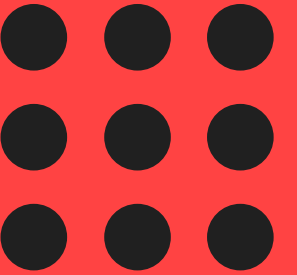




GEREJA BETHEL INDONESIA



PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

Tema : "IMAN MENGALAHKAN STRES"



Penuntun yang menolong jemaat agar dapat dengan sehati membangun Mezbah Keluarga di rumah setiap harinya



MEZBAH KELUARGA



Mulailah mezbah keluarga dengan pujian dan penyembahan

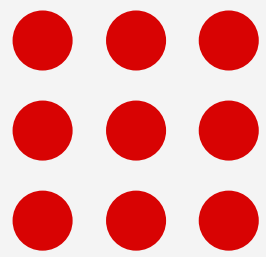
Tips: Bagi yang tidak bisa bermain musik, gunakan aplikasi Youtube untuk membantu Anda bernyanyi

Lanjutkan dengan doa ucapan syukur untuk masuk ke Firman

Baca pengantar pembacaan dan ayat Firman secara bergiliran

Ambil 5 menit untuk merenungkan Firman Tuhan dan sharing pertanyaan perenungan, penerapan dan aplikasinya

Tutup dengan pengakuan dosa & permohonan



IMAN MENGALAHKAN STRES

A. Pujian Penyembahan

UBAH HATIKU

Seperti wanita mengurapi-Mu
Menangis di bawah kaki-Mu
Demikian hidupku mau mengasihi-Mu
Yesus Engkau baik bagiku

Reff :

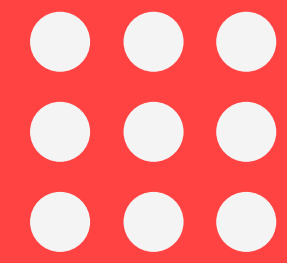
Sampai akhir kumenutup mata
Ku tetap setia menanti janji-Mu
Sampai kudapatkan mahkota kehidupanku
Ku tetap setia kumelayani-Mu

Senin, 13 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk hari baru dalam minggu ini
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan Firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Stres disebabkan adanya ketegangan dan tekanan yang membuat pikiran dan perasaan menjadi tidak tenang. Orang yang sedang mengalami stres biasanya menjadi tidak bergairah dan hilang pengharapan. Tidak sedikit orang percaya yang kalah dan dikuasai stres yang berkepanjangan. Stres dapat dipakai iblis untuk melemahkan iman dan pengharapan orang percaya kepada Tuhan. Bahkan stres dapat menjadi salah satu indikator orang percaya yang goyah dalam imannya. Tuhan menghendaki setiap orang percaya tetap kuat imannya dalam kondisi apapun. Iman di dalam Tuhan Yesus merupakan senjata pamungkas untuk menangkis dan menghancurkan kekuatan stres.

D. Pembacaan Firman

1 Yohanes 5:1-5

E. Perenungan

1. Bagaimana agar kita dapat mengalahkan tekanan hidup dan stress yang menyerang kita? (ayat 5).
2. Apa yang Anda ketahui tentang iman yang mengalahkan dunia ini dan membawa Anda menjadi pemenang atas segala tekanan hidup?

F. Penerapan

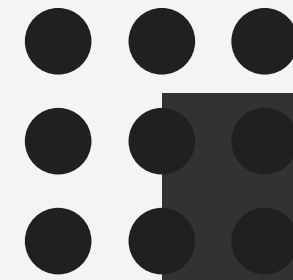
Memiliki iman yang teguh di dalam Tuhan membuat kita mampu mengalahkan stres. Iman membuat kita kuat menghadapi berbagai tekanan hidup.

