



DEPARTEMEN KELUARGA BPP GBI

MINGGU KE 1
1 SEPTEMBER - 6 SEPTEMBER 2025

PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

TEMA : "MENGAMPUNI DIRI SENDIRI"

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

MENGAMPUNI DIRI SENDIRI

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

KAU KUKAGUMI

Belum pernah ada kasih di dunia
Sanggup menerima diriku apa adanya
Selain kasihMu Yesus

Takkan ada lagi kasih s'perti ini
Sanggup mengubahkan hidupku
Menjadi baru, selain kasihMu Yesus

Kau ku kagumi dalam hati
Kasih-Mu tiada duanya
Sampai kini kuakui
Kasih-Mu tiada duanya

SENIN, 1 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Mengampuni diri sendiri merupakan hal yang tidak mudah bagi kebanyakan orang. Lebih mudah mengampuni orang lain dari pada mengampuni diri sendiri. Dasar teologis orang percaya harus mengampuni diri sendiri karena Tuhan sudah mengampuni kita. Mengampuni diri sendiri merupakan sikap hati yang mau menerima pengampunan Allah, berdamai dengan masa lalu, melepaskan rasa bersalah yang berlebihan, dan memberi kesempatan dan keyakinan kepada diri sendiri untuk berubah menjadi lebih baik di dalam Tuhan. Ada orang mendendam dirinya sendiri dan mempersalahkan dirinya dengan berlebihan atas kesalahan yang pernah ia buat. Menyadari kesalahan diri sebagai bentuk evaluasi diri adalah hal yang positif, tetapi jangan menjadikan hal itu sebagai alasan untuk menghukum diri dengan terus mempersalahkan diri secara berlebihan dan berkepanjangan. Sikap seperti ini justru akan memperburuk dan menghancurkan harapan pada diri untuk menjadi lebih baik. Ingat bahwa Tuhan saja mau mengampuni dosa kita, maka kita juga wajib memaafkan diri sendiri dan berkomitmen untuk hidup menjadi lebih baik lagi.

D. PEMBACAAN FIRMAN

1 Yohanes 1:9

E. PERENUNGAN

1. Apa makna mengampuni diri sendiri menurut Alkitab?
2. Mengapa kita harus mengampuni diri kita sendiri?
3. Bagaimana Anda mengampuni diri Anda?

F. PENERAPAN

Kita harus mau untuk selalu mengampuni diri kita sebagaimana Tuhan juga sudah mengampuni kita.

G. APLIKASI PRAKTIS

Ampuni dan maaf diri Anda untuk semua kesalahan masa lalu Anda. Hari esok akan lebih baik lagi.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak mengampuni diri sendiri.
2. Tuhan, mampukan aku untuk mengampuni diri sendiri.

DIPULIHKAN DARI LUKA BATIN

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

BAPAKU YANG BAIK

Memandang wajah-Mu
Rasakan kasih-Mu
Tinggal dekat-Mu
S'tiap saat di dalam hidupku

Bapaku yang baik sangat ku cinta
Kasih-Mu padaku
S'makin nyata kurasakan
Kaulah Bapaku yang baik
Penuh karunia
Ku bersyukur selalu kepada-Mu Bapa

SELASA, 2 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Istilah luka batin tidak secara harafiah tertulis dalam Alkitab, tetapi dalam berbagai bagian Alkitab secara jelas memperlihatkan konsep dari luka batin. Misalnya ada bagian Alkitab yang berbicara tentang hati yang hancur, jiwa yang remuk dan tertindas, sakit hati dan kepahitan, dendam dan tidak mau mengampuni, dan lain sebagainya. Dalam kisah Yakub dan Esau, memperlihatkan Esau sangat dendam dan marah kepada Yakub yang telah menipunya. Esau berniat untuk membunuh Yakub sehingga Yakub selama bertahun-tahun harus pergi meninggalkan rumah orang tuanya. Tetapi pada akhirnya Esau dipulihkan dari sakit hati dan dendam kesumatnya kepada Yakub. Esau berbaik kembali dengan Yakub. Pemulihan dari luka batin terjadi karena Esau mau bertemu dan berkomunikasi kembali dengan Yakub. Perjumpaan yang penuh kasih itu memulihkan kembali Esau dari segala luka batin dan kemarahannya kepada Yakub.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Kejadian 33:1-20

