

Edisi Minggu, 19 September 2021

RENUNGAN MINGGU, 19 September 2021.

LANGUISHING

Beberapa hari belakangan ini, angka kasus Covid 19 di Singapura meningkat drastis. Hal ini sudah diprediksi oleh berbagai kalangan. Menteri Kesehatan Singapura, Ong Ye Kung mengatakan bahwa dalam 1-2 setengah minggu ke depan, angka kasus akan meningkat secara eksponensial sampai titik puncaknya mencapai 3000 kasus (“Daily Covid-19 cases likely to soon exceed 1,000, next 2-4 weeks crucial for Singapore,” The Straits Times, 10 September 2021). Dalam situasi yang demikian, tentu kita diharapkan untuk lebih menjaga kesehatan dan kebersihan diri, menghindari keramaian yang tidak perlu dan menjaga kesehatan mental.

Tidak dapat dipungkiri, pandemi yang berkepanjangan ini sedikit banyak berdampak luas bagi kesehatan mental manusia. Apakah Anda pernah merasakan suasana hati yang terasa berat, seperti orang yang berbeban walau tidak sampai depresi? Anda mungkin bangun tidur dan merasakan semangat Anda tidak sekuat dulu sebelum pandemi? Jika Anda merasakan demikian, Anda sedang mengalami yang disebut sebagai languishing. Dan berita baiknya ialah Anda tidak sendirian. Ini adalah emosi yang paling dominan dialami oleh seluruh umat manusia di tahun 2021.

Languishing adalah satu kondisi kejiwaan di mana kita tidak terjerembab dalam kondisi depresi tetapi tidak dapat mencapai titik maksimal (flourishing). Akibatnya, jiwa kita terkungkung dalam berbagai keterbatasan yang disebabkan kondisi situasi yang tidak ideal (“There’s a Name for the Blah You’re Feeling: It’s Called Languishing,” The New York Times, 19 April 2021). Adam Grant, seorang psikolog, mengatakan bahwa dalam ilmu kejiwaan, ada tiga tingkat kejiwaan manusia. Yang paling rendah ialah depresi. Anda merasa seperti sedang berjalan di lorong yang gelap tanpa ada titik diujungnya. Orang yang mengalami depresi tidak memiliki alasan untuk bangun dari tidurnya di pagi hari. Sebuah kondisi yang berbahaya. Sebaliknya, tingkat yang paling tinggi ialah flourishing. Orang yang berada pada tingkat ini akan merasakan segala keterkaitan makna dan kepenuhan dalam hidup. Anda akan merasakan bahwa hidup Anda bermakna. Pekerjaan Anda maksimal, talenta dan keterampilan Anda tersalurkan dengan optimal. Anda melihat dan merasakan dampaknya dalam hidup sesama. Anda mengalami rancangan Allah nyata dalam hidup Anda. Anda merasakan kepenuhan hidup (fullness of life). Jiwa Anda semangat dan penuh energi. Anda telah mencapai tahap flourishing.

Languishing berada di antara kedua tahap tersebut. Anda tidak merasa depresi, tetapi Anda juga tidak mengalami flourishing dalam hidup. Anda dapat bangun di pagi hari tetapi tidak dengan semangat dan energi yang penuh. Anda tetap dapat melakukan aktivitas dan kerja setiap hari tetapi selalu dibayangi oleh perasaan terbatas. Anda dapat pergi keluar tetapi disertai dengan perasaan cemas dan was-was. Anda tidak pernah lagi merasakan bebas, lepas dan aman sepenuh-penuhnya. Gambarannya ialah seperti Anda setiap hari memandangi

jendela kaca di saat hari hujan. Suasana hati yang kelabu. Anda merasa tidak bebas dan maksimal. Inilah yang disebut languishing.