G. Aplikasi Praktis

Bangkitkan iman Anda agar tetap kuat menghadapi setiap tekanan hidup.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika iman kita sering goyah saat menghadapi tekanan hidup.
2. Tuhan, beri aku kekuatan dalam iman di tengah berbagai tekanan hidup ini.





MENANG TERHADAP STRES

Selasa, 14 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk kekuatan dan kesehatan.
2. Berdoa untuk pembacaan Firman Tuhan.

A. Pujian Penyembahan

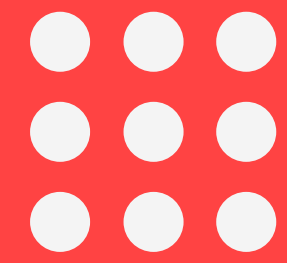
TUHAN PASTI SANGGUP

Kuatkanlah hatimu
Lewati setiap persoalan
Tuhan Yesus selalu menopangmu
Jangan berhenti harap pada-Nya

Reff :

Tuhan pasti sanggup
Tangan-Nya takkan terlambat
"Tuk mengangkatmu
Tuhan masih sanggup
Percayalah, Dia tak tinggalkanmu





C. Pengantar Pembacaan Firman

Semua orang pernah mengalami stres. Ada banyak hal dalam hidup ini yang bisa membuat kita stres. Oleh karena itu, penting bagi kita mengetahui strategi untuk menang terhadap setiap ketegangan. Setiap hari setiap saat ada begitu banyak tekanan yang bisa membuat kita mengalami stres. Pikiran dan perasaan menjadi tidak tenang. Pemazmur mengatakan hanya dekat Allah saja ada ketenangan. Tekanan hidup akan selalu ada, tetapi orang yang hidup dekat Allah perasaannya akan tetap tenang dan selalu damai. Tuhanlah gunung batu kekuatan yang memberi kita perasaan tenang senantiasa.

D. Pembacaan Firman

Mazmur 62:5-8

E. Perenungan

1. Bagaimana agar kita menang terhadap stres? (ayat 5, 8)
2. Hal apa saja yang sering membuat Anda mengalami stres?
3. Apa yang Anda lakukan agar mengalami perasaan tenang dan bebas dari stres?

F. Penerapan

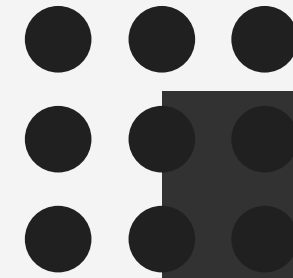
Perasaan tenang akan kita peroleh saat dekat dengan Tuhan. Kunci kita mengalami ketenangan dan menang terhadap stres, yaitu hidup dekat dengan Tuhan.

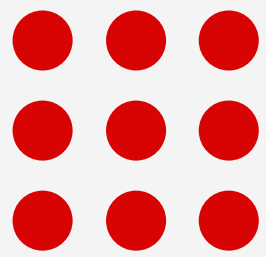
G. Aplikasi Praktis

Lawan setiap tekanan yang dapat membuat Anda mengalami stress dengan cara Anda senantiasa dekat dengan Tuhan.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita sering kalah terhadap tekanan.
2. Tuhan, beri aku kekuatan agar selalu menang terhadap stres





OMBAK YANG TIDAK BISA TENANG



A. Pujian Penyembahan

DENGAN APA KAN KU BALAS

Kau Allah yang setia
Bapa yang mulia
KasihMu besar Tuhan
Kau pulihkan hidupku

Kaulah harapanku
Hidupku dalamMu
Terima kasih Tuhan
Kau selamatkan hidupku

Reff :
Dengan apa kan kubalas, segala kebaikanMu
Segenap hatiku menyembahMu, Yesus
Ku bersyukur padaMu, slamanya

Rabu, 15 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk pemeliharaan Tuhan
2. Berdoa bagi pembacaan dan perenungan Firman Tuhan





C. Pengantar Pembacaan Firman

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres, misalnya dengan bepergian, rekreasi, menonton film, olah raga dll. Namun hal-hal tersebut tidak memberikan pemulihan yang tuntas dan permanen. Setelah aktifitas tersebut selesai dilakukan, stres dapat muncul kembali. Apa sebetulnya masalah yang mendasarinya?