E. PERENUNGAN

1. Bagaimana Esau mengalami luka batin dan marah kepada Yakub?
2. Mengapa Esau akhirnya mau menerima Yakub kembali dan dipulihkan dari sakit hati dan kemarahannya?
3. Pernahkah Anda mengalami luka batin dan bagaimana Anda dipulihkan?



F. PENERAPAN

Untuk bisa mengampuni diri sendiri, kita harus juga mau untuk mengampuni dan memaafkan orang lain yang sudah menyakiti kita

G. APLIKASI PRAKTIS

Maafkan dan berilah pengampunan kepada orang-orang yang telah membuat hati Anda terluka.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita mengalami luka batin.
2. Tuhan, pulihkan aku dari segala bentuk luka di dalam batinku.

TIDAK ADA LAGI PENGHUKUMAN

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

ROH ALLAH YANG HIDUP

Roh Allah yang hidup penuhiku
Roh Allah yang hidup pulihkanku
Turunlah urapan ke atasku
Membangkitkan kuasa-Mu

Membebaskan hidup yang terbelenggu
Memulihkan hati m'reka yang terluka
Serta mencelikkan mata yang buta
Jadikan hidupku alat-Mu
Dienuhi urapan baru
Menyatakan kebesaran kuasa-Mu

RABU, 3 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk keselamatan kekal.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan.



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Alkitab mengatakan, tidak ada penghukuman bagi mereka yang hidup di dalam Kristus Yesus. Mereka yang hidup di dalam Kristus telah menerima Roh yang memberi hidup dan yang memerdekakan dari hukum dosa dan hukum maut. Iman Kristen percaya bahwa karya Kristus di salib memerdekakan manusia berdosa dari hukum dosa. Allah sudah menghapus segala penghukuman bagi orang percaya dan memberikan pengampunan yang berlimpah. Oleh karena itu, tidak ada lagi hukuman kekal bagi mereka yang percaya, dan orang percaya juga sudah dimerdekakan dari penghukuman terhadap diri sendiri. Orang yang mampu mengampuni diri sendiri adalah mereka yang tidak lagi menghukum dirinya dengan berbagai aturan dan hukum di luar Kristus, dan juga tidak lagi menghukum dirinya dengan rasa bersalah dan penghakiman internal yang dibebankan bagi dirinya. Terima pengampunan yang utuh dari Tuhan dan berilah dirimu ada dibawah hukum Allah, yaitu kebenaran yang memerdekakan.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Roma 8:1-17

E. PERENUNGAN

1. Apa makna tidak ada lagi penghukuman bagi mereka yang ada di dalam Kristus?
2. Bagaimana Anda memahami dimerdekakan dari penghukuman dosa dan tidak lagi menghukum diri sendiri?



F. PENERAPAN

Kita hendaknya hidup dalam kemerdekaan di dalam Kristus dan jangan lagi mau menghukum diri sendiri dengan berbagai-bagai beban.

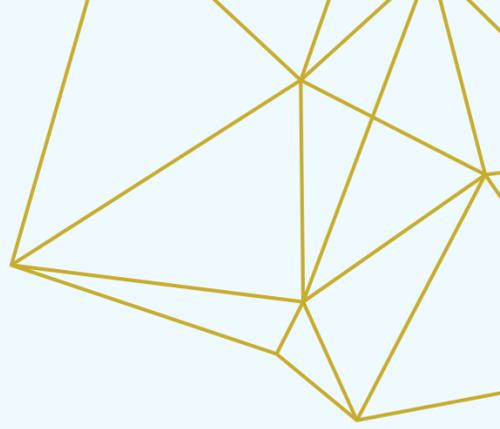
G. APLIKASI PRAKTIS

Anda sudah hidup di dalam Kristus dan jangan ada lagi penghukuman bagi diri sendiri.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita masih menghukum diri sendiri.
2. Tuhan, mampukan aku tidak lagi menghukum diri sendiri.



