



DEPARTEMEN KELUARGA BPP GBI

MINGGU KE II
8 SEPTEMBER - 13 SEPTEMBER 2025

PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

TEMA : "MENGATASI EMOSI NEGATIF"

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

MEMBANGUN PIKIRAN POSITIF

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

O TUHAN PIMPINLAH

O Tuhan pimpinlah langkahku
Ku tak b'rani jalan sendiri
Serta-Mu itulah doaku
Ajarku merendahkan diri

Menurut firman-Mu s'tiap hari
Jadikan pelita dalam g'lap
Mencari domba yang sesat
Itulah kerinduan jiwaku

SENIN, 8 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

Salah satu cara untuk mengatasi emosi negatif, yaitu membangun pikiran yang positif. Orang yang hidupnya dikendalikan oleh pikiran yang positif akan menghasilkan sikap, perilaku dan tindakan yang positif juga. Emosi negatif merupakan salah satu produk dari pikiran yang negatif. Berpikir positif membantu kita melihat segala hal secara bijak sehingga dapat mengantisipasi respon emosi yang negatif. Orang yang memiliki pikiran positif akan melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif sehingga meminimalisir munculnya emosi negatif. Kepada jemaat Kristen di Filipi, rasul Paulus menasihati mereka untuk selalu memikirkan hal-hal yang benar, mulia, adil, suci, manis, sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji. Inilah pikiran yang diisi dengan hal-hal positif. Membangun pikiran positif setiap hari dapat membantu mengatasi emosi negatif.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Filipi 4:6-9

E. PERENUNGAN

1. Bagaimana membangun pikiran positif untuk mengatasi emosi negatif?
2. Bagaimana Anda mengatasi emosi negatif dengan membangun pikiran positif?
3. Mengapa pikiran positif dapat mengatasi emosi negatif?



F. PENERAPAN

Untuk dapat mengatasi emosi negatif dalam diri, kita harus membangun dan membiasakan untuk berpikir yang positif.

G. APLIKASI PRAKTIS

Berpikirlah positif untuk segala hal yang terjadi sehingga Anda dapat mengatasi emosi negatif.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak berpikir positif.
2. Tuhan, mampukan aku membangun pikiran positif sehingga dapat mengatasi emosi negatif.

MERENUNGGAN FIRMAN TUHAN

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

SELASA, 9 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Iman Kristen percaya bahwa firman Tuhan berguna dan bermanfaat membangun kehidupan yang baik dalam diri orang percaya. Firman Tuhan berkuasa untuk membentuk dan menciptakan kehidupan yang baru, termasuk untuk mengatasi emosi negatif dalam diri manusia. Oleh karena itu, penting bagi orang percaya untuk membaca dan merenungkan firman Tuhan setiap hari. Selain firman Tuhan itu memiliki kuasa untuk mencipta hidup yang baru dan positif, dengan merenungkan firman Tuhan orang percaya menerima ajaran Tuhan untuk memiliki sikap hidup yang positif. Alkitab berisi berbagai ajaran yang menjadi panduan hidup yang baik dan benar. Melalui firman Tuhan, kita dipandu untuk hidup sesuai dengan firman Tuhan, termasuk meninggalkan emosi negatif yang bertentangan dengan firman Tuhan.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Mazmur 119:97-106

E. PERENUNGAN

1. Apakah dengan merenungkan firman Tuhan dapat mengatasi emosi negatif?
2. Mengapa merenungkan firman Tuhan dapat mengatasi emosi negatif?
3. Bagaimana Anda merenungkan firman Tuhan untuk mengatasi emosi negatif?

F. PENERAPAN

Membaca dan merenungkan firman Tuhan setiap hari akan membantu kita dapat mengatasi segala emosi negatif dalam diri kita.

G. APLIKASI PRAKTIS

Atasi emosi negatif dalam diri Anda dengan senantiasa merenungkan firman Tuhan setiap hari.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak merenungkan firman Tuhan untuk mengatasi emosi negatif.
2. Tuhan, aku percaya firman-Mu memampukan aku dapat mengatasi emosi negatif.

