



Warta Gereja

EDISI 36 - 6 SEPTEMBER 2026

AYAT PENGAKUAN

Yeremia 15:16

Apabila aku bertemu dengan perkataan-perkataan-Mu, maka aku menikmati; firman-Mu itu menjadi kegirangan bagiku, dan menjadi kesukaan hatiku, sebab nama-Mu telah diserukan atasku, ya TUHAN, Allah semesta alam.

Pengakuan:

Aku membutuhkan Firman Tuhan dalam hidupku.
Apabila aku mendapatkannya, aku sangat menikmatinya.
Aku suka akan perintah-perintah Tuhan.
Semuanya menguatkan dan menghidupkan aku.
Firman-Nya juga menyegarkan dan membangkitkan pengharapanku.
Amin.

THE YEAR OF REVIVAL

MENGATASI EMOSI NEGATIF

1. PUJIAN PENYEMBAHAN (10 menit)
2. KESAKSIAN (10 menit)
3. PERTUMBUHAN (30-40 menit)

Bacaan: 1 Raja-Raja 19:1-8

Elia adalah seorang nabi Tuhan yang dalam pelayanannya, dipakai Tuhan luar biasa. Namun, bisa juga kemudian ia tertekan dan terjatuh dalam depresi, serta emosi negatif. Bagaimana Elia bisa keluar dari jerat depresi dan emosi negatif?

1. MENGATASI DENGAN BERHENTI

Bacalah: 1 Raja-Raja 19

Tetapi ia sendiri masuk ke padang gurun sehari perjalanan jauhnya, lalu duduk di bawah sebuah pohon arar. Kemudian ia ingin mati, katanya: "Cukuplah itu! Sekarang, ya TUHAN, ambillah nyawaku, sebab aku ini tidak lebih baik dari pada nenek moyangku."

- Mengapa manusia sering merasa bahwa lari atau terus berjuang adalah satu-satunya jalan, dan sulit untuk menerima bahwa Tuhan kadang menyuruh kita berhenti?
- Bagaimana cara membedakan antara "berhenti untuk memulihkan diri" yang sehat dengan "menyerah dalam keputusan"?

Elia mengakui kelemahan dan menyatakan isi hati kepada Tuhan. Mengakui kelelahan adalah awal pemulihan. Elia tidak pura-pura kuat, dia jujur tentang keadaannya. Elia menyatakan isi hati secara jujur kepada Tuhan dan Tuhan mendengarkannya. "Curahkanlah isi hatimu di hadapan-Nya..." (Mazmur 62:9). Memilih berhenti sejenak untuk mencari Tuhan, bukan menyerah selamanya. Ada waktu untuk berhenti, untuk mendapat kekuatan baru dari Tuhan (Yesaya 40:31).

- Bagaimana pengalaman Anda dalam menghidupi prinsip ini? Apa yang Anda lakukan ketika 'berhenti' sejenak di hadapan Tuhan?

2. MENGATASI DENGAN MAKAN

Bacalah: 1 Raja-Raja 19:5-6

Sesudah itu ia berbaring dan tidur di bawah pohon arar itu. Tetapi tiba-tiba seorang malaikat menyentuh dia serta berkata kepadanya: "Bangunlah, makanlah!" Ketika ia melihat sekitarnya, maka pada sebelah kepalanya ada roti bakar, dan sebuah kendi berisi air. Lalu ia makan dan minum, kemudian berbaring pula.

- Tuhan memulihkan fisik Elia dengan makanan dan tidur sebelum menegur hatinya. Apa arti tindakan ini bagi kita saat merespons kelelahan emosional dan rohani?
- Mengatasi emosi negatif dengan makan adalah langkah awal penyelesaian tetapi jika mengatasi emosi dengan makan terus dibiarkan tanpa penyelesaian akar masalah, apa dampak jangka panjangnya bagi kesehatan fisik dan rohani kita?

Tuhan peduli akan kebutuhan jasmani kita. Pemulihan emosi dimulai dengan memperhatikan fisik, dalam hal ini makan untuk mempertahankan kesehatan. Pemulihan menyeluruh: rohani, mental, dan fisik berjalan bersama-sama. Jangan abaikan istirahat dan kesehatan fisik saat mengalami tekanan batin. Menguatkan diri untuk kembali menghadapi kenyataan, bukan lari dari masalah. Masalah tidak selalu langsung hilang, kita perlu bersiap menghadapinya.

- Bagaimana menjaga keseimbangan agar makan tidak justru menjadi hal yang negatif?

3. MENGATASI DENGAN BERJALAN KEMBALI

Bacalah: 1 Raja-Raja 19:8

Maka bangunlah ia, lalu makan dan minum, dan oleh kekuatan makanan itu ia berjalan empat puluh hari empat puluh malam lamanya sampai ke gunung Allah, yakni gunung Horeb.

- Elia berjalan 40 hari 40 malam setelah makan. Mengapa proses pemulihan dari emosi negatif sering kali membutuhkan perjalanan panjang, bukan perubahan yang instan?
- Menurut Anda, bagaimana Anda bisa saling mendukung dalam komunitas sel agar anggota yang ingin berhenti dan menyerah mau mulai melangkah kembali?

Tuhan memberi kekuatan baru untuk perjalanan selanjutnya. Setelah cukup waktu istirahat dan makan, Tuhan mengutus Elia untuk berjalan lagi. Jangan berhenti di lembah keputusan, teruskan langkah kita. Proses kesembuhan terjadi sambil berjalan bersama Tuhan. Perjalanan menuju Horeb (gunung perjumpaan dengan Allah) adalah perjalanan pemulihan rohani. Horeb menjadi simbol perjumpaan dan pembaruan visi hidup.

- Apa kendala untuk 'memulai kembali' yang sering Anda temui? Bagaimana mengatasinya?

4. DISKUSI dan KUBU DOA (20 menit).

Diskusikan :

BAGAIMANA MEMBAWA JIWA BARU DI DALAM KOMSEL?

Pokok doa utama:

MINTA JIWA-JIWA DIKIRIMKAN KE KOMSEL KITA.

Selanjutnya silakan mendoakan pokok-pokok doa seperti yang Roh Kudus letakkan di hati masing-masing pendoa. Contoh pokok-pokok doa: penjangkauan kepada mereka yang terhilang dalam dosa, pertobatan jiwa-jiwa, perubahan hidup bagi anggota komsel, pemulihan ekonomi, pemulihan keluarga, seluruh pemimpin gereja (termasuk bapak Gembala dan keluarga), seluruh pemimpin bangsa dan negara.

5. AYAT PENGAKUAN & HIKMAT KEHIDUPAN. (5 menit)

Bacalah ayat pengakuan beberapa kali dan setiap hari dalam hidup Anda. Bacalah dan ingatlah HIKMAT MINGGU INI:

**"EMOSI NEGATIF DAPAT MEMBUAT KITA LELAH,
TETAPI KASIH TUHAN
MEMAMPUKAN KITA BANGKIT KEMBALI."**



The Year of Revival