MASIH ADA JALAN

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

DIA SANGGUP

Yesus Tuhan mulialah nama-Nya
Yesus Allahku besar kuasa-Nya
Dahulu sekarang dan s'lama-lamanya
Kuasa-Nya tak pernah berubah..

Dia sanggup, Yesus sanggup
Melakukan perkara yang besar
Dia sanggup, Yesus sanggup
Memulihkan yang terluka
Menyembuhkan yang mend'rita
Yesus sanggup memulihkan hidupku

KAMIS, 4 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk jalan keluar yang Tuhan berikan bagi pergumulan kita.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Rasul Paulus dalam perjalanan misinya sering diusir dan ditolak oleh orang-orang yang tidak mau menerima Injil Kristus. Berbagai cara dilakukan untuk menggagalkan misi Paulus dalam memberitakan Injil. Akan tetapi, Paulus tidak menjadi kecewa dan putus asa dalam memberitakan Injil. Bagi Paulus masih ada jalan lain dan tempat lain dimana Injil dapat diberitakan. Ketika gagal memberitakan Injil di suatu tempat maka Paulus akan pindah ke daerah lain lalu memberitakan Injil. Dalam hidup ini kita bisa saja mengalami kegagalan dalam mencapai sesuatu yang kita harapkan. Jika hal itu terjadi maka janganlah menjadi kecewa, masih ada jalan lain dan kesempatan lain untuk mencapai apa yang kita inginkan.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Kisah Para Rasul 13:50-14:1-20

E. PERENUNGAN

1. Bagaimana agar kita dapat melihat jalan lain saat kita mengalami kegagalan?
2. Apa yang Anda lakukan untuk menemukan jalan lain disaat Anda gagal?
3. Ceritakan pengalaman Anda menemukan jalan lain saat Anda mengalami kegagalan!



F. PENERAPAN

Kita harus percaya bahwa masih ada jalan dan cara lain yang Tuhan buat untuk kita meraih keberhasilan. Oleh karena itu, saat kita gagal janganlah kita menjadi kecewa.

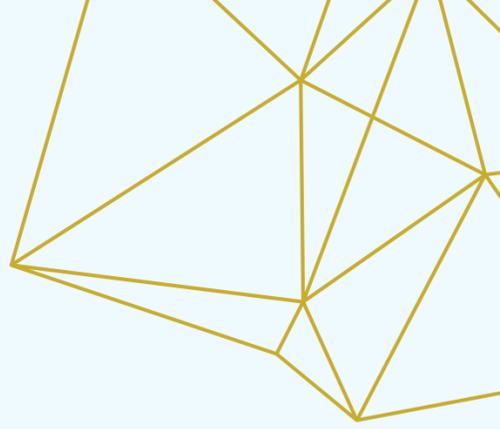
G. APLIKASI PRAKTIS

Percaya bahwa Tuhan akan membuka jalan lain untuk Anda mencapai harapan Anda.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita sering hilang pengharapan dan merasa tidak ada lagi jalan.
2. Tuhan, buka jalan untuk setiap pergumulan dan persoalan hidup yang aku alami.



JANGAN KECEWA

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

KUINGIN MENGENAL-MU

Bila kubuka mataku dan lihat wajah-Mu
Kuterkagum
Bila kulihat hidupku dan karya tangan-Mu
Kutersanjung
Kar'na semua yang baik dalam hidupku,
Itulah karya-Mu
Kau b'ri kesempatan yang baru

Dan kuingin mengenalMu Tuhan
Lebih dalam dari s'mua yang ku kenal
Tiada kasih yang melebihi-Mu
Kuada untuk menjadi penyembah-Mu