Dalam penelitiannya, Corey L. M. Keyes, pengagas terminologi ini, menyatakan bahwa languishing, sekalipun tampak biasa, sebenarnya adalah kondisi kejiwaan yang berbahaya jika dibiarkan dalam jangka waktu yang panjang (“The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life,” *Journal of Health and Social Behavior* 43, no. 2 [2002]: 207-222). Keyes menyatakan bahwa languishing memiliki dampak 3 kali lebih buruk daripada PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). Banyak ahli sependapat dengan hal ini. Jika tidak diatasi dan dikelola dengan baik, kita dapat mengalami stress yang berkepanjangan dan menuai dampak yang sangat negatif dari languishing di tengah pandemi ini.

Dua hal di bawah ini disarankan oleh para ahli kejiwaan untuk mengatasi languishing. Saya melihat manfaatnya sangat dekat dengan apa yang disarankan oleh firman Tuhan:

1. Berilah waktu untuk diri Anda sendiri.

Ambil waktu untuk menikmati alam atau kesederhanaan hidup, seperti menikmati makanan, bersaat teduh, mendengarkan lagu rohani, menghirup secangkir teh hangat, menikmati obrolan santai dengan pasangan atau keluarga. Waktu-waktu yang demikian, membuat Anda menghargai hal-hal kecil dalam hidup. Ini akan memberikan makna dan harapan bahwa dalam segala ketidakpastian ini, Anda dikelilingi oleh sukacita dan kebahagiaan.

2. Fokuslah pada tujuan-tujuan jangka pendek.

Dalam situasi pandemi, banyak orang kesulitan untuk membuat perencanaan jangka panjang: penerbangan tahun depan, liburan akhir tahun, pernikahan, undangan makan bersama, atau prospek pengembangan bisnis tahun depan dan sebagainya. Hal ini sering membuat orang menjadi frustrasi. Oleh karena itu, hal ini dapat diimbangi dengan membuat tujuan-tujuan jangka pendek. Misalnya, penyelesaian tugas-tugas kerja hari ini atau minggu ini, mengundang makan rekan atau tetangga dalam bulan ini, atau liburan setempat (staycation) dalam waktu dekat. Hal ini tentu tidak mengabaikan rencana jangka panjang kita. Tujuan-tujuan jangka pendek ini akan memberi pesan kepada jiwa kita bahwa masih ada yang ‘pasti’ dan dapat dicapai dalam waktu dekat. Ini memberi harapan dalam hidup.

Pada akhirnya, bersyukurlah! Bersyukur membuat jiwa kita bernyanyi ditengah situasi yang tidak ideal. Hitunglah berkat Tuhan dan sebutkanlah itu dalam doa secara spesifik. Biarkan jiwa Anda mengecap berkat dan kebaikan-kebaikan Tuhan tersebut, seperti layaknya Anda menghirup hangatnya teh atau kopi di pagi hari. Perjalanan pandemi ini tampaknya masih panjang, tetapi biarlah jiwa kita tidak terpenjara oleh languishing, melainkan tetap kuat dan sehat di dalam Tuhan. Biarlah jiwa kita bernyanyi, “Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya TUHAN itu! Berbahagialah orang yang berlindung pada-Nya!” (Mazmur 34:9). Tuhan memberkati! (YJ).

1. JADWAL KEBAKTIAN MINGGU

Waktu	Minggu 19 September 2021		Minggu, 26 September 2021	
	Pkl. 09.00	Pkl 11.00	Pkl. 09.00	Pkl. 11.00
	Onsite, Live Streaming	Online	Onsite, Live Streaming	Online
Thema	YANG SULUNG BAGI TUHAN (Keluaran 13:1-16)		KETIKA ALLAH MENUNTUN MELALUI JALAN BERPUTAR (Keluaran 13:17-22)	
Liturgos	Pdt. Djefry Hidajat		Pnt. Josep Hendrawan	
Pengkhotbah	Pdt. Djefry Hidajat		Pr. Anthon Simangunsong	
MJP	Dkn. Melvina Leolukman		Dkn. Jessica Puspitasari	
KK	Dkn. Enrica AP Setiaatmadja		Dkn. Teguh D. Tampemawa	
Usher/Kolektor	Arifin Effendi, Jap Ai Lin, Meriana			
Pemusik	Jeco Tjandra		Timothy Janong	
Cantor	Melissa Candrasaputra		Graciella Theodora	
AV	Okky, Hendrik S., Jessica P., Stefanus S.		Eko Pranoto, Irving P. Girsang, Stefanus Ong, William	
Multimedia	Darwin Sadeli		Yenty Sutanto	
VE	Jessica Puspitasari		Audrey Florensia	
Bunga	-		-	

