayanan.

Penguasaan diri merupakan karakter yang sangat diperlukan oleh setiap orang dalam kehidupan. Tanpa penguasaan diri, banyak sikap dan tindakan menjadi tak terkontrol sehingga mengakibatkan kerugian dan kegagalan. Sebaliknya, penguasaan diri membuat kita mampu berpikir lebih matang, bersikap lebih tenang, dan bertindak lebih hati-hati. Penguasaan diri ialah fondasi bagi pengembangan karakter lainnya.

Kondisi diri yang emosional sering kali memengaruhi sikap penguasaan diri kita. Dalam kondisi emosional, kita cenderung berikap impulsif dan reaktif, sehingga sulit mengendalikan diri. Kita akan kehilangan pertimbangan dan akal sehat, lalu terjebak dan didorong oleh naluri, emosi, bahkan nafsu. Sikap dan tindakan seperti ini jika dibiarkan berlarut-larut biasanya tidak bertahan lama, dan suatu ketika membawa kerugian bahkan kehancuran.

Penguasaan diri dapat dilatih dan dibangun melalui latihan dan sikap disiplin dalam menanamkan kebiasaan yang baik. Kita tidak akan kehilangan peluang, tidak akan terjebak dalam kondisi emosional, dan tetap aman dalam pengendalian diri yang baik jika tetap bersikap waspada dan peka terhadap kesadaran nurani. Penguasaan diri meminimalkan resiko kegagalan dan menghindarkan kita dari tindakan yang ceroboh.

Walau sulit, itulah yang di pesankan Paulus kepada Timotius, dan juga bagi kita semua, agar kita dapat kendalikan diri dalam segala hal.

Penguasaan diri penting sebagai karakter kita, dan pada akhirnya hal itu merupakan daya tarik yang amat kuat untuk membuat Tuhan Yesus dikenal melalui hidup kita. Dalam pesan Paulus kepada Timotius dalam menunaikan pelayanan, maka penguasaan diri begitu penting. Musuh terbesar dalam hidup kita adalah diri sendiri. Ketakutan, keraguan, kemustahilan, itu semua adalah area dalam diri sendiri. Oleh sebab itu ketika kita bisa menguasai diri sendiri, pastilah kita bisa menguasai orang-orang disekitar lingkungan kita berada. Menguasai diri bukan hanya sekedar mengatur diri dalam rutinitas yang terjadwal, melainkan lebih dari itu,



menguasai diri adalah menahan diri dari pencobaan-pencobaan dengan tetap melakukan kebenaran Firman Tuhan. Oleh sebab itu perlu penyer-taan Tuhan agar kita dapat menguasai diri.

Timotius menghadapi banyak sekali pencobaan saat itu, salah satunya adalah tantangan dalam hal memberitakan injil. Injil murni harus diberitakan walaupun dalam keadaan yang tidak baik atau tidak menyenangkan (ay 2a). Injil Murni harus diberitakan walaupun beritanya keras dan tidak mengenakan telinga (ay 2b). Injil Murni harus diberitakan walaupun tidak populer atau tidak di sukai (ay 3).

Apa manfaat penguasaan diri, penguasaan diri akan membentuk kita menjadi pribadi yang lebih dewasa, dengan pengasaan diri, kita tidak akan mudah terbawa arus dosa duniawi. Dengan memiliki karakter ini, kita semakin serupa dengan Juruselamat kita, Yesus Kristus. Kita harus bisa menguasai diri dalam hal apa? Ada beberapa hal penting yang harus kita kuasai diri yaitu:

Pertama, Menguasai diri dalam perkataan

Pepatah berkata bahwa kata-kata adalah doa. Hal ini selaras dengan Firman Tuhan dalam Amsal 12:21, “Hidup dan mati dikuasai lidah, siapa suka menggemakannya, akan memakan buahnya.” Kata-kata memang mudah sekali diucapkan, tetapi sekali terucap tak akan pernah bisa ditarik kembali. Setiap kata yang keluar ibarat sebuah doa yang terucap, entah baik atau buruk. Waktu akan mewujudkan doa dari kata-kata itu menjadi kenyataan, seperti yang tertulis dalam ayat di atas; siapa yang menggemakannya atau mengucapkannya akan memakan buahnya, yaitu buah dari perkataan kita. Inilah perlunya menguasai diri dalam perkataan kita. Kita harus berpikir sebelum berkata-kata supaya kata-kata kita adalah kata-kata yang membangun, memotivasi, meneguhkan, menguatkan, dan memberkati; sehingga setiap orang yang mendengarnya beroleh berkat dari perkataan kita. Kolose 4:6 menjelaskannya, “Hendaklah kata-katamu senantiasa penuh kasih, jangan hambar, sehingga kamu tahu, bagaimana kamu harus memberi jawab kepada setiap orang.” Jika kita tidak bisa menguasai diri dalam perkataan, kata-kata kita cenderung melukai hati



