



DEPARTEMEN KELUARGA BPP GBI

MINGGU KE II  
12 AGUSTUS - 17 AGUSTUS 2024

# PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

TEMA : "IMAN DAN KESEHATAN MENTAL"

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**



# — JIWA YANG BERSORAK-SORAK

## A. PUJIAN PENYEMBAHAN

### BRIKAN KUHATI

B'rikan kuhati s'perti hati-Mu  
Yang penuh dengan belas kasihan  
B'rikan kumata s'perti mata-Mu  
Memandang tuaian di sekelilingku

B'rikan kutangan-Mu  
Tuk melakukan tugas-Mu  
B'rikan kukaki-Mu  
Melangkah dalam rencana-Mu  
B'rikan ku, b'rikan ku b'rikan ku hati-Mu

SENIN, 12 AGUSTUS 2024

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

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





## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Salah satu ciri dari orang yang memiliki mental yang sehat, yaitu hatinya bersukacita dan jiwanya bersorak-sorak. Ada banyak hal yang dapat membuat hati tertekan dan berbeban berat, sehingga hilang sukacita dalam hati. Pemazmur memberikan rahasia memiliki hati yang bersukacita dan jiwa yang bersorak-sorak. Persekutuan yang intim dengan Tuhan akan membawa sukacita dalam hati. Pemazmur senantiasa memuji Tuhan dan memandang kepada Tuhan. Pujian kepada Tuhan membuat hati bersukacita karena Tuhan sumber sukacita bertahta atas puji-pujian umat-Nya. Pujian kepada Tuhan yang benar akan berdampak pada hati yang bersukacita dan jiwa yang bersorak-sorak. Selanjutnya, ungkapan memandang kepada Tuhan memiliki makna sikap hati menyembah kepada Tuhan sebagai yang terutama. Hati yang selalu memuji Tuhan dan menyembah Tuhan akan menghasilkan hati yang bersukacita dan jiwa yang bersorak-sorak. Sedangkan hati yang memandang kepada dunia akan mudah tertekan dan gelisah. Tuhan menghendaki orang percaya hidup dalam keadaan mental yang sehat dan kuat, sehingga dapat memancarkan kemuliaan Tuhan bagi dunia ini

## D. PEMBACAAN FIRMAN

Mazmur 16:7-11

## E. PERENUNGAN

1. Apa arti hati yang bersukacita dan jiwa yang bersorak-sorak?
2. Bagaimana memiliki jiwa yang bersorak-sorak?
3. Apa ciri dari jiwa yang bersorak-sorak?



## **F. PENERAPAN**

Hidup dalam dunia yang penuh dengan pergumulan dan persoalan hidup, kita harus menjaga hati dan jiwa kita agar senantiasa tetap bersorak-sorak dan berlimpah dengan sukacita

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Pujilah Tuhan senantiasa dan selalu memandangi hanya kepada Tuhan, maka jiwa Anda akan bersorak-sorak.





## **H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN**

1. Mohon ampun jika jiwa kita tidak bersorak-sorak.
2. Tuhan, beri aku jiwa yang bersorak-sorak.

# DAMAI SEJAHTERA ALLAH BAGI JIWA

## A. PUJIAN PENYEMBAHAN

### KEKUATAN DI HIDUPKU

Kekuatan di hidupku kudapat dalam Yesus  
Dia tak pernah tinggalkanku  
Setia menopangku  
Berseru berharap dalam Yesus

Ajaib Kau Tuhan penuh kuasa  
Sanggup pulihkan keadaanku  
Dalam tangan-Mu s'luruh hidupku  
Tak akan goyah selamanya

SELASA, 13 AGUSTUS 2024

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk damai sejahtera Allah atas hidup ini.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan.





## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Percekcokan dan perselisihan juga merupakan buah dari adanya persoalan pada mental seseorang. Orang yang suka bertikai dan bermusuhan dengan orang lain sebenarnya jiwa dan mentalnya bermasalah. Rasul Paulus menasehati jemaat di Filipi untuk memelihara hati dan pikiran terhadap hal-hal yang jahat dan menyesatkan. Pada bagian surat ini, rasul Paulus menasehati jemaat di Filipi untuk senantiasa bersukacita dalam Tuhan, naikkan doa dan permohonan dengan ucapan syukur, pikirkan semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, dan semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji. Hal-hal yang dinasehati Paulus ini sangat berguna dalam menjaga kesehatan mental. Jika mental sehat maka hidup kita akan penuh dengan damai sejahtera. Dan damai sejahtera yang bersumber dari Allah akan menciptakan mental yang sehat. Jadi, damai sejahtera dan kesehatan mental merupakan dua variabel yang saling berkorelasi. Oleh karena itu, Paulus berdoa agar damai sejahtera Allah senantiasa akan memelihara hati dan pikiran dalam Kristus Yesus.

## D. PEMBACAAN FIRMAN

Filipi 4:2-9

## E. PERENUNGAN

1. Mengapa kita membutuhkan damai sejahtera Allah bagi kesehatan jiwa kita?
2. Apa dampak damai sejahtera Allah bagi hati dan pikiran kita?
3. Bagaimana Anda memahami pentingnya damai sejahtera Allah bagi kesehatan mental?



## **F. PENERAPAN**

Kita membutuhkan damai sejahtera dari Allah yang dapat memberikan ketenangan bagi jiwa kita. Dan damai sejahtera Allah juga berguna untuk memulihkan problem pada mental kita.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Jagalah kesehatan mental Anda dengan hidup senantiasa dalam damai sejahtera Allah melalui persekutuan yang intim dengan Tuhan.



## H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita mengabaikan damai sejahtera Allah.
2. Tuhan, biarlah damai sejahtera-Mu menyertai hidupku senantiasa.



# KERINDUAN KEPADA ALLAH

## A. PUJIAN PENYEMBAHAN

### MATAKU TERTUJU PADA-MU

Mataku tertuju pada-Mu  
Seg'nap hidupku kus'rahan pada-Mu  
Bimbing aku masuk rencana-Mu  
Tuk membesarkan k'rajaan-Mu

Ku mau mengikuti  
Kehendak-Mu ya Bapa  
Ku mau s'lalu  
Menyenangkan hati-Mu

RABU, 14 AGUSTUS 2024

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk pelayanan dan gereja.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan.





## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Pemazmur menyampaikan berbagai keadaan yang mengganggu hati dan jiwanya, seperti ungkapan-ungkapan berikut ini. Menangis siang dan malam, jiwa gundah gulana, jiwa yang tertekan, gelisah dalam diri, merasa dilupakan Tuhan, berkabung di bawah himpitan musuh, seperti tikaman maut ke dalam tulang, dan lawan mencela. Ungkapan-ungkapan ini menyatakan betapa beratnya gangguan pada mental yang dialami Pemazmur. Tetapi ada hal yang luar biasa dari diri Pemazmur di saat dia mengalami keadaan yang mengganggu jiwanya. Pemazmur menguatkan jiwanya untuk memiliki kerinduan kepada Allah, sebagaimana ungkapan-ungkapan berikut ini. Berharaplah kepada Allah, jiwaku haus kepada Allah, melangkah ke rumah Allah dengan sorak-sorai dan nyanyian syukur, bersyukur kepada Tuhan, penolongku dan Allahku, teringat kepada Tuhan, malam hari menyanyikan nyanyian, dan doa kepada Allah. Mengalami goncangan dan gangguan mental, bisa dialami siapa saja dengan tingkatan yang beragam. Akan tetapi, dengan memiliki kerinduan akan Allah dan berharap kepada Allah, akan mampu memulihkan dan membangkitkan kembali jiwa yang sehat dan kuat.

## D. PEMBACAAN FIRMAN

**Mazmur 42:1-11**

## E. PERENUNGAN

1. Bagaimanakah kita membangkitkan kerinduan kepada Tuhan?
2. Mengapa penting bagi kita untuk memiliki kerinduan kepada Allah?
3. Apa yang terjadi jika dalam keadaan jiwa yang tergoncang kita memiliki kerinduan kepada Tuhan?