D. Pembacaan Firman

Yesaya 57:20-21

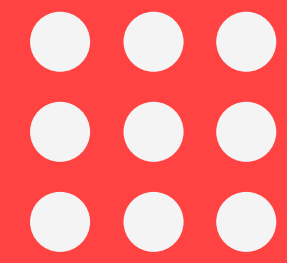
Yohanes 14:27

E. Perenungan

1. Bagaimana keadaan orang fasik, sebagaimana digambarkan dalam Yesaya 57:20-21?

Mengapa tidak ada kedamaian dalam diri orang fasik?

2. Darimanakah damai itu dapat ditemukan? (Yoh 14:27)



F. Penerapan

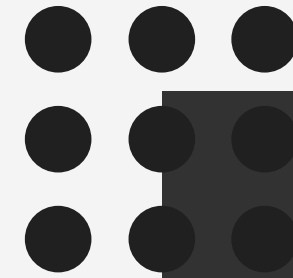
Kita harus menemukan sukacita, damai sejahtera, kekuatan dan kepuasan di dalam Tuhan (Mazmur 37:4). Jika kita sudah mendapatkannya di dalam Tuhan, kita tidak akan mencarinya dari hal lain seperti: uang, hobby, pekerjaan, penghormatan dari orang lain dll. Hal-hal itulah yang seringkali membuat seseorang stres.

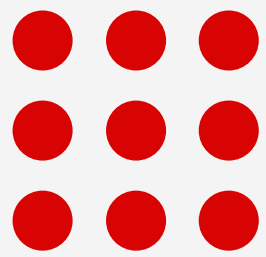
G. Aplikasi Praktis

Lakukan kehendak Tuhan sebagaimana terdapat dalam Alkitab. Belajarlah taat dan Anda akan mendapatkan kedamaian.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama ini tidak taat dalam melakukan Firman Tuhan
2. Tuhan tolong saya untuk dapat taat pada kehendakMu





PENGHIBURAN TUHAN MELENYAPKAN STRES



A. Pujian Penyembahan

MELAYANI, MELAYANI

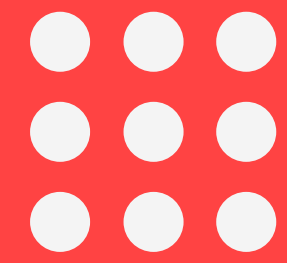
Aku mau jadi anggur
Tang tertumpah bagi-Mu
Aku mau jadi roti
Yang terpecah bagiMu
Aku mau jadi saksi
Memb'ritakan injil-Mu
Melayani mengasihi
Lebih sungguh

Kamis, 16 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk ketenangan dan damai sejahtera yang diberikan Tuhan.
2. Berdoa untuk pembacaan Firman Tuhan.





C. Pengantar Pembacaan Firman

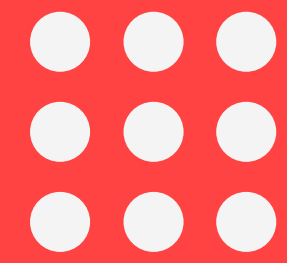
Orang yang stres cenderung menjadi susah, sedih, hilang harapan dan mengalami jalan buntu. Orang yang sedang stres pikirannya menjadi kusut dan mengalami tekanan hidup yang semakin berat. Pemazmur menyadari pertolongan Tuhan baginya di saat dia dalam keterpurukan dan banyak pikiran yang menekan. Pemazmur mendapatkan pertolongan Tuhan melalui penghiburan-Nya yang menyenangkan jiwa. Di saat ada dalam tekanan yang berat, Tuhan memberikan penghiburan. Penghiburan dari Tuhan melenyapkan stres yang menghimpit. Penghiburan Tuhan menguatkan dan membangkitkan semangat yang baru.