orang lain. Ketika kita menyadari bahwa kata-kata kita telah melukai, kita bisa saja meminta maaf, tetapi maaf tidak menarik kembali kata-kata kita. Oleh sebab itu, marilah kita menguasai diri dalam perkataan kita.

Kedua, Menguasai diri dalam keinginan dan perbuatan

Tuhan menciptakan manusia dengan kehendak bebas. Namun, ingatlah bahwa manusia bebas dalam keinginan apa pun tetapi tidak bebas dalam menerima konsekuensi dari keinginannya itu. Karena itu, kita harus menguasai diri dalam kehendak kita supaya apa yang kita inginkan adalah keinginan yang sesuai dengan kehendak Tuhan, lalu mendatangkan kebaikan dan menjadi berkat bagi sesama. Semua yang ada di dalam dunia, yaitu keinginan daging dan keinginan mata serta keangkuhan hidup, bukanlah berasal dari Bapa, melainkan dari dunia (1 Yoh. 2:16). Keinginan daging termasuk keinginan makan yang berlebihan. Sering kali kita mendapati dalam acara-acara pesta, banyak makanan tersisa dalam piring-piring kotor tanpa dihabiskan sementara masih banyak tamu yang mengantre dan belum mendapatkan makanan. Keinginan untuk makan banyak dan mencicipi semua yang tersedia membuat pengendalian diri hilang, padahal tubuh kita tak sanggup menghabiskan makanan itu. Pada situasi lain, kadang kita menginginkan makanan-makanan enak padahal makanan itu tidak baik untuk kesehatan. Kita pun mengesampingkan risiko jika kita memakannya, seperti kolesterol, darah tinggi, diabetes dan sebagainya, demi tetap menikmati makanan enak itu. Di satu sisi kita berdoa kepada Tuhan meminta kesehatan yang baik, tetapi di sisi yang lain kita tidak menguasai diri terhadap keinginan makan dengan tetap memakan makanan yang tidak sehat. Keinginan mata adalah keinginan-keinginan dosa yang timbul oleh karena melihat. Kalau sesudah melihat sesuatu tidak timbul keinginan dosa apa pun, ini hanya melihat biasa dan tidak termasuk keinginan mata. Namun, jika setelah melihat sesuatu kemudian timbul dorongan untuk berpikir dosa dari dalam hati, apalagi pikiran itu disetujui dan diwujudkan dalam perbuatan dosa, inilah keinginan mata yang dimaksud di Alkitab. Keinginan mata membawa dosa, di pikiran lalu di perbuatan.



Dosa dalam pikiran yang tidak terlatih dalam pengendalian diri akan terus direnungkan, lalu berkembang hingga akhirnya membawa dosa perbuatan. Keangkuhan hidup adalah kesombongan, yaitu merasa lebih hebat dari yang lain dan gila hormat. Keangkuhan memandang orang lain rendah dan tidak menghargai orang lain. Ini termasuk keinginan untuk dipuji dan tidak mau kalah, yang pada dasarnya perlu dikendalikan.

“Orang yang sabar melebihi seorang pahlawan, orang yang menguasai dirinya, melebihi orang yang merebut kota.” (Amsal 16:32)



Hinaan Dibalas dengan Kelemahlembutan

Bacaan bilangan 12 : 1 – 16

Tujuan

1. Jemaat memahami sikap lemah lembut dan sabar dalam kehidupan.
2. Jemaat meneladani sikap Musa dalam menghadapi hinaan.
3. Jemaat termotivasi untuk menerapkan sikap kelemahlembutan dalam menghadapi hinaan dan penolakan.