HIDUP DIPIMPIN ROH KUDUS

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

KUSANJUNG KAU TUHAN

Kusanjung Kau di tempat tinggi
S'bab Engkau Imam Besar Agung
Kusanjung Kau lebih dari yang lain
Dan kusujud menyembah-Mu Tuhan

RABU, 10 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Emosi negatif yang ada dalam diri manusia jika tidak dikelola dan diatasi maka dapat melahirkan berbagai bentuk keinginan daging dan perbuatan dosa. Emosi negatif manusia akan berdampak pada sikap dan perbuatan-perbuatan yang jahat. Alkitab mengatakan bahwa keinginan daging berlawanan dengan keinginan Roh. Oleh karena itu, Tuhan menghendaki orang percaya hidup dalam buah Roh. Bagaimana agar hidup kita menghasilkan buah Roh dan bukan keinginan daging? Rasul Paulus menasehati jemaat di Galatia, agar mereka memberi hidup dipimpin oleh Roh dan menyalibkan daging dengan segala hawa nafsu dan keinginannya. Emosi negatif merupakan keinginan daging. Maka untuk dapat mengatasi emosi negatif, hiduplah dipimpin oleh Roh Kudus yang akan menuntun hidup kita melakukan kebenaran dan kehendak Tuhan.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Galatia 5:16-26

E. PERENUNGAN

1. Bagaimana hidup dipimpin oleh Roh Kudus dapat mengatasi emosi negatif?
2. Apa saja emosi negatif sebagai keinginan daging yang ada di dalam Galatia pasal 5?



F. PENERAPAN

Roh Kudus menuntun kita dan memampukan kita untuk dapat mengatasi emosi negatif yang ada dalam diri kita.

G. APLIKASI PRAKTIS

Hiduplah dipimpin Roh kudus sehingga Anda dimampukan untuk mengatasi emosi negatif.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika hidup kita dipimpin oleh keinginan daging.
2. Tuhan, mampukan aku mengatasi emosi negatifku oleh kuasa Roh Kudus.

— BUANG EMOSI NEGATIF

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

O YERUSALEM

O Yerusalem kota mulia
Hatiku rindu ke sana
Tak lama lagi Tuhanku datanglah
Bawa saya masuk sana

KAMIS, 11 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Rasul Paulus menasehati jemaat di Efesus untuk membuang segala bentuk emosi yang negatif, seperti kegeraman, kemarahan, dan fitnah. Emosi negatif jika tidak dikelola dengan baik dan dibuang, maka dapat berdampak negatif pada produktivitas, kesehatan mental dan fisik menjadi terganggu, dan dapat mengakibatkan rusaknya hubungan sosial dengan orang lain. Memang hal yang tidak mudah untuk mengelola emosi dalam diri kita, apalagi saat menghadapi berbagai kondisi yang buruk. Emosi negatif mengganggu hubungan kita dengan Tuhan, dengan sesama, dan juga hubungan dengan diri sendiri. Sehingga nasihat firman Tuhan untuk membuang segala hal yang buruk termasuk emosi negatif, merupakan hal yang baik agar kita hidup dalam berkat dan damai sejahtera Allah yang berlimpah.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Efesus 4:31

E. PERENUNGAN

1. Apa yang dimaksud Alkitab dengan membuang segala hal yang negatif dan jahat dari diri kita?
2. Mengapa kita harus membuang emosi negatif dari diri kita?
3. Bagaimana Anda membuang emosi negatif dari diri Anda?



F. PENERAPAN

Emosi negatif akan berdampak negatif bagi diri kita dan juga orang lain, karena itu kita harus membuangnya dari diri kita

G. APLIKASI PRAKTIS

Buanglah segala hal yang jahat dari diri Anda, termasuk juga emosi negatif.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak membuang emosi negatif.
2. Tuhan, mampukan aku membuang emosi negatif.

TENANGLAH JIWAKU

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

O YERUSALEM

O Yerusalem kota mulia
Hatiku rindu ke sana
Tak lama lagi Tuhanku datanglah
Bawa saya masuk sana

JUMAT, 12 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1. Bersyukur untuk sukacita dan damai sejahtera Allah.
2. Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan.



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Sumber ketenangan hidup adalah Tuhan. Akan tetapi, perlu juga ada komitmen dan dorongan diri sendiri untuk hidup dalam ketenangan dan tidak tertidur dalam kegelisahan dan kekacauan jiwa. Pemazmur memerintahkan jiwanya sendiri untuk tenang. Hal ini menunjukkan bahwa komitmen dan tekad diri sendiri untuk mau hidup dalam ketenangan juga merupakan hal yang penting diperhatikan. Perlu ada komitmen diri sendiri untuk keluar dari kekacauan dan kegelisahan hidup. dan dasar dari komitmen diri untuk tenang, yaitu kebaikan Tuhan. Kasih dan kebaikan Tuhan merupakan motivasi tertinggi bagi orang percaya untuk hidup dalam ketenangan jiwa. Tuhanlah sumber kebaikan yang menginginkan manusia hidup dalam ketenangan jiwa.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Mazmur 116:7-14

E. PERENUNGAN

1. Mengapa perlu bagi kita untuk memiliki komitmen diri hidup dalam ketenangan?
2. Bagaimana agar kita memiliki komitmen diri hidup dalam ketenangan?
3. Bagaimana Anda membuat komitmen diri untuk hidup dalam ketenangan jiwa?