D. Pembacaan Firman

Mazmur 94:19

E. Perenungan

1. Apa yang diterima Pemazmur dari Tuhan saat ia berada dalam tekanan hidup yang berat? (ayat 19)
2. Ceritakan pengalaman Anda mendapatkan penghiburan dari Tuhan saat berada dalam tekanan hidup dan stres yang berat!



F. Penerapan

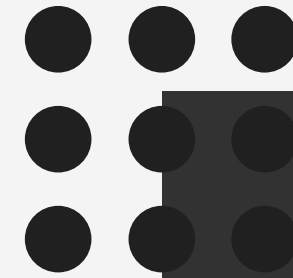
Tuhan akan memberikan penghiburan kepada kita saat kita mengalami banyak tekanan hidup. Penghiburan Tuhan akan menyenangkan jiwa kita.

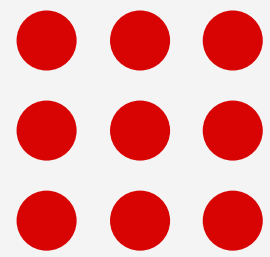
G. Aplikasi Praktis

Saat Anda stres karena beban hidup, tetap percaya bahwa Tuhan ada dan akan menghiburmu.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita mengabaikan penghiburan dari Tuhan di saat kita stres.
2. Tuhan, hiburkan aku senantiasa disaat aku mengalami stres karena berbagai beban hidup.





PIKIRKAN SEMUA YANG BENAR

Jumat, 17 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk berkat-berkat Tuhan hari ini.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan Firman Tuhan.

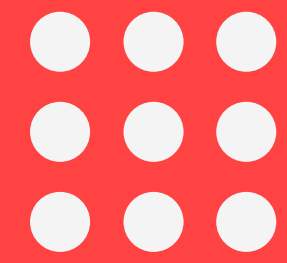
A. Pujian Penyembahan

YESUS ENKKAU JURUSLAMATKU

Walau ku harus berjalan
Dalam lembah kekelaman
Perlindungan-Mu oh Tuhan
Nyatalah bagi hidupku
Tiada pernah sedetikpun
Tiada pernah Kau tinggalkan
Sungguh mulia dan sempurna
Hanya Kau layak disembah

Yesus Engkau juru s'lamatku
Dalam janji-Mu kemenanganku
Selamanya 'kan kunyatakan
Besar setia-Mu Tuhan dihidupku





C. Pengantar Pembacaan Firman

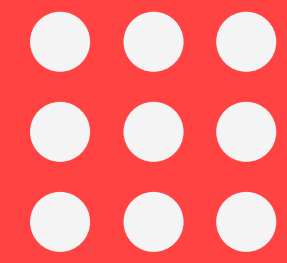
Salah satu cara untuk mengatasi stres, yaitu dengan selalu memikirkan hal yang baik, hal yang benar, yang mulia, semua yang manis dan yang suci. Banyak orang menjadi stress karena memikirkan segala hal yang tinggi dan yang tidak patut dipikirkan. Dengan memikirkan hal-hal yang sesuai kehendak Tuhan, maka pasti kita akan terhindar dari stres. Menjaga pikiran dari memikirkan hal-hal yang sia-sia akan membantu kita hidup dalam ketenangan dan damai sejahtera. Jadi, penting bagi kita untuk mengelola pikiran kita secara benar dengan selalu memikirkan semua yang benar dan yang memuliakan Tuhan.

D. Pembacaan Firman

Filipi 4:6-8

E. Perenungan

1. Apa yang patut kita pikirkan agar terhindar dari tekanan yang membuat kita menjadi stres? (ayat 8)
2. Apa saja yang sering Anda pikirkan dan hal itu membuat Anda menjadi stres?