2. VISI DAN PILAR GPBB SINGAPURA.

- **Visi** : Menjadi komunitas murid Kristus yang berakar, bertumbuh dan berbuah demi kemuliaan Allah Tritunggal.
- **Empat Pilar GPBB**, yaitu **HOME (Hospitality, Obidience, Maturity, Evangelism)**
- **Tiga media utama untuk mencapai HOME** yaitu:
 - **Kebaktian Umum Minggu**: Jemaat setia berbakti kepada Tuhan di GPBB setiap Minggu baik melalui onsite, live streaming atau online.
 - **Mezbah Doa**: Jemaat setia mengikuti Mezbah Doa sebulan sekali pada hari Jumat kedua melalui zoom. (Gerakan 100 akun Zoom MD [G100ZMD])
 - **Kelompok Kecil Murid (K2M)**: Jemaat GPBB bertekad menjadi murid Kristus yang berakar, bertumbuh dan menghasilkan (multiplikasi) murid Kristus lainnya.

3. SELAMAT BERIBADAH ONSITE DAN ONLINE DI GPBB SINGAPURA.

Kepada segenap jemaat GPBB, anggota dan simpatisan, MJ GPBB mengucapkan selamat mengikuti ibadah minggu GPBB melalui onsite, live streaming atau online. Semoga kita semua diberkati Tuhan dan mengalami pertumbuhan spiritualitas iman H.O.M.E. Jika memerlukan pelayanan pastoral, silahkan menghubungi:

Jabatan	Nama	Mobile	Telepon	E-mail
Senior Pastor	Pdt. Joseph Theo.	97106295	65694365 (#105)	joseph.theo@bbpc.org.sg
Pastoral Staff	Pr. Yudi Jatmiko.	91150859	65694365 (#113)	yudi@bbpc.org.sg
	Pdt. Djefry Hidajat	81425955	65694365 (#101)	djefry@bbpc.org.sg

Sekretariat	Ingrid Tanudjaya	96455046	65694365 (#121)	indonesia@bbpc.org.sg
Jam Kantor Pengerja Selasa-Sabtu: 09:00-17.30. WFH				
Kontak Pelayanan Gereja Presbyterian Orchard, 03 Orchard Rd S238825				
Pastoral Staff	Pdt. Petrus B.S.	96492304	63368829 (#124)	psetyawan@orpc.org.sg
	Pr. Anthon S	90058250	63368829(#124)	anthon@orpc.org.sg
Sekretariat	Ratna Lie	-	63368829 (#110)	sekretariatgpo@gporchard.org
Jadwal Kebaktian Umum Minggu BBPC Jemaat berbahasa Inggris. Di East Sanctuary L2.				
KU 1: 08.30am dan KU 2: 10:30am. For register and further information: www.bbpc.sg				
Senior Minister	Rev. Dr. Chang Chian Hui.			chchang@bbpc.org.sg
Pastoral Staff	Pr. Razovelhu Vasa			razo@bbpc.org.sg
	Pr. Timothy Ho			timothyho@bbpc.org.sg

4. KEBAKTIAN ONSITE GPBB

Sejak Minggu, 29 Agustus 2021 Kebaktian Onsite diadakan hanya satu kali pada jam 09:00 dan Kebaktian remaja jam 09:00 di chapel. Sementara Kebaktian Umum jam 11:00 dan Kebaktian Anak (kelas Sekolah Minggu) masih melalui online. Bagi jemaat yang ingin mengikuti kebaktian onsite jam 09:00 dapat mendaftar terlebih dahulu melalui Eventbrite. Bagaimana mendaftar dan persyaratannya dapat dilihat di website GPBB.

