



DEPARTEMEN KELUARGA BPP GBI

MINGGU KE III
15 SEPTEMBER - 20 SEPTEMBER 2025

PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

TEMA : "MENGATASI OVER THINKING"

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

JANGAN MEMIKIRKAN HAL YANG TINGGI

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 keadaanmu
Dalam tangan-Mu s'luruh hidupku
Tak akan goyah selamanya

SENIN, 15 SEPTEMBER 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

Janganlah memikirkan hal-hal yang lebih tinggi dari yang patut dipikirkan, merupakan penggalan dari ayat firman Tuhan ini yang dapat dihubungkan dengan topik tentang over thinking. Nasihat ini dapat juga dijadikan landasan Alkitab bagi orang percaya di dalam mengatasi over thinking. Orang yang over thinking cenderung memikirkan sesuatu hal secara berlebihan dan berkepanjangan sehingga membuat dirinya kuatir, cemas, dan hilang damai sejahtera dan sukacita. Tuhan menghendaki orang percaya untuk mengelola pikirannya secara baik dengan tidak memikirkan hal-hal yang lebih tinggi. Over thinking yang tidak terkontrol atau dikelola dengan baik dapat menguras energi mental sehingga mengalami kecemasan, kelelahan dan stress. Over thinking sering dianggap buruk karena dapat membuat pikiran tidak produktif dan mengganggu ketenangan hati dan pikiran.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Roma 12:3

E. PERENUNGAN

1. Mengapa kita jangan memikirkan hal-hal yang lebih tinggi?
2. Apa saja contoh praktis kita memikirkan hal-hal yang lebih tinggi?
3. Bagaimana Anda mengontrol pikiran Anda untuk tidak memikirkan hal-hal yang tinggi?



F. PENERAPAN

Tuhan menghendaki kita untuk tidak memikirkan hal-hal yang lebih tinggi dari yang patut untuk kita pikirkan.

G. APLIKASI PRAKTIS

Janganlah Anda memikirkan hal-hal yang lebih tinggi.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita memikirkan hal-hal yang lebih tinggi.
2. Tuhan, mampukan aku tidak mmeikirkan hal-hal yang lebih tinggi.

MEMIKIRKAN KEBODOHAN DOSA

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

SELASA, 16 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Memikirkan hal-hal yang sia-sia dan tidak terkontrol dapat disebut juga sebagai aspek dari memikirkan kebodohan. Dan kitab Amsal menyebutkan pikiran manusia yang memikirkan hal-hal kebodohan tersebut akan mendatangkan dosa. Orang yang over thinking cenderung terjebak dalam memikirkan hal-hal secara berlebihan dan berkepanjangan sehingga membuatnya cemas, takut dan hilang kepercayaannya kepada Tuhan. Mengontrol dan menjaga pikiran dari hal-hal yang jahat dan sia-sia penting bagi setiap orang percaya sehingga tidak terjebak dan terbawa arus pada memikirkan kebodohan sebagaimana yang dimaksudkan oleh penulis Amsal. Mengatasi diri dan menghindari dari over thinking bagian dari upaya untuk tidak jatuh dalam dosa yang diakibatkan oleh pikiran kita. Dosa dan kejahatan di hadapan Tuhan di dalamnya juga menyangkut niat hati dan pikiran yang jahat dan yang sia-sia.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Amsal 24:8-9

E. PERENUNGAN

1. Apakah yang dimaksudkan penulis Amsal dengan memikirkan kebodohan?
2. Mengapa sebagai orang percaya kita tidak boleh memikirkan kebodohan?
3. Bagaimana agar kita terhindar dari memikirkan kebodohan dan over thinking?

F. PENERAPAN

Kita hendaknya menjaga pikiran kita agar tidak jatuh dalam dosa. Jika kita memikirkan hal yang jahat dan yang sia-sia, maka hal itu membuat kita berdosa

G. APLIKASI PRAKTIS

Hindari diri Anda dari memikirkan kebodohan yang mendatangkan dosa



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita memikirkan kebodohan.
2. Tuhan, mampukan aku tidak memikirkan kebodohan.

— PEMBAHARUAN PIKIRAN

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

RABU, 17 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk keuangan dan finansial.
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Salah satu nasihat rasul Paulus untuk mengalami kemenangan dan hidup baru di dalam Kristus, yaitu dibaharui di dalam roh dan pikiran, serta mengenakan manusia baru, yang telah diciptakan menurut kehendak Allah di dalam kebenaran dan kekudusan.