Pendahuluan

Apakah kita pernah mengalami hinaan atau ejekan orang lain? Bagaimanakah respon kita? Apakah kita membela diri? Ataukah kita membalas hinaan tersebut? Ataukah kita membiarkan? Ataukah kita mendoakan? Sebagai manusia yang rentan terhadap hinaan dan ejekan dari orang lain dalam berbagai konteks kehidupan, baik itu di tempat kerja, di sekolah, di lingkungan sosial, atau bahkan di dalam lingkungan keluarga, sering kali kita menemukan diri kita dihadapkan pada pilihan yang sulit dalam meresponsnya, mulai dari keinginan untuk membela diri dengan memberikan argumen atau penjelasan, hingga tergoda untuk membalas hinaan dengan ejekan atau sindiran balik, atau bahkan memilih untuk membiarkan hinaan tersebut tanpa bereaksi langsung.

Hal tersebut juga dialami oleh Musa sesuai dengan perikop yang kita pelajari hari ini. Musa mendapatkan hinaan dari Miryam dan Harun yang adalah kakak Musa. Namun hinaan tersebut justru tidak membuat Musa membenci kakaknya melainkan dengan lemah lembut Musa memohon pengampunan Tuhan untuk kakaknya.

Penjelasan Bacaan

Sebagian besar kitab ini mengisahkan pengalaman-pengalaman Israel selama mengembara “di padang gurun”; oleh karena itu di dalam Alkitab PL berbahasa Ibrani, kitab ini dikenal dengan nama “Di Padang Gurun.” Secara kronologis, Bilangan merupakan sambungan sejarah yang dicatat di kitab Keluaran. Setelah tinggal di Gunung Sinai



selama sekitar satu tahun. Dalam perikop Bilangan 10 – 13 merupakan perikop yang menggambarkan perjalanan bangsa Israel ke Kadesy yang bersungut-sungut, pemberontakan, dan ketidakpercayaan.

Dari perikop bacaan kali ini kita akan belajar tentang apa yang dapat kita teladani dari Musa yang dengan lemah lembut mengampuni perbuatan kakaknya.

Penjelasan Ayat (Referensi)

- Ayat 1-2
Pernikahan Musa dengan seorang wanita Kush (perempuan yang berasal dari wilayah dikenal sebagai Sudan Utara, dan oleh para penulis klasik disebut Etiopia) tidaklah salah dari segi hukum atau moral. Keluhan Miryam dan Harun merupakan selubung dari rasa iri hati dan penolakan mereka atas pilihan Tuhan terhadap Musa sebagai perantara Firman-Nya.
- Ayat 3
Kelemah-lembutan dan kerendahan hati Musa terletak dalam kepercayaan kepada Tuhan sehingga ia bebas dari sifat mementingkan diri dan ambisi yang fasik. Ketika ditantang atau diancam, Musa bersandar kepada Tuhan dan mempercayai bahwa Ia akan menolong dan melindungi dirinya. Alkitab menyatakan bahwa Tuhan senang membantu orang yang rendah hati.
- Ayat 4 – 8
Kepatuhan dan kesetiaan Musa kepada Tuhan tampak dalam kerendahan hatinya. Ketika Tuhan memanggil Miryam, Harun dan Musa ke kemah perhimpunan, Dia turun dalam tiang awan dan berbicara kepada mereka. Tuhan menegaskan bahwa Musa adalah hamba-Nya yang setia, sehingga Tuhan berbicara langsung kepadanya, bukan melalui mimpi atau penglihatan seperti yang sering terjadi pada para nabi.
- Ayat 9 – 10
Tuhan murka karena mereka berdua telah berani mengcela hamba-Nya. Akibatnya, ketika awan itu menjauh dari kemah, Miryam mengalami penyakit kusta yang membuatnya putih seperti salju. Orang yang berpenyakit kusta, kulitnya penuh dengan sisik-sisik pu-



tih licin, mengkilap dan apabila ditekan, daging di sekitarnya tidak terasa sakit lagi. Pada masa itu penyakit kusta belum ada obatnya. Di kalangan orang Ibrani penyakit ini dianggap najis dan berbahaya, karena dapat menular. Bagi masyarakat, penyakit ini dianggap sebagai akibat dari dosa, sebab itu orang tersebut harus diasingkan.