5. RENCANA KEBAKTIAN PENEGUHAN DAN PEMBERKATAN PERNIKAHAN.

1. **Joshua Hendinata** (Angg GPBB, putera dari Bp. Josephus Hadi Sucianto dan Ibu Erviany) dan **Grace Christina** (Angg GPBB, puteri dari Bp. Sutopo Hermanto dan Ibu Minawati Yap) pada hari Sabtu, 02 Oktober 2021 jam 10:30 di West Sanctuary GPBB. Ini adalah warta ketiga dari tiga kali pewartaan (05,12,19 September 2021) Kebaktian dpo: Pdt. Joseph Theo.

2. **Joshia Manggala** (Angg GKI Samanhudi, putera dari Bp. Josavia Rachman Ichwan dan Ibu Fifi Kurniawati Tjandra) dan **Inez Cintya Wijayanti** (Angg GPBB, puteri dari Bp Heru Waluyo dan Ibu Leonella Pesurissa) pada hari Sabtu, 16 Oktober 2021, Pkl.11.00 di West Sanctuary GPBB. Ini adalah warta pertama dari 3x pewartaan (19, 26 September dan 3 Oktober 2021). Kebaktian dpo Pdt. Joseph Theo.

Pewartaan ini untuk memberi kesempatan kepada jemaat sekiranya ada keberatan yang sah berdasarkan Alkitab dan Konstitusi PCS. Keberatan disampaikan tertulis dengan nama lengkap melalui email ke sekretariat GPBB. Jika tidak ada keberatan yang sah maka kebaktian akan dilaksanakan sesuai rencana.

6. ANNUAL CONGREGATIONAL MEETING 2021

Akan diadakan secara Zoom pada hari Minggu, 26 September 2021. Bahan ACM telah dikirim melalui email untuk anggota GPBB. Jemaat diharapkan dapat segera mengisi Proxy form dan mengirimkan kembali lewat email ke indonesia@bbpc.org.sg atau melalui WA ke no HP 96455046 **paling lambat hari Rabu, 22 September 2021**. Penjelasan lebih lanjut akan diwartakan kemudian.

7. SENSURA MORUM SAKRAMEN PERJAMUAN KUDUS SEDUNIA

Sakramen Perjamuan Kudus akan diadakan pada hari **Minggu, 03 Oktober 2021** melalui Kebaktian Onsite, live streaming pada Pkl. 09:00 dan online pada Pkl. 11:00. Sensuramorum (pemeriksaan hati persiapan PK) akan diadakan pada hari ini, Minggu 19 September 2021 dan 26 September 2021 agar jemaat dapat mempersiapkan diri untuk mengikuti Perjamuan Kudus ini.

Untuk roti dan anggur Perjamuan Kudus yang disediakan Gereja dapat diambil setelah kebaktian onsite atau **menghubungi Ibu Ingrid di 96455046** Jemaat yang ingin mempersiapkan roti dan anggur sendiri dimohon mengikuti panduan yang dapat dilihat di website GPBB (<http://gpbb.org>)

8. KELAS KATEKISASI/BINA IMAN

Akan dimulai pada setiap hari Sabtu, 6 November 2021, Pkl. 13.00-14.30. Kepada saudara/i yang rindu untuk menerima Baptisan Kudus Dewasa/Sidi atau ingin memperdalam pengetahuan akan Firman dapat mengikuti kelas ini. Formulir Pendaftaran dapat diambil dari website atau di depan Chapel lantai 1 GPBB.

9. PENGARAHAN BAHAN K2.

Pengarahan bahan K2 yang biasa dilakukan pada hari Minggu ke empat tiap bulan tetapi karena ACM diadakan pada Minggu, 26 September 2021 maka pengarahan bahan K2 dimajukan menjadi hari ini Minggu, 19 September 2021 via zoom.

10. RAPAT MAJELIS JEMAAT SEPTEMBER 2021

Akan diadakan by zoom pada hari Jumat, 24 September 2021. Pkl. 19.30. Mohon setiap Bidang mempersiapkan laporannya.

