



DEPARTEMEN KELUARGA BPP GBI

MINGGU KE I  
3 FEBRUARI 2025 - 8 FEBRUARI 2025

# PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

**TEMA : "DISIPLIN DIRI MEMBENTUK PRIBADI BERDAMPAK"**

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**

# — DISIPLIN DIRI DIPUJI DAN DISUKAI ORANG

## 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

SENIN, 3 FEBRUARI 2025

## 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

Rasul Paulus memuji dan bersukacita melihat jemaat Kristen di Kolose yang memiliki disiplin diri, yaitu mereka hidup tertib, teratur, hidup sesuai aturan dan tidak sembrono. Orang yang memiliki disiplin diri adalah orang yang senantiasa taat dan mengikuti segala aturan yang berlaku, baik aturan dalam hidup beragama maupun aturan-aturan yang berlaku dalam kehidupan bermasyarakat dan bersosial. Dan disiplin diri pasti akan menyenangkan orang lain yang melihatnya. Memiliki disiplin diri penting karena sangat mendukung kehidupan bersosial dengan orang lain. Orang yang memiliki disiplin diri pasti disukai orang lain, dan dipuji bahkan hidupnya menjadi teladan bagi orang-orang yang ada di sekitarnya. Adalah hal yang baik dan positif jika kita mendapat pujian dari orang lain dan bukan cemooh dan hujatan karena hidup kita yang tidak disiplin. Di sinilah orang Kristen telah memuliakan Tuhan melalui sikap dan perilakunya.

## D. PEMBACAAN FIRMAN

**Kolose 2:5**

## E. PERENUNGAN

1. Bagaimana rasul Paulus memuji jemaat Kolose karena memiliki disiplin diri?
2. Mengapa orang yang tertib hidupnya mendapat pujian dari orang lain?
3. Bagaimana agar kita memiliki hidup yang tertib sehingga tidak menjadi batu sandungan bagi orang lain?



## **F. PENERAPAN**

Sebagai orang percaya kita hendaknya hidup tertib dan teratur sehingga hidup kita tidak menjadi batu sandungan bagi orang lain, tetapi sebaliknya akan menerima pujian.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Hiduplah secara tertib saat Anda ada di tempat kerja maupun di dalam kehidupan bermasyarakat.



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

1. Mohon ampun jika kita tidak hidup tertib dan teratur.
2. Tuhan, mampukan aku memiliki disiplin diri dengan hidup tertib dan teratur.

# — DISIPLIN DIRI DALAM MENGGUNAKAN WAKTU

## A. PUJIAN PENYEMBAHAN

### TETAP SETIA

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

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

SELASA, 4 FEBRUARI 2025

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk kesempatan dan waktu yang ada
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan



## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Salah satu ciri orang yang memiliki disiplin diri, yaitu selalu menggunakan waktu dengan bijak, dengan bertindak tepat waktu dan hidup secara terjadwal. Daniel adalah contoh pribadi yang memiliki disiplin diri dalam menggunakan waktu. Daniel menggunakan waktu untuk berdoa kepada Tuhan secara teratur dan selalu terjadwal. Alkitab berkata, Daniel berdoa serta memuji Allahnya tiga kali sehari, seperti yang biasa dilakukannya. Daniel menggunakan waktu secara bijak untuk hal yang positif dan membangung kehidupan rohaninya. Dan Daniel menjalani hidupnya hari demi hari secara terjadwal, yaitu tiga kali sehari jadwal baginya untuk berdoa. Hal ini dilakukan setiap hari sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Orang yang hidupnya berdampak adalah mereka yang menggunakan waktu hidupnya dengan bijaksana dan hidup sesuai jadwal. Inilah karakteristik orang yang memiliki disiplin diri.

## D. PEMBACAAN FIRMAN

**Daniel 6:10**

## E. PERENUNGAN

1. Bagaimana Daniel disiplin dalam menggunakan waktunya secara bijak dan terjadwal ?
2. Mengapa kita harus menggunakan waktu dengan baik dan hidup secara terjadwal ?
3. Bagaimana Anda membuat jadwal kegiatan Anda sehari-hari ?

## **F. PENERAPAN**

Untuk mencapai hidup yang maksimal dan berdampak, penting bagi kita untuk menggunakan waktu yang ada dengan bijak dan hidup secara terjadwal.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Buat jadwal kegiatan Anda setiap hari, mulai bangun pagi hingga malam hari. Lakukan dan ikuti jadwal yang sudah dibuat itu.