- Ayat 11 – 12

Harun merasa bersalah dan memohon kepada Musa untuk tidak menanggung dosa yang telah mereka lakukan. Harun mengakui kesalahan mereka dalam mencela Musa dan menyatakan bahwa mereka telah bertindak secara bodoh dan berdosa. Ini menunjukkan penyesalan Harun atas tindakannya yang menyebabkan hukuman dari Tuhan.

- Ayat 13

Meskipun Miriam dan Harun telah mencelanya dan menyebabkan dia berada dalam situasi yang sulit, Musa tidak membalas dendam atau merasa puas atas hukuman yang dialami oleh Miryam. Sebaliknya, Musa memperlihatkan sikap kasih dan belas kasihan terhadap saudarinya yang sakit. Ia memohon kepada Tuhan untuk menyembuhkan dan mengampuni saudarinya yang sakit. Ini menunjukkan kedalaman kasih dan kerendahan hati Musa sebagai hamba Tuhan, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun. Walaupun begitu Musa tetap menghormati otoritas dan kekuasaan Tuhan.

- Ayat 14 – 16

Bagian ini menegaskan bahwa dosa harus dihadapi dengan tegas dan harus dihilangkan dari komunitas. Miryam dikurung di luar perkemahan selama tujuh hari sebagai bagian dari hukuman yang ditetapkan oleh Tuhan. Ini adalah tindakan penahanan yang dilakukan sebagai konsekuensi dari perbuatannya yang membangkang terhadap Tuhan dan penghinaannya terhadap Musa. Setelah tujuh hari, ketika hukuman Miryam telah selesai, umat Israel bersedia menerima Miryam dalam persekutuan mereka dan melanjutkan perjalanan mereka dari Hazerot ke padang gurun Paran. Ini menunjukkan bahwa hukuman telah dijalankan sesuai dengan perintah Tuhan.



Refleksi Iman

Musa menunjukkan sikap lemah lembut yang luar biasa, terutama dalam responsnya terhadap penghinaan dan celaan yang diterimanya. Meskipun dia adalah pemimpin yang dihormati dan dipercayai oleh Tuhan, Musa tidak mengambil kesempatan untuk membalas hinaan atau menunjukkan superioritasnya. Kita belajar mengenai kerendahan hati yang ditunjukkan oleh Musa, demikian pula belajar tentang pengampunan serta kesediaan untuk menerima orang lain. Tuhan menyatakan bahwa pembalasan adalah hak Tuhan sehingga kita tidak memiliki hak dalam membalas hinaan yang kita terima. Tuhan memberikan kesembuhan/pemulihan untuk kita, ketika kita mau membuka hati dan diri kita untuk dipulihkan.

Pertanyaan :

1. Apa yang diperbuat oleh Miryam dan Harun terhadap Musa dan mengapa mereka melakukannya? (ayat 1 – 2)
2. Bagaimana sikap Musa terhadap hinaan yang diterimanya? (ayat 4 -8)
3. Apakah saudara juga pernah mengalami hinaan dan penolakan dalam kehidupanmu? Bagikan pengalaman saudara!
4. Hambatan apa yang saudara hadapi dalam menerapkan kelembutan dan kesetiaan pada Tuhan? Bagikan pengalaman saudara.
5. Apa komitmen saudara untuk tetap bersikap lemah lembut dalam menghadapi hinaan? Jelaskan!

Referensi

1. [Alkitab edisi studi \(2010\)](#)
2. [Alkitab sabda.org](#)
3. [Kamus alkitab](#)



Hidup Sebagai Anak-Anak Terang

Efesus 5:1-5

Tujuan

1. Jemaat memahami bahwa Allah adalah sumber terang dalam kehidupan kita.
2. Jemaat memahami bahwa untuk dapat hidup dalam terang, jemaat harus taat pada perintah-perintah Tuhan dan hidup sesuai dengan kehendak-Nya.
3. Jemaat terdorong untuk dapat hidup menjadi anak-anak terang, memperlihatkan karakter Kristus dan menjadi teladan dalam kebaikan dan kasih di tengah dunia yang penuh dengan kegelapan.