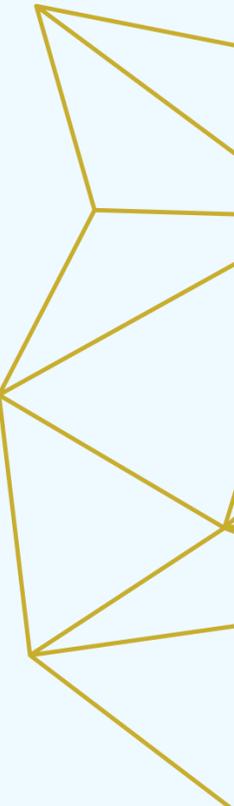
Pembaharuan pikiran di dalam Kristus berdampak pada hidup dalam pikiran yang baru dan yang dituntun Roh Kudus. Over thinking merupakan produk manusia lama yang menuntun kepada kebinasaan dan nafsu yang menyesatkan. Melalui pembaharuan pikiran yang dikerjakan oleh kuasa Roh Kudus, maka orang percaya menerima hati dan pikiran baru yang telah dikuduskan dan dibaharui di dalam Kristus.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Efesus 4:22-25

E. PERENUNGAN

1. Bagaimana Alkitab menjelaskan tentang pembaharuan pikiran di dalam Kristus?
2. Bagaimana dampak dari hidup baru di dalam Kristus terhadap over thinking?



F. PENERAPAN

Ketika Roh Kudus membaharui hati dan pikiran kita, maka kita dimerdekakan dari segala pikiran yang sia-sia, termasuk over thinking.

G. APLIKASI PRAKTIS

Pastikan Anda telah dibaharui di dalam roh dan pikiran dan mengenakan manusia baru menurut kehendak Allah.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita belum dibaharui di dalam roh dan pikiran.
2. Tuhan, baharuilah roh dan pikiranku.

MENGATASI OVER THINKING

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

KAMIS, 18 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Over thinking jika tidak diatasi dapat membuat seseorang mengalami kecemasan, kegelisahan, bahkan sulit mengambil keputusan. Untuk mengatasi segala bentuk kekacauan dan kecemasan yang diakibatkan oleh kebiasaan memikirkan sesuatu secara berlebihan dan berkepanjangan, Tuhan menyediakan damai sejahtera dari Allah yang melampaui segala akal dan yang akan memelihara hati dan pikiran kita. Hidup yang dikuasai damai sejahtera Allah tentu akan menghasilkan ketenangan hidup dan pikiran yang dikendalikan oleh pikiran Kristus. Over thinking dapat menjadi sarana iblis mencuri damai sejahtera dan sukacita dalam diri orang percaya. Oleh karena itu, hiduplah dipimpin Roh Kudus dan hidup dalam damai sejahtera Allah, maka hati dan pikiran kita akan terpelihara sempurna dari segala kekacauan dan kecemasan yang diakibatkan oleh over thinking.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Filipi 4:7

E. PERENUNGAN

1. Bagaimana kita mengatasi over thinking dalam diri kita?
2. Mengapa penting bagi kita untuk mengatasi over thinking?
3. Bagaimana Anda mengatasi over thinking?



F. PENERAPAN

Kita membutuhkan damai sejahtera Allah dan tuntunan Roh Kudus sehingga hati dan pikiran kita terpelihara dari gangguan over thinking.

G. APLIKASI PRAKTIS

Jika Anda mengalami over thinking, mintalah kuasa Rph Kudus dan damai sejahtera Allah untuk memelihara hati dan pikiranmu.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak mengatasi over thinking dalam pikiran kita.
2. Tuhan, biarlah damai sejahtera Allah memelihara pikiranku.

JIKA KUATIR, BERDOA DAN BERSYUKUR

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

YESUS KUPERCAYA PADA-MU

Apapun yang terjadi dalam hidupku ini
Tak pernah ku ragukan kasih-Mu Tuhan
Lewat gunung yang tinggi
Dalam lembah yang curam
Tak pernah kuragukan janji-Mu Tuhan

Kau berfirman dan sembuhkanku
Kau bersabda dan s'lamatkanku
Tiada yang mustahil bagi-Mu
Yesus kupercaya pada-Mu