## H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak hidup secara terjadwal.
2. Tuhan, mampukan aku menggunakan waktu yang ada dengan bijak dan hidup secara terjadwal.

# — DISIPLIN DIRI MEMBAWA KEBERHASILAN

## 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

RABU, 5 FEBRUARI 2025

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Pengkhotbah memberikan nasihat dan kiat bagaimana untuk berhasil dalam hidup ini, yaitu hidup disiplin dalam menabur benih pagi-pagi hari dan janganlah memberi istirahat kepada tangan pada petang hari. Orang disiplin dalam bekerja pada pagi hari hingga petang hari pasti akan menuai keberhasilan. Orang yang tidak disiplin akan membuang waktu dengan percuma, atau bekerja semaunya saja, sehingga tidak mungkin ia memperoleh keberhasilan. Salah satu ciri orang yang disiplin, yaitu bangun pagi hari untuk bekerja, dan tidak kenal lelah dalam bekerja. Mendisiplinkan diri untuk tidak berleha-leha akan membawa kesuksesan. Jangan pernah bermimpi menjadi orang yang berhasil jika kita tidak mendisiplin diri kita dengan baik.

## D. PEMBACAAN FIRMAN

Pengkhotbah 11:6

## E. PERENUNGAN

1. Bagaimana Pengkhotbah melihat hubungan disiplin diri dengan keberhasilan?
2. Mengapa orang yang ingin berhasil haruslah mendisiplinkan dirinya?
3. Bagaimana Anda mendisiplinkan diri Anda untuk meraih keberhasilan hidup?

## **F. PENERAPAN**

Jika kita ingin berhasil dan sukses dalam hidup ini, maka penting bagi kita untuk mendisiplinkan diri kita untuk tidak berleha-leha. Disiplinkan diri untuk bekerja sepenuh waktu

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Disiplinkan diri Anda bekerja sejak pagi hari hingga petang hari maka Anda pasti akan berhasil.



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

1. Mohon ampun jika kita hidup berleha-leha saja.
2. Tuhan, mampukan aku hidup disiplin dengan tidak berleha-leha.

# HIDUP TERTIB DAN TERATUR

## 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

KAMIS, 6 FEBRUARI 2025

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk keluarga
2. Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan.



## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Rasul Paulus menghimbau jemaat di Korintus agar hidup secara tertib dan teratur, termasuk di dalam mempergunakan karunia-karunia rohani. Di dalam pertemuan-pertemuan ibadah, karunia-karunia rohani hendaknya dipergunakan dengan tertib dan teratur. Karena Allah tidak menghendaki kekacauan. Sebab kekacauan itu tidak mendatangkan damai sejahtera. Segala sesuatu haruslah berlangsung dengan tertib dan teratur. Katertiban dan keteraturan mendatangkan damai sejahtera, sedangkan ketidakteraturan mendatangkan kekacauan dan pertikaian. Hidup teratur yang merupakan karakteristik dari disiplin diri adalah karya Roh Kudus.

- Karunia Roh Kudus mendatangkan keteraturan hidup. Orang yang hidup dipimpin Roh Kudus akan menghasilkan hidup yang teratur. Roh Kudus menuntun orang percaya hidup sesuai aturan dan hukum yang berlaku, tidak kacau.

## D. PEMBACAAN FIRMAN

**1 Korintus 14:33-40**

## E. PERENUNGAN

1. Apa yang dikatakan rasul Paulus tentang hidup dalam keteraturan?
2. Mengapa kita harus hidup tertib dan teratur?
3. Bagaimana karya Roh Kudus menuntun hidup orang percaya menjadi teratur dan tertib?

## **F. PENERAPAN**

• Untuk memiliki hidup yang tertib dan teratur, kita hendaknya memberi diri dipimpin oleh Roh Kudus. Karya Roh Kudus memampukan kita menjadi orang yang disiplin.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Jalani hidup hari ini dengan tertib dan teratur, baik saat Anda berkendara maupun saat berada di tempat kerja.



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

1. Mohon ampun jika kita tidak tertib dan teratur.
2. Tuhan, biarlah aku menjadi orang yang tertib dan teratur dalam segala hal.

