



LIVING WITH MARGIN

MENYEDIAKAN RUANG EKSTRA



GAMA FAITHFUL FATHERS

Mengundang PARA BAPAK untuk hadir pada hari:
Rabu, 4 November 2026, Jam 19.30
Tempat: Ruang Ibadah Utama GBI GAMA

Dilayani oleh:

Pdt. Tonny Subiantono





MARGIN : menyediakan ruang untuk yang benar-benar berarti.



- **HIDUP MEMERLUKAN MARGIN.**

- Jangan hidup pada 100% kapasitas.
- Hidup yang menggunakan seluruh kapasitasnya sebenarnya tidak siap dan tidak mempunyai ruang untuk menghadapi kejutan kehidupan.
- Standar sederhana:
 - Kapasitas = 100 poin.
 - Beban yang sehat = 70–80 poin.
 - Margin = 20–30 poin.

CAPACITY
100



TOTAL
KAPASITAS
MANUSIA
= 100

- Kapasitas fisik
- Kapasitas mental
- Kapasitas emosional
- Kapasitas waktu
- Kapasitas relasi
- Kapasitas pelayanan
- Kapasitas keuangan
- dan lain-lain

HEALTHY LOAD
70 – 80



BEBAN
YANG
SEHAT
= 70 – 80

- Pekerjaan
- Keluarga
- Pelayanan
- Tanggung jawab
- Masalah sehari-hari
- Sosial
- Kebutuhan hidup
- dan lain-lain

MARGIN
20 – 30

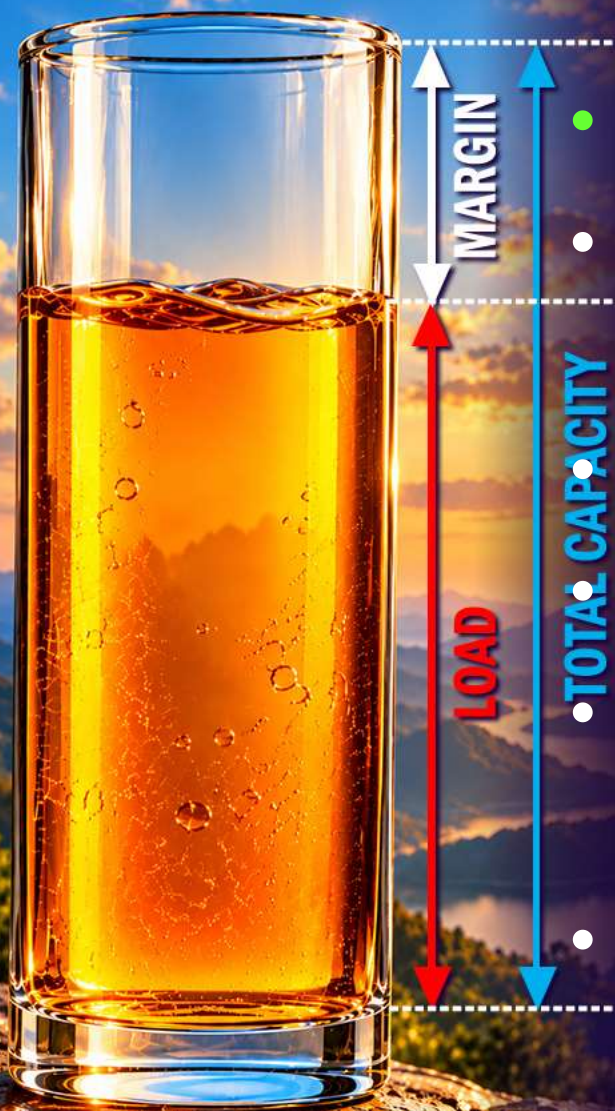


MARGIN
(CADANGAN)
= 20 – 30

- Ruang untuk hal yang tidak terduga
- Menghadapi masalah baru
- Kesehatan
- Istirahat dan pemulihan
- Kesempatan melayani
- Menolong orang lain
- Menjaga keseimbangan hidup
- dan lain-lain



- Untuk meningkatkan margin dalam hidup Anda, hanya ada dua opsi: tingkatkan batas kapasitas Anda atau kurangi beban Anda.
- Meningkatkan batas Anda berarti menambah kapasitas Anda.
- Mengurangi beban Anda berarti mengurangi apa yang menjadi tanggung jawab Anda.
- Lebih mudah mengurangi beban daripada meningkatkan kapasitas.



- **TANPA MARGIN, HAL KECIL MENJADI BESAR**

- Bayangkan sebuah gelas yang sudah penuh sampai 100%.
- Satu tetes lagi: **tumpah/luber.**
- Masalahnya bukan pada tetes terakhir.
- Masalah sebenarnya adalah gelas itu sudah penuh sebelum tetesan itu datang.
- Kita harus belajar menyadari kapasitas kita sendiri.



- **BAHAYA HIDUP TANPA MARGIN.**

- Ada tiga tahap yang sering terjadi.

- **Tahap 1: OVERLOAD.**

- Beban lebih besar daripada kapasitas.

- **Tahap 2 : OVERHEAT.**

- Tubuh, pikiran, emosi mulai memberikan alarm. Mis: mulai mudah marah, sulit tidur, kehilangan sukacita, sulit berkonsentrasi, kehilangan motivasi, mudah tersinggung.

- **Tahap 3 : COLLAPSE.**

- Akhirnya sesuatu rusak. Relasi rusak. Tubuh bermasalah. Pelayanan kehilangan sukacita. Iman menjadi kering.

• YESUS MENGAJARKAN "RHYTHM, NOT RUSH."

Markus 6:31

Marilah ke tempat yang sunyi, supaya kita sendirian, dan beristirahatlah seketika! Sebab memang begitu banyaknya orang yang datang dan yang pergi, sehingga makanpun mereka tidak sempat.

• Tuhan tidak menciptakan manusia untuk hidup dalam mode: WORK - WORK - WORK - WORK.

• Ada ritme kehidupan:

• **WORK — REST — WORSHIP — WORK.**

• **SERVE — REST — REFRESH — SERVE.**





1. APAKAH SAYA TAHU BATAS SAYA?

- Apa yang membuat saya kelelahan? Apa yang menguras energi saya? Apa yang membuat saya kehilangan sukacita?

2. APAKAH BEBAN SAYA TERLALU BESAR?

- Bukan semua beban yang kita pikul diberikan Tuhan. Ada beban yang kita ambil sendiri. Ada tanggung jawab yang sebenarnya bukan tanggung jawab kita. Ada “iya” yang seharusnya menjadi “tidak”.

3. APAKAH SAYA MEMPUNYAI CADANGAN?

- Cadangan waktu? Cadangan energi? Cadangan keuangan? Cadangan emosional? Cadangan untuk melayani? Cadangan untuk keluarga? CADANGAN UNTUK TUHAN?

4. APA YANG HARUS SAYA LEPASKAN?

- Kadang-kadang untuk pertumbuhan bukan hanya tentang apa yang ditambahkan, namun juga apa yang dilepaskan.

Hal-hal yang baik dapat menjadi musuh dari yang terbaik ketika mereka menghabiskan seluruh kapasitas kita.