Pendahuluan



Surat Efesus ditulis oleh Rasul Paulus kepada jemaat di Efesus ketika ia sedang berada di dalam penjara di Roma. Surat Efesus ditulis sekitar tahun 60-61, dimana surat ini di bawa oleh Tikhukus yang disertai oleh Onesimus (Efesus 6:21, kolose 4:7-9). Efesus sendiri adalah kota yang kaya akan budaya dan keberagaman. Kota tersebut masih mempraktikkan penyembahan dewi yunani, Artemis yang dipercayai adalah dewi kesuburan. Selain itu mereka melakukan penyembahan dan tunduk kepada



kaisar. Melihat hal tersebut, tergeraklah hati Paulus untuk mengirimkan surat kepada jemaat di Efesus.

Tema PA kita “Hidup sebagai Anak-anak Terang” tentu masih relevan dengan kondisi kehidupan saat ini. Di dalam bacaan kita kali ini, kita diajak untuk hidup sesuai dengan kehendak Allah di tengah dunia yang penuh dengan tantangan dan godaan yang dapat menjerumuskan umat Kristen untuk melakukan tindakan kejahatan dan dosa, kapan pun dan dimana pun.

Setelah kita membaca Efesus 5 ini, kita akan melihat bahwa tersimpan berbagai pesan penting bagi kita umat percaya. Dalam tulisannya, Paulus menyampaikan tentang pengarahan-pengarahan praktis mengenai kehidupan orang percaya, agar jemaat dapat bertumbuh dalam iman, kasih dan berkenan di hadapan Tuhan (Ef 4:1-3, Ef 5:1-2), serta menjadi teladan dan contoh bagi orang-orang di sekitar.

Pembahasan Efesus 5:1-5

Efesus 5:1

“Sebab itu jadilah penurut-penurut Allah, seperti anak-anak yang kekasih dan hiduplah di dalam kasih, sebagaimana Kristus Yesus juga telah mengasihimu dan telah menyerahkan diri-Nya untuk kita sebagai persembahan dan korban yang harum bagi Allah.”

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata penurut sendiri berarti orang yang suka menurut (tidak melawan dan sebagainya) atau orang yang patuh. Dan dalam Ayat 1 ini Paulus mengutarakan bahwa **karakteristik utama yang harus dimiliki sebagai penurut-penurut/ imitator dari Allah** adalah hidup dalam kasih. Hidup dalam kasih yang dimaksud Paulus adalah dengan meneladani Yesus Kristus yang telah lebih dahulu mengasihimu, bahkan menyerahkan diri-Nya sebagai persembahan dan korban yang harum bagi Allah (bandingkan Keluaran 29:18).



Efesus 5:2

“Tetapi percabulan dan rupa-rupa kecemaran atau keserakahan disebut saja pun jangan di antara kamu, sebagaimana sepatutnya bagi orang-orang kudus.”

Di Ayat kedua ini Paulus juga mengingatkan jemaat bahwa **karakteristik berikutnya yang harus dimiliki orang percaya adalah hidup dalam kekudusan**. Hidup dalam kekudusan adalah merujuk kepada meninggalkan perilaku negatif, diantaranya percabulan, kecemaran, dan keserakahan. Dengan hidup dalam Kristus, berarti jemaat harus hidup dalam kekudusan dan kebenaran seturut dengan kehendak Tuhan.

Efesus 5:3

“Demikian juga perkataan yang kotor; yang kosong atau yang sembrono-karena hal-hal ini tidak pantas-tetapi sebaliknya ucapkanlah syukur.”

Di bagian ini, Paulus memberikan pandangan yang masih relevan dengan kehidupan Kristen sehari-hari, khususnya ketika jemaat sedang berbicara atau berkata-kata. Paulus mengajar jemaat untuk dapat **berbicara dengan kata-kata yang baik dan menghindari perkataan yang kotor, kosong atau sembrono**. Tetapi sebaliknya jemaat diminta senantiasa berucap dengan kata-kata yang membangun dan penuh syukur atas segala berkat-berkat Tuhan.

Efesus 5:4

“Karena ingatlah ini baik-baik: Tidak ada orang sundal, orang cemar; atau orang serakah, artinya penyembah berhala, yang mendapat bagian di dalam Kerajaan Kristus dan Allah. Janganlah kamu disesatkan orang dengan kata-kata yang hampa, karena hal-hal yang demikian mendatangkan murka Allah atas orang-orang durhaka. Sebab itu janganlah kamu berkawan dengan mereka.”