F. Penerapan

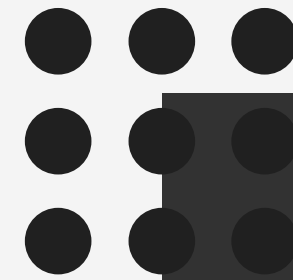
Arahkan pikiran kita selalu kepada hal-hal yang baik dan mulia, sehingga kita terhindar dari stres. Dan juga jangan kita khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi.

G. Aplikasi Praktis

Kendalikan pikiran Anda untuk selalu memikirkan hal-hal yang baik.

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama ini kita selalu memikirkan hal-hal yang tidak baik sehingga kita stres.
2. Tuhan, tolong agar aku selalu memikirkan hal-hal yang mulia dan yang benar.





AJAKAN YESUS

A. Pujian Penyembahan

KU TETAP SETIA

Seperti wanita mengurapiMu
Menangis di bawah kakiMu
Demikian hidupku
Mau mengasihiMu
Yesus Engkau baik bagiku

Reff :

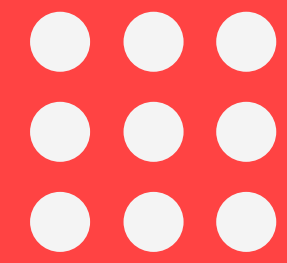
Sampai akhir ku menutup mata
Ku tetap setia
Menanti janjiMu
Sampai kudapatkan mahkota kehidupanku
Ku tetap setia
Tuk melayaniMu

Sabtu, 18 Desember 2021

B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk berkat-berkat Tuhan hari ini.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan Firman Tuhan.





C. Pengantar Pembacaan Firman

Yesus selalu mengajak setiap orang yang stres, yang letih, lesu dan berbeban berat untuk datang kepadaNya. Ia memberikan undangan dan tawaran yang luar biasa : yaitu memberikan kebebasan dan kelegaan. Maukah Anda datang kepada Yesus?

D. Pembacaan Firman

Matius 11:28-30

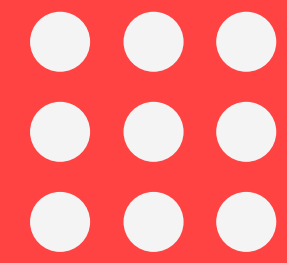
E. Perenungan

Taat dan melakukan kehendak Tuhan adalah hal yang ringan dan akan memberikan kebebasan dan kelegaan kepada kita.

Ketidaktaatan selalu membawa ketakutan, malu, kekuatiran, yang tentu saja menghasilkan stress dalam hidup.

Apakah Anda sudah taat kepada Tuhan dalam kehidupan sehari-hari?

Adakah kehendak Tuhan yang masih belum Anda taati?



F. Penerapan

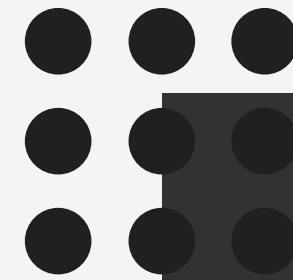
Melawan kehendak Tuhan selalu memberikan ketidaktenangan dalam hidup seseorang. Belajarlah taat kepada Tuhan dalam hal-hal yang kecil dan sederhana. Bangunlah hidup yang taat untuk melakukan FirmanNya.

G. Aplikasi Praktis

Biasakan melakukan apa yang direnungkan dalam Mesbah Keluarga yang Anda baca dan renungkan

H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika selama ini tidak mau datang kepada Tuhan
2. Tuhan tolong saya agar saya semakin dekat dengan Tuhan





PENUNJUTUN
MEZBAH KELUARGA HARIAN

**TETAPI KAMI,
YAITU AKU DAN
KELUARGAKU,
AKAN BERIBADAH
KEPADA ALLAH!"**

YOSUA 24:15

DEPARTEMEN PEMBINAAN KELUARGA BPH GBI