## **F. PENERAPAN**

Kerinduan kepada Tuhan akan memulihkan keadaan jiwa kita yang sedang gundah gulana. Kerinduan kepada Tuhan membawa kita kepada sumber kehidupan bagi jiwa kita.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Bangkitkan kerinduan yang kuat untuk selalu datang kepada Tuhan, terlebih lagi di saat jiwa Anda sedang tertekan dan gundah gulana.



## H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak memiliki kerinduan kepada Allah.
2. Tuhan, berilah aku kerinduan kepada Tuhan senantiasa.



# TUHAN SUMBER KETENANGAN JIWA

## A. PUJIAN PENYEMBAHAN

### TUHAN PASTI SANGGUP

Kuatkanlah hatimu  
Lewati setiap persoalan  
Tuhan Yesus s'lalu menopangmu  
Jangan berhenti harap pada-Nya

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

KAMIS, 15 AGUSTUS 2024

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk sahabat dalam Tuhan.
2. Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan.





## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Dalam Mazmur ini, Pemazmur mengungkapkan isi hatinya tentang kebaikan Tuhan, Tuhan adalah pengasih dan penyayang. Dan Tuhan telah berbuat baik dan meluputkannya dari belenggu maut. Ini merupakan pengalaman iman Pemazmur dengan Tuhan. sekalipun mengalami kesesakan dan kedukaan dan kegentaran terhadap dunia orang mati, Pemazmur tetap berseru kepada Tuhan dan Tuhan memelihara dan meluputkannya. Oleh karena itu, Pemazmur menguatkan jiwanya dengan berkata, kembalilah tenang hai jiwaku sebab Tuhan telah berbuat baik. Pengalama iman ini menjadi motivasi bagi orang percaya agar tetap berharap kepada Tuhan sekalipun saat sedang ada dalam kesesakan. Saat ada dalam keadaan tertindas, jiwa tergoncang dan lemah. Kepada siapakah kita berharap mendapatkan kelepasan dan ketenangan jiwa? Bagi Pemazmur, berharap kepada Tuhan sumber ketenangan bagi jiwa adalah harapan yang tidak mengecewakan. Pada Tuhan sajalah ada ketenangan dan kedamaian bagi jiwa. Ada banyak cara yang dilakukan manusia di dunia ini untuk mendapatkan ketenangan bagi jiwa. Tetapi semua yang ditawarkan dunia ini sia-sia adanya. Hanya Tuhan saja sumber ketenangan sejati bagi jiwa.

## D. PEMBACAAN FIRMAN

**Mazmur 116:1-19**

## E. PERENUNGAN

1. Mengapa hanya Tuhan saja sumber ketenangan jiwa?
2. Bagaimana agar kita mendapatkan ketenangan jiwa dari Tuhan?
3. Apa yang Anda lakukan untuk mendapatkan ketenangan jiwa dari Tuhan?



## **F. PENERAPAN**

Tuhan satu-satunya sumber ketenangan bagi jiwa kita. Di dalam kesesakan yang kita alami, berharap saja kepada Tuhan. Dia yang meluputkan kita dari kesesakan dan yang memberi kelegaan bagi kita.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Berharap dan bersandar kepada Tuhan disaat Anda ada dalam kesesakan dan penderitaan.



## **H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN**

1. Mohon ampun jika kita tidak menjadikan Tuhan sumber ketenangan bagi jiwa.
2. Tuhan, Engkaulah sumber ketenangan bagi jiwaku.



# TENANG DI TENGAH BADAI

## A. PUJIAN PENYEMBAHAN

### HOSANA HOSANA

Bersama malaikat di sorga  
Nyanyikan kidung pujian  
Bermazmur bagi-Mu  
Muliakan nama-Mu  
Yesus aku memuji-Mu

Tanganku kuangkat pada-Mu  
Masuk dalam hadirat-Mu  
Rasakan kasih-Mu kujadi milik-Mu  
Yesus aku menyembah-Mu

Hosana, hosana aku memuji-Mu  
Haleluyah, haleluyah, aku menyembah-Mu

JUMAT, 16 AGUSTUS 2024

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk bangsa dan negara.
2. Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan





## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Saat Yesus menjumpai murid-murid di tengah danau, murid-murid sedang panik dan tidak tenang karena gelombang dan badai yang menghantam perahu mereka. Dan mereka semakin bertambah takut dan panik, karena Yesus menjumpai mereka dengan berjalan di atas air. Hal yang tidak normal, sehingga mereka menjadi tidak tenang. Akan tetapi, Yesus berkata kepada murid-murid untuk tetaplah tenang. Dalam menghadapi badai dan gelombang kehidupan ini, perlu memiliki sikap hati yang tetap tenang. Jangan gelisah dan jangan panik. Tetap tenang sekalipun di tengah badai menunjukkan kualitas iman dan kepercayaan di dalam Tuhan. Orang yang hidup dekat dengan Tuhan, pasti dia akan tetap tenang sekalipun berada dalam lembah baying-bayang maut ataupun badai. Percaya Tuhan tidak meninggalkan kita.

## D. PEMBACAAN FIRMAN

**Markus 6:45-52**

## E. PERENUNGAN

1. Apa makna tetap tenang di tengah badai?
2. Mengapa kita hendaknya tetap tenang sekalipun di tengah badai?
3. Bagaimana agar kita dapat tetap tenang saat ada dalam badai?





## **F. PENERAPAN**

Saat sedang berada dalam badai hidup, kita hendaknya selalu menguatkan hati dan kepercayaan kita kepada Tuhan. Hal ini membuat kita akan tetap tenang.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Tetaplah tenang sekalipun Anda sedang berada dalam badai hidup.



## H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita sering tidak tenang saat dalam badai.
2. Tuhan, buat aku tetap tenang saat aku dalam badai.



# — FOKUS KEPADA YESUS

## A. PUJIAN PENYEMBAHAN

### MENGENALMU

Bila kubuka mataku dan lihat wajahMu  
kuterkagum  
Bila kulihat hidupku dan karya tanganMu  
kutersanjung  
Kar'na semua yang baik dalam hidupku  
itulah karyaMu  
Kau b'ri kesempatan yang baru

Dan ku ingin mengenalMu Tuhan  
Lebih dalam dari s'mua yang kukenal  
Tiada kasih yang melebihiMu  
Ku ada untuk menjadi penyembahMu

SABTU, 17 AGUSTUS 2024

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur atas Firman Tuhan yang terus menuntun hidup saya dan keluarga saya
2. Berdoa bagi pembacaan Firman Tuhan



## **C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN**

Masalah, pergumulan, penyakit, kegagalan dan banyak hal lain yang kita hadapi dapat menjadi penghalang kita untuk fokus melihat Yesus. Saat kita terhalang melihat Yesus karena hal-hal itu, yang terjadi adalah ketakutan, kuatir, kehilangan sukacita dan bahkan depresi. Untuk itu, apapun yang terjadi, fokuslah kepada Yesus saja. Maka Ia akan memberikan kesembuhan, pemulihan dan kekuatan untuk menanggung segala sesuatu.

## **D. PEMBACAAN FIRMAN**

**Ibrani 12:1-17**

## **E. PERENUNGAN**

1. Apakah yang harus kita tanggalkan dalam perlombaan iman kita? (ayat 1)  
Apa akibatnya jika kita berlomba dengan beban yang begitu berat?
2. Setelah menanggalkan beban dan dosa, apa lagi yang harus kita lakukan? (ayat 2)
3. Apakah yang dapat kita lakukan agar kita menjadi kuat dan sembuh? (ayat 12 dan 13)



## **F. PENERAPAN**

Hanya dengan fokus memandang Yesus, itulah yang akan memberikan kelegaan bagimu, istirahat bagi jiwamu, kedamaian yang sejati.

Arahkan pandanganmu pada Yesus : biarlah kematianNya, kebangkitanNya, penebusanNya, kemuliaanNya, memenuhi hati dan pikiranmu.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Fokuslah kepada Tuhan dan FirmanNya, dan lakukanlah Firman Tuhan. Hiduplah dapat pujian penyembahan. Anda akan mendapatkan kekuatan dari Tuhan



## H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Tuhan ampunilah saya yang sering fokus kepada masalah
2. Tuhan berikan saya kekuatan untuk selalu fokus kepadaMu



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

**YOSUA 24:15**