Di ayat 4 ini, Paulus mengingatkan dengan tegas bahwa orang-orang yang hidup dalam dosa dan kecemaran, termasuk berperilaku yang bertentangan dengan kehendak Allah, seperti sundal, cemar, dan serakah, tidak akan memungkinkan seseorang untuk memiliki bagian dalam Kerajaan Kristus dan Allah. Dengan kata lain, kita harus **hidup sesuai dengan ajaran-Nya** agar kita mendapatkan janji kehidupan abadi.

Efesus 5:5

“Memang dahulu kamu adalah kegelapan, tetapi sekarang kamu adalah terang di dalam Tuhan.”

Sebelum mengenal Kristus, kita hidup dalam kegelapan rohaniah dimana hidup dalam kegelapan berarti hidup dalam dosa dan pemisahan dari Allah. Namun sekarang, sebagai orang percaya yang telah menerima Kristus, **kita telah menjadi anak-anak terang** karena kasih dan pengorbanan-Nya (band 1 Yohanes 1:9). **Hidup sebagai anak-anak terang berarti hidup dengan menaati kehendak Allah**

Refleksi Iman

Melalui bahan PA kali ini kita para wanita diajak untuk dapat hidup sebagai penurut-penurut Allah yang hidup dalam terang. Sebagai peniru/imitator maka dalam kehidupan kita pun harus dapat memberikan sikap/perilaku sebagaimana anak-anak terang yang tercermin melalui hidup di dalam kasih dan hidup dalam kekudusan. Tentunya sebagai anak-anak terang juga harus menghasilkan buah terang dan dapat memberikan contoh terang itu sendiri, baik dalam hal berbuat baik, kasih, dan kerendahan hati sebagaimana Tuhan Yesus mengajarkan kita untuk melakukan hal tersebut, baik ketika kita berada di rumah, di lingkungan sekitar rumah, dalam pekerjaan dan dimanapun berada. Tidak hanya itu saja, dengan hidup sebagai anak-anak terang, kita diharapkan juga dapat mempengaruhi orang lain untuk hidup baik, penuh kasih dan memuliakan Tuhan.



Pertanyaan

1. Menurut Anda apa arti menjadi “penurut-penurut Allah” dalam konteks Efesus 5:1? Diskusikan bagaimana kita dapat hidup dalam kasih tersebut (bandingkan 1 korintus 13:4-7)
2. Menurut Anda tantangan apa yang sering di hadapi ketika kita mencoba hidup sesuai dengan ajaran Tuhan? Sharingkan.
3. Menurut Anda apa pesan praktis yang dapat di ambil dari Efesus 5:1-5 untuk menguatkan iman dan menghidupkan kasih di antara jemaat?

Rekomendasi

<https://alkitab.sabda.org/bible>

https://id.wikipedia.org/wiki/Surat_Paulus_kepada_Jemaat_di_Efesus



Kecanduan Gawai

Tujuan:

1. Jemaat memahami dampak kecanduan gawai.
2. Jemaat termotivasi untuk mengatasi kecanduan gawai.
3. Jemaat berkomitmen untuk menggunakan gawai secara bijaksana.

Pengantar

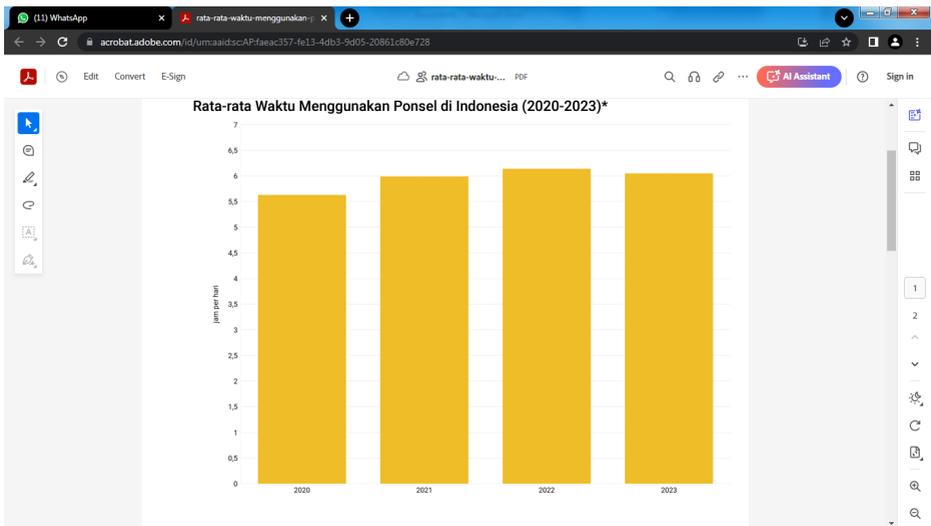
Penggunaan gawai dalam usia dini sampai usia lanjut memiliki keuntungan dan kerugian. Sebagian orang memilih menggunakan gawai untuk menunjang berbagai aktivitasnya. Seperti untuk penyimpanan data, transaksi, informasi, komunikasi dan eksistensi diri. Seharusnya penggunaan gawai perlu dibatasi agar tidak menimbulkan efek negatif bagi para pengguna.