JUMAT, 5 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Orang yang frustrasi adalah mereka yang merasa kecewa akibat gagal di dalam mengerjakan sesuatu atau tidak berhasil mencapai suatu yang diharapkan. Tuhan mau saat gagal, janganlah menjadi kecewa. Orang yang kecewa tidak lagi bersemangat untuk melakukan sesuatu. Yesus menasihati murid-murid-Nya agar mereka jangan kecewa. Murid-murid berpikir ikut Yesus tidak ada masalah, ternyata mereka dikucilkan dan mengalami berbagai-bagai penderitaan. Sebagai orang percaya, janganlah kecewa, karena Tuhan ada dan senantiasa menyertai dan memelihara kita.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Yohanes 16:1-3

E. PERENUNGAN

1. Mengapa kita tidak boleh menjadi kecewa disaat mengalami kegagalan?
2. Apa yang Anda lakukan untuk bebas dari rasa kecewa?
3. Ceritakan pengalaman kegagalan terbesar yang membuat Anda kecewa!



F. PENERAPAN

Janganlah kita terus hidup dalam kekecewaan, karena kekecewaan tidak memberi manfaat apapun. Disaat gagal kita harus percaya bahwa Tuhan selalu menyertai kita.

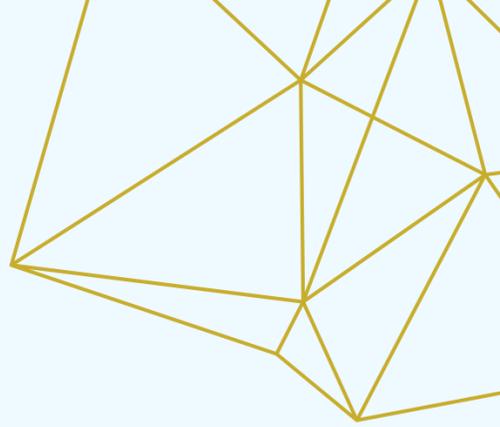
G. APLIKASI PRAKTIS

Bangkit dan bersemangat lagi sekalipun Anda gagal. Jangan kecewa, Tuhan pasti menolong Anda.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita sering menjadi kecewa.
2. Tuhan, kuatkan aku agar tidak menjadi kecewa saat gagal melakukan sesuatu.



— ALLAH YANG SUKA MENGAMPUNI

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

TUHAN PASTI SANGGUP

KUATKANLAH HATIMU
LEWATI SETIAP PERSOALAN
TUHAN YESUS SELALU MENOPANGMU
JANGAN berhenti harap pada-Nya

TuhAN Pasti sanggup
Tangan-Nya TAKKAN TERLAMBAT
“TUK MENGANGKATMU
TuhAN MASIH SANGGUP
PERCAYALAH, DIA TAK tINGGALKAnmu

SABTU, 6 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Tuhan kita adalah Tuhan yang suka mengampuni. Ia Tuhan yang baik dan tidak menyimpan kesalahan orang berdosa yang datang bertobat kepadaNya. Jika Allah kita adalah Allah yang suka mengampuni, maka kita sebagai umat Tuhan yang sudah diampuni dosa-dosanya, wajib mengampuni yang bersalah kepada kita.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Mazmur 86:5

E. PERENUNGAN

1. Mengapa Allah kita suka mengampuni?
2. Bagaimana sikap Anda terhadap orang yang bersalah kepada Anda, apakah Anda mengampuninya atau terus mengingat kesalahan-kesalahannya.
3. Apakah pengampunan menjadi gaya hidup di keluarga Anda?

F. PENERAPAN

Jika kita memiliki kasih Allah dalam diri kita maka kita akan selalu terbuka untuk memberi pengampunan kepada orang lain. Pengampunan yang terutama adalah di dalam keluarga, sebagai orang-orang yang terdekat dengan kita, dan sering bergesekan satu dengan yang lain. Pengampunan harus menjadi gaya hidup dalam keluarga.

G. APLIKASI PRAKTIS

Saat ini, ampunilah orang yang bersalah kepada Anda



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika masih ada orang yang belum kita ampuni
2. Tuhan, mampukan aku untuk mengampuni sesamaku.

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

YOSUA 24:15