11. KUNJUNGI WEBSITE GPBB ATAU APP GPBB SINGAPURA

Segenap jemaat dapat sesering mungkin mengunjungi website GPBB (<http://gpbb.org>) atau App: GPBB Singapura, untuk mengetahui berbagai peristiwa, pengumuman dan berita-berita seputar GPBB. Khususnya selalu melihat bagian Pesan Pastoral dan Resources (klik Gempita per tanggal).

GPBB APP, dapat diunduh dari <https://tinyurl.com/gpbbapp001> (android) atau <https://tinyurl.com/gpbbapp002> (ios).

Perbedaan antara GPBB APP dan GPBB WEB:

* GPBB App ada notifikasi ke user, sedangkan Website tidak ada.

* GPBB App targetnya untuk internal jemaat / aktivis GPBB, sedangkan website/ instagram/ facebook targetnya untuk public.

12. JENDELA DOA DAN SAHABAT DOA

Jika jemaat memiliki pergumulan dan pokok doa dan ingin seluruh jemaat GPBB ikut mendoakan maka silahkan membuka website GPBB dan klik jendela doa dan menuliskan pokok doanya.

13. KOMISI DAN SIE

KOMISI ANAK (Ketua: Dina Joewono, hp:96992484)		
Link Ibadah Sekolah Minggu		
Kebaktian melalui online Youtube, website, atau apps GPBB.		
2. KOMISI REMAJA (Ketua: Andreas Cartens, hp: 81073373)		
Kebaktian Remaja Online Setiap Minggu, jam 09:00.		
19 Sept 2021	God's Mighty Hand	Pdt. Joseph Theo
26 Sept 2021	God's Perfect Plan	GI Evandreas Teguh
3. KOMISI PEMUDA (Ketua: Jose Giovanni, hp: 94487818)		
Podcast, Setiap Selasa, pkl. 20:00.		
4. KOMISI WANITA (Ketua: Megawati Widjaja, hp: 96587478)		
Persekutuan Wanita dilakukan dengan Zoom setiap Jumat, jam 10:00am.		
24 Sept 2021	Dealing With Grief	GI Stella Kurniawan
01 Okt 2021	Penghalang Terbesar dalam Perkembangan Iman	Pdt. Joseph Theo
5. SIE MARIA MARTA (Koord: Milka Handoyo, hp: 94799723)		
6. SIE PELAUT (ZOOM) (Koord: Jemmy Hp: 90579872)		
- Kebaktian dilakukan online.		
- K2 Pelaut Zoom diadakan setiap Minggu, jam 18:00.		

14. POKOK DOA SYAFAAT GPBB:

1) GPBB

- ✓ **Mahasiswa:** Berdoa untuk study, kerohanian, pergaulan dan masa depan.
- ✓ **Pelaut dan MM:** Berdoa untuk pekerjaan, untuk keluarga di Indonesia yang karena pandemic Covid-19 tidak bisa cuti ke Indonesia, dan untuk kerohanian para pelaut dan MM.
- ✓ **Jemaat yang sakit:** anak Valencia, anak Kimberly, Ibu Ajati Wigono, Ibu Yunia Hutagalung (Ibunda Pnt. Joze Hutagaol), anak Chervis, Yoyong Liadi.
- ✓ **Jemaat Pemulihan dari sakit:** Ibu So Su Hoa, Ibu Tetty Lydiawati, Ibu Henny Widjaja, Liviana Tanudjaya; Megawati Widjaja.
- ✓ **Kehamilan:** Zenita Adhireksan; Stevie Augustine Cang Girsang, Julianti Ng, Syerent Marcella, Jessica Wiwoho, Milli Halimin, Sylvia Lisa.
- ✓ **Rencana pembangunan Sanctuary ke 3**
- ✓ Pergumulan jemaat dengan pekerjaan, dan perlindungan dari infeksi Covid-19, jemaat yang kehilangan pekerjaan, dll.
- ✓ Visi GPBB, Misi H.O.M.E dan Pelaksanaan 3 media utama mencapai H.O.M.E : Kebaktian Umum, Mezbah Doa dan Kelompok Kecil (K2) Pemuridan.