Data berikut menunjukkan durasi penggunaan ponsel di Indonesia cenderung meningkat semenjak pandemi. Seperti yang ditulis oleh Cindy Mutia Annur bahwa Rata-rata Waktu Menggunakan Ponsel di Indonesia durasi penggunaan perangkat mobile, ponsel atau tablet Android, di Indonesia cenderung meningkat semenjak pandemi Covid-19. Menurut laporan tersebut, peningkatan durasi penggunaan ponsel di Indonesia terlihat dalam empat tahun terakhir. Pada 2020, tercatat rata-rata warga Indonesia yang menggunakan perangkat tersebut selama 5,63 jam per hari. Kemudian, pada 2021 rata-rata durasi penggunaan perangkat mobile warga Indonesia naik jadi 5,99 jam per hari. Angkanya kembali meningkat hingga level tertinggi dalam empat tahun terakhir, yaitu pada



2022 dengan durasi rata-rata mencapai 6,14 jam per hari. Meski begitu, rata-rata durasi warga Indonesia yang menggunakan perangkat mobile turun menjadi 6,05 jam per hari pada 2023.

Indonesia merupakan satu-satunya negara dengan penggunaan gawai yang melampaui rata-rata 6 jam per hari. Hal ini patut diwaspadai lantaran Indonesia menjadi negara yang paling kecanduan; menggunakan perangkat mobile secara global pada 2023. Sementara, empat negara di bawahnya memiliki durasi penggunaan ponsel berkisar 5 jam per hari, yaitu Thailand, Argentina, Arab Saudi, dan Brasil. Thailand, misalnya, rata-rata durasi warganya menggunakan perangkat mobile selama 5,64 jam per hari pada 2023.



Dari data diatas menunjukkan bahwa setiap orang memerlukan waktu sebanyak 6 jam dalam sehari. Bagaimana dengan anda?



Yuk kita uji diri kita dengan pertanyaan berikut,

https://psycho-test.org/id/test/phone_addiction_test.html#google_vignette

atau <https://dtk.id/NdSgEdain>

Kata gawai dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI adalah peralatan elektronik yang di gunakan seluruh lapisan masyarakat setiap harinya. Manfaat Gawai adalah

1. Alat pencarian informasi dan pengetahuan, menambah wawasan.
2. Alat komunikasi.
3. Alat penunjang pekerjaan.
4. Media hiburan dan permainan.
5. Alat pendekteksi kesehatan.
6. Penunjuk arah jalan.
7. Serta hal lain yang dapat membuat hidup kita lebih mudah.

Pada kenyataannya gawai membantu kita dalam menunjang kehidupan, namun penggunaan gawai yang berlebihan membuat kita membatasi diri untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Padahal kita merupakan makhluk sosial yang memerlukan kehadiran orang lain dalam menjalani kehidupan. Di sisi lain kehadiran gawai juga memberi dampak negatif dalam kehidupan sosial. Keberadaan gawai membuat sebagian orang sibuk dengan dirinya dan kurang memperhatikan orang lain bahkan menjadikan pribadi yang tertutup dalam hal berkomunikasi. Mereka lebih aktif berkomunikasi melalui gawainya dibanding dengan melakukan komunikasi secara langsung.