F. PENERAPAN

Setiap kita harus memiliki tekad dan semangat diri yang kuat untuk keluar dari kegelisahan dan kegalauan hidup.

G. APLIKASI PRAKTIS

Buat komitmen hari ini untuk hidup dalam ketenangan jiwa, halaukan segala kegelisahan.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika tidak punya komitmen diri untuk hidup tenang.
2. Tuhan, kuatkan aku untuk menjalani hidup dalam ketenangan.

KETAATAN MEMBAWA 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

SABTU, 13 SEPTEMBER 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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



C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Orang yang mengendarai kendaraan di jalan raya tanpa surat-surat kendaraan yang lengkap dan tanpa aksesoris kendaraan yang sesuai ketentuan, menyebabkan orang tersebut tidak tenang dan kuatir, jangan-jangan ia akan terkena tilang oleh Polisi Lalu Lintas. Namun seseorang yang memiliki surat-surat kendaraan lengkap dan aksesoris kendaraan yang sesuai ketentuan, akan berkendara dengan tenang. Demikian juga ketaatan terhadap Firman Tuhan, akan membawa kita kepada ketenangan jiwa. Tuhan telah menetapkan aturan dan hukum yang harus ditaati dan dilakukan orang percaya. Ada jalan dan rambu-rambu kehidupan yang Tuhan berikan. Sebagai orang percaya, kita wajib taat pada setiap rambu-rambu dan berjalan pada jalan yang sudah diberikan Tuhan kepada kita. Jangan pernah melenceng dan menyimpang dari jalan Tuhan tersebut. Menyimpang dari jalan Tuhan akan menghancurkan dan membinasakan kita. Sebaliknya, jika tidak menyimpang maka berkat dan damai sejahtera Allah akan berlimpah-limpah atas hidup kita. Jiwa kita akan teguh dan segar, jika kita taat melakukan Firman Tuhan

D. PEMBACAAN FIRMAN

Yosua 1: 6-9

E. PERENUNGAN

1. Bagaimana agar kita tidak menyimpang dari aturan dan jalan Tuhan? (ayat 6, 7, 9)
2. Mengapa kita tidak boleh menyimpang dari jalan Tuhan? (ayat 8)
3. Ceritakan pengalaman Anda berjalan menyimpang dari jalan Tuhan. Dan bagaimana Anda keluar dan kembali berjalan di jalan Tuhan.

F. PENERAPAN

Kita harus selalu berjalan di jalan Tuhan. Jangan sekalipun kita menyimpang dan berjalan di luar jalan Tuhan. Berkat Tuhan akan menyertai orang yang tidak menyimpang dari jalan Tuhan. Jiwa kita akan teguh dan segar, jika kita taat melakukan Firman Tuhan

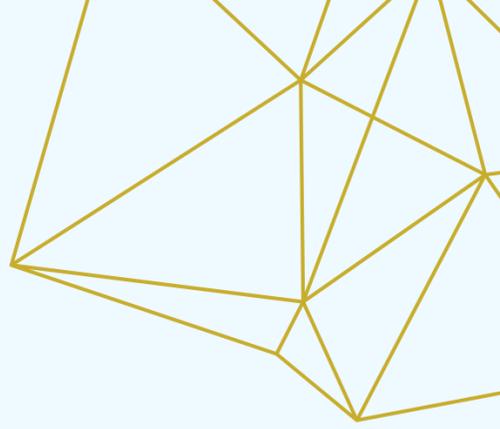
G. APLIKASI PRAKTIS

Taat dan lakukan perintah Tuhan bagi Anda hari ini. Jangan tergoda berjalan menyimpang dari jalan Tuhan.



H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita menyimpang dari jalan Tuhan.
2. Tuhan, mampukan aku untuk tidak menyimpang dan tetap berjalan di jalan Tuhan.



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

YOSUA 24:15