JUMAT, 19 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Tuhan menghendaki setiap orang percaya hidup dalam kepercayaan yang teguh kepada Tuhan. Jangan hendaknya menjadi kuatir tentang apa pun. Percaya bahwa Tuhan ada dan senantiasa menyertai dan memelihara hidup kita. Rasul Paulus dalam suratnya kepada jemaat Tuhan di Filipi, menyampaikan kiat atau kunci dibebaskan dari ikatan kekuatiran. Salah satu kunci agar hidup kita tidak dikuasai kekuatiran, yaitu berdoa dan bersyukur senantiasa kepada Tuhan. Nyatakan segala keinginan kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Apa pun keinginan dan kebutuhan kita, sampaikanlah semuanya itu dalam doa-doa kepada Tuhan. Doa dan ucapan syukur efektif membangun iman sehingga tidak mudah dikalahkan oleh kekuatiran. Berdoalah senantiasa kepada Tuhan dengan keyakinan bahwa Allah sanggup mencukupi segala kebutuhan kita dan Allah tetap menyertai dan memelihara hidup kita. Dan bersyukurlah untuk pemeliharaan Tuhan atas kehidupan kita hari kemarin, hari ini dan juga untuk hari yang akan datang. Bersyukur untuk berkat Tuhan bagi kita juga untuk masa yang akan datang.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Filipi 4:6

E. PERENUNGAN

1. Mengapa doa dan bersyukur dapat menghancurkan kekuatiran?
2. Bagaimana kita memahami doa dan syukur itu penting agar kita tidak dikuasai kekuatiran?
3. Apakah Anda percaya bahwa doa dan bersyukur efektif menghancurkan kekuatiran?

F. PENERAPAN

Jika kita sedang mengalami kekuatiran akan hidup ini, berdoa dan bersyukur kepada Tuhan. Doa dan bersyukur menghancurkan kekuatiran kita dan menguatkan iman kita.

G. APLIKASI PRAKTIS

Berdoalah dengan sungguh-sungguh dan bersyukur kepada Tuhan untuk kasih Tuhan bagi hidup Anda hari ini.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita menjadi kuatir karena kita tidak berdoa dan bersyukur kepada Tuhan.
2. Tuhan, biarlah aku senantiasa berdoa dan bersyukur kepada Tuhan.

MENYERAHKAN SEGALA KEKUATIRAN KEPADANYA

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

TERIMA KASIH TUHAN

Terima kasih Tuhan
Untuk kasih setiaMu
Yang kualami dalam hidupku
Trima kasih Tuhan
Untuk kebaikanMu
Sepanjang hidupku

Trima kasih Yesusku
Buat anugrah yang Kau beri
Sbab hari ini, Tuhan adakan Syukur bagiMu

SABTU, 20 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Rasul Petrus mengerti keadaan jemaat perdana yang tersebar di Asia Kecil. Mereka hidup di dalam penindasan, penuh penderitaan dan ketidakpastian. Apakah yang dituliskan Petrus kepada jemaat tersebut?

D. PEMBACAAN FIRMAN

1 Petrus 5:6-7

E. PERENUNGAN

Petrus menuliskan kepada jemaat agar menyerahkan segala kekuatiran mereka kepadaNya (ay 6).

1. Mengapa kita dapat menyerahkan kekuatiran kita kepadaNya?

2. Apa yang menjadi kekuatiran Anda saat ini? Bagaimana respon Anda terhadap hal tersebut, apakah Anda menyerahkannya kepada Tuhan?

Seseorang yang tidak menyerahkan kekuatirannya kepada Tuhan, karena ia berpikir bahwa ia mampu mengatasi masalahnya dengan kekuatannya sendiri.

F. PENERAPAN

Kepada jemaat di Asia Kecil tersebut, Petrus tidak mengatakan supaya mereka menyangkal kekuatiran mereka. Petrus juga tidak mengatakan jika kuatir, maka mereka harus menekan perasaan kita. Petrus juga tidak mengatakan bahwa jika muncul kekuatiran maka lari dari hal tersebut dengan minum-minuman keras. Petrus mengatakan : serahkanlah segala kekuatiranmu kepadaNya

G. APLIKASI PRAKTIS

Renungkan, apa yang sering menjadi kekuatiran Anda.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika sering berpikir mampu mengatasi kekuatiran dengan kekuatan sendiri
2. Tuhan, aku mau menyerahkan kekuatiranku kepadaMu. Aku percaya bahwa Engkau mengasihi dan memelihara aku. Berikanlah kekuatan kepadaku.

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

YOSUA 24:15