Dampak kecanduan penggunaan gawai diantaranya:

1. Kecemasan
2. Kesehatan psikologis secara fisik dan mental
3. Dampak sosial
4. Dampak ekonomi

Kesulitan dan Cara Mengatasi

Pembatasan dalam penggunaan gawai sulit dihindari karena sudah menjadi kebutuhan sehari-hari. Hal tersebut dapat dipermudah dengan mulai menjalin kerjasama dari banyak pihak terutama keluarga dan lingkungan. Ada beberapa alasan mengapa hal ini dianggap sulit:

1. Karena sudah menjadi kebutuhan sehari-hari.
2. Perasaan tidak nyaman jika jauh dari gawai.
3. Adanya kekuatiran jika tidak mendapatkan fasilitas yang mampu menunjang penggunaan gawai.
4. Ketakutan tidak mampu mengikuti perkembangan teknologi dan informasi.
5. Sulitnya mengalihkan perhatian dari gawai.

Cara mengatasi :

1. Lebih membangun hubungan yang dekat dengan Tuhan.
2. Orang tua diminta menjadi contoh dalam mengurangi penggunaan gawai untuk anak-anak.
3. Mengajak anggota keluarga melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan penggunaan gawai.
4. Tentukan wilayah bebas gawai di rumah misalnya kamar mandi, meja makan, dan tempat lain yang disepakati bersama.



5. Lakukan pembatasan waktu penggunaan gawai.
6. Melakukan pemilihan aplikasi yang dibutuhkan.

Di akhir sarasehan ini kami mengajak agar jemaat memiliki kesadaran untuk mengurangi kecanduan penggunaan gawai dengan lebih membangun hubungan yang dekat dengan Tuhan dan lebih peduli terhadap sesama, dimulai dari keluarga dan lingkungan kita sehingga terjalin hubungan yang harmonis dan memiliki persekutuan yang erat.

Seperti yang dikatakan firman Tuhan dalam kitab Efesus 5:15-17

5:15 Karena itu, perhatikanlah dengan saksama, bagaimana kamu hidup, janganlah seperti orang bebal, tetapi seperti orang arif,

5:16 dan pergunakanlah waktu yang ada, karena hari-hari ini adalah jahat.

5:17 Sebab itu janganlah kamu bodoh, tetapi usahakanlah supaya kamu mengerti kehendak Tuhan.

Refleksi

Melalui bahan sarasehan ini kita dapat belajar tentang:

1. Perlunya ruang dan waktu yang bebas gawai sehingga anggota keluarga dapat menjalin komunikasi langsung yang baik antar sesama.
2. Perlunya keteladanan dari orang tua kepada yang lebih muda dalam hal penggunaan gawai.
3. Perlunya menggunakan waktu secara bijaksana sebagaimana yang dikehendaki oleh Tuhan.
4. Perlunya komitmen menggunakan gawai secara bijaksana.



Gawai adalah bentuk teknologi yang diciptakan untuk memudahkan komunikasi dengan orang lain, namun dalam kenyataannya banyak orang yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi, karena tanpa sadar semua yang dibutuhkan sudah ada di dalam gawai. Setiap orang berkomitmen dapat menggunakan gawai secara bijaksana sehingga tidak terjadi kecanduan yang berlebihan.

Pertanyaan untuk diskusi :

1. Bagaimana pengalaman kita saat kita merasa kecanduan gawai?
2. Bagaimana membatasi diri dalam kecanduan penggunaan gawai?
3. Sesuai dengan firman Tuhan, komitmen apa yang harus dinyatakan agar secara bijaksana kecanduan gawai tidak berlarut - larut?

Sumber

(2020-2023)* Sumber: Informasi lain: - Data.ai-) perangkat mobile di Android Berdasarkan laporan State of Mobile 2024



Rubrik Foto

Ibu Hana, 22 Juni 2024



Dokumentasi Bakominfo 2024

Warta Kasih Edisi Juli 2024











Perayaan HUT-33 GKJ Eben Haezer, 29 Juni 2024



Dokumentasi Bakominfo 2024





































Ibadah Minggu, 30 Juni 2024



Dokumentasi Bakominfo 2024















HAPPY BIRTHDAY

**1 JULI, ANANDA THALIA GRACIENDA
PUTRANTO**

2 JULI, BPK. TRI ARI PUTRA

5 JULI, IBU PUJIYAH

6 JULI, BPK. A.A.B. CHANDRA PRADITYA W

6 JULI, BPK. KOESHARDONO SIMATUPANG

8 JULI, BPK. MARKOS ARIS PRASETYA

10 JULI, IBU ERNA KUSWARI

16 JULI, IBU MARJILAH