# — DISIPLIN MENJAGA KESEHATAN JASMANI DAN

## ROHANI

### A. PUJIAN PENYEMBAHAN

#### SUNGGUH BESAR KAU ALLAHKU

Bila ku lihat bintang gemerlap  
Dan bunyi guruh riuh ku dengar  
Ya Tuhanku tak putus aku heran  
Melihat ciptaanMu yang besar

Maka jiwaku pun memujiMu  
Sungguh besar Kau Allahku  
Maka jiwaku pun memujiMu  
Sungguh besar Kau Allahku

JUMAT, 7 FEBRUARI 2025

### B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk pemeliharaan Tuhan
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan.



## **C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN**

Seorang Murid Kristus, bukan hanya harus memiliki rohani yang baik, namun ia juga berdisiplin menjaga kesehatan jasmaninya. Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Dan juga dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat pula. Kesehatan jasmani dan kesehatan rohani sama-sama penting untuk dijaga dan diperhatikan. Kita tidak boleh memperlakukan yang satu lebih penting dan mengabaikan yang lainnya.

## **D. PEMBACAAN FIRMAN**

**1 Tesalonika 5:23-24**

## **E. PERENUNGAN**

1. Mengapa kita harus sehat rohani dan juga sehat jasmani?
2. Bagaimana kita menjaga keseimbangan hidup dalam jasmani dan rohani yang sehat?
3. Apa yang Anda lakukan untuk menjaga kesehatan jasmani dan kesehatan rohani?



## **F. PENERAPAN**

Kita dipanggil dan diberikan tanggung jawab oleh Tuhan untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani kita dengan baik.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Berdoa dan berolahraga yang teratur.



## H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak menjaga keseimbangan kesehatan rohani dan jasmani.
2. Tuhan, mampukan aku untuk menjaga keseimbangan sehat rohani dan sehat jasmani.

# DISIPLIN DALAM BERIBADAH

## A. PUJIAN PENYEMBAHAN

### JADI S'PERTI-MU

Bapa Kau setia takkan meninggalkan  
Dan kupercaya  
Engkau milikku dan ku milik-Mu  
Kerinduanku tinggikan nama-Mu  
Karna kutahu  
Engkau dalamku dan ku dalam-Mu

Ubah hatiku seputih hati-Mu  
Setulus salib-Mu kasih-Mu Tuhan  
Biar mataku seperti mata-Mu  
Pancarkan kasih-Mu  
Ku mau jadi seperti-Mu

SABTU, 8 FEBRUARI 2025

## B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk keluarga dan sahabat.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan



## C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Beribadah kepada Tuhan merupakan salah satu kegiatan rohani dari seorang murid Kristus. Kegiatan beribadah berguna bagi pertumbuhan spiritualitas. Tuhan menghendaki agar setiap murid Kristus senantiasa setia dan tekun dalam beribadah. Orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh pasti ia akan menerima berkat dari Tuhan. Ibadah sebagai sarana manusia berelasi dengan Tuhan. Dalam Alkitab, banyak sekali perintah Tuhan agar manusia beribadah kepada Tuhan. Dan ada banyak janji berkat Tuhan bagi orang yang setia dan taat beribadah. Membiasakan diri untuk beribadah kepada Tuhan merupakan salah satu ciri orang yang disiplin dalam beribadah. Sikap disiplin dalam beribadah harus ada dalam diri setiap murid Tuhan

## D. PEMBACAAN FIRMAN

**Zefanya 3:9-20**

## E. PERENUNGAN

1. Apa artinya disiplin dalam beribadah?
2. Mengapa disiplin dalam beribadah itu penting bagi seorang murid Kristus?
3. Bagaimana Anda membangun disiplin diri dalam beribadah?

## **F. PENERAPAN**

Disiplin dalam beribadah membantu proses pertumbuhan iman kita di dalam Tuhan. Melalui ibadah, kita akan mengalami progres yang baik dalam hal spiritualitas.

## **G. APLIKASI PRAKTIS**

Jangan biasakan hanya beribadah secara online. Jika secara kesehatan Anda memungkinkan untuk hadir di gereja, datanglah ke gereja, jangan hanya beribadah secara online.



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

1. Mohon ampun jika kita belum disiplin dalam beribadah.
2. Tuhan, mampukan aku selalu disiplin dalam beribadah.

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

**YOSUA 24:15**