2) Indonesia: DOA UNTUK NEGERI

- ✓ Berdoa untuk pelaksanaan vaksinasi untuk semua penduduk Indonesia.
- ✓ Berdoa untuk PPKM sampai 20 September 2021 agar semua mematuhi aturan ini sehingga kasus Covid-19 yang sudah dapat dikendalikan dapat terus menurun.

- ✓ Berdoa untuk pemerintah pusat dan pemerintah daerah dan semua pemangku kepentingan agar diberi kesatuan kesehatan dalam pelaksanaan peraturan PPKM.
- ✓ Berdoa untuk kestabilan ekonomi, kesatuan bangsa dalam NKRI.
- ✓ Berdoa agar pemerintah, TNI dan Polri diberi kemampuan mengatasi berbagai gangguan keamanan khususnya di Poso dan Papua.

3) Singapura dan dunia:

- ✓ Berdoa untuk kasus Covid-19 yang kembali meningkat dengan munculnya kluster-kluster baru. Berdoa bagi mereka yang terkena Covid-19 khususnya yang di hospital agar diberi kesembuhan secepatnya.
- ✓ Berdoa untuk keamanan dalam negeri; toleransi antar umat beragama dan hidup rukun tanpa rasisme; kesehatan mental masyarakat Singapura.
- ✓ Berdoa untuk gejolak politik di Myanmar, konflik Israel-Palestina, Afghanistan dan keamanan dunia.

15. JUMLAH PERSEMBAHAN

Mulai dari tgl 07/09/2021 s/d 13/09/2021	Kehadiran	Persembahan
E-Giving (persembahan)	-	\$ 4,859.25
E-Giving (Persepuluhan)	-	\$ 5,978.00
Total		\$ 10,837.25
Total Persembahan Umum Agustus 2021		\$ 29,366.10
Total Persembahan Persepuluhan Agustus 2021		\$ 63,244.75
Total Seluruh Persembahan Agustus 2021		\$ 92,610.85

Persembahan dapat diberikan melalui:

1. Paynow (**UEN: T12SS0242D**), cantumkan deskripsi : **IND GEN / IND TTH**
2. Bank Transfer DBS/POSB (Tujuan: **Bukit Batok Presbyterian Church, No rekening: 0149030543**)
3. Cheque (Ditujukan ke: **BUKIT BATOK PRESBYTERIAN CHURCH**)

UNTUK PEMBERIAN PERSEMBAHAN E-GIVING HARAP MENGIKUTI CARA SEBAGI BERIKUT:

GPBB e-Giving

Sekarang jemaat dapat memberikan persembahan melalui iBanking, yaitu:

1) PAY NOW

UEN: T12SS0242D

Enter Amount

Enter details: (pilih salahsatu)

- 1) IND GEN (Indo General)
- 2) IND TTH (Indo Tithe/Persepuluhan)
- 3) IND LBF (Indo Lease & Building Fund)
- 4) IND DRF (Indo Disaster Relief)

2) Bank Transfer

Enter Church Name

Select DBS/POSB bank

Church Account: 0149030543

Your name / Optional

Enter amount

Enter details: (pilih salahsatu)

- 1) IND GEN (Indo General)
- 2) IND TTH (Indo Tithe/Persepuluhan)
- 3) IND LBF (Indo Lease & Building Fund)
- 4) IND DRF (Indo Disaster Relief)

GPBB e-Giving

Metode 1 - PayNow QR code



Gunakan iBanking app yang support PayNow dengan QR code.

Enter details: (pilih salahsatu)

- 1) **IND GEN** (Indo General)
- 2) **IND TTH** (Indo Tithe/Persepuluhan)
- 3) **IND LBF** (Indo Lease & Building Fund)
- 4) **IND DRF** (Indo Disaster Relief)