



Warta Gereja

EDISI 38 - 13 SEPTEMBER 2026

AYAT PENGAKUAN

Yesaya 41:10

Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.

Pengakuan:

Aku tidak akan takut lagi sebab Tuhan menyertaiku.
Aku juga tidak bimbang atau kuatir sebab Tuhan ialah Allahku.
Tuhan akan meneguhkan dan menolongku.
Tangan Tuhan akan tetap memegang dan menuntunku
Tangan Tuhan memberi kemenangan dalam hidupku.
Amin.

THE YEAR OF REVIVAL

MENGATASI OVERTHINKING

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

Bacaan: Mazmur 55:23

Overthinking kondisi ketika seseorang memikirkan suatu hal secara berlebihan dan terus-menerus, terutama hal-hal negatif atau masalah yang belum tentu terjadi. Hal ini biasanya menghasilkan kekuatiran dan ketakutan dalam hidup. Belajar dari Daud, bagaimana kita bisa mengatasi overthinking?

1. MENYERAHKAN KEKUATIRAN

Bacalah: Mazmur 55:23

Serahkanlah kuatirmu kepada TUHAN, maka Ia akan memelihara engkau! Tidak untuk selama-lamanya dibiarkan-Nya orang benar itu goyah.

- Saat overthinking, kita sering terjebak dalam skenario buruk yang belum tentu terjadi. Mengapa respon pertama seseorang saat situasi sulit seringkali memikirkan skenario terburuk daripada menyerahkan kekuatiran kepada Tuhan?
- Kata 'serahkanlah' dalam bahasa aslinya berarti 'melemparkan dengan sengaja'. Mengapa dalam praktiknya, melepaskan beban pikiran ke dalam tangan Tuhan itu sangat sulit kita lakukan?
- Tuhan berjanji untuk memelihara kita, bukan langsung menghilangkan masalahnya. Mengapa janji ini seharusnya mengubah cara kita memandang situasi sulit yang memicu overthinking?

Overthinking muncul karena kita merasa harus mengendalikan segalanya. Kita merasa harus menyelesaikan semua sendiri, tentu saja kita tidak akan sanggup. Tuhan sanggup memelihara lebih daripada apa yang bisa kita pikirkan. Dia tidak hanya tahu masalah kita, tapi juga menjamin pemeliharaan-Nya (1 Petrus 5:7). Menyerahkan kekuatiran adalah tindakan iman, bukan pasif. Ini bukan menyerah kalah, tapi percaya bahwa Tuhan yang sanggup bekerja (Filipi 4:6-7).

- Hal apa yang biasanya membuat Anda kesulitan menyerahkan kekuatiran kepada Allah?

2. MENGANDALKAN FIRMAN TUHAN

Bacalah: Mazmur 119:165

Besarlah ketenteraman pada orang-orang yang mencintai Taurat-Mu, tidak ada batu sandungan bagi mereka.

- Apa arti "ketenteraman yang besar" dalam ayat diatas?
- Langkah nyata apa yang akan Anda lakukan untuk mengalihkan pikiran dari kekhawatiran ke janji Tuhan?
- Menurut Anda, bagaimana caranya para anggota komse dapat saling mengingatkan kebenaran firman Tuhan setiap hari agar masing-masing anggota komse tetap mengandalkan firman Tuhan?

Kebenaran Firman Tuhan adalah hal yang menentramkan pikiran. "Besarlah kesejahteraan orang-orang yang mencintai Taurat-Mu..." (Mazmur 119:16). Overthinking terjadi karena fokus kepada kemungkinan buruk, bukan pada janji Tuhan. Pikiran kita butuh dikendalikan oleh kebenaran, bukan ketakutan. Percayalah bahwa merenungkan firman Tuhan mampu meredam gelombang pikiran negatif. Melakukannya dengan tekun akan menjaga kestabilan batin.

- Bagaimana pengalaman Anda mendapat ketentraman setelah merenungkan Firman Tuhan?

3. MENGUATKAN IMAN

Bacalah: 1 Samuel 30:6

Dan Daud sangat terjepit, karena rakyat mengatakan hendak melempari dia dengan batu. Seluruh rakyat itu telah pedih hati, masing-masing karena anaknya laki-laki dan perempuan. Tetapi Daud menguatkan kepercayaannya kepada TUHAN, Allahnya.

- Apa arti dari kalimat "menguatkan kepercayaannya kepada TUHAN" di tengah situasi yang tampaknya tanpa harapan?
- Pengalaman masa lalu bersama Tuhan apa yang bisa Anda ingat kembali hari ini untuk membuktikan bahwa Dia tetap memegang kendali?

Overthinking melemahkan iman karena memusatkan pada kemungkinan, bukan pada Tuhan. Pikiran kita bisa menjadi musuh iman jika tidak diarahkan (2 Korintus 10:5). Iman bertumbuh ketika kita memilih percaya di tengah ketidakpastian. Ketika Daud dalam tekanan besar, ia tetap memilih untuk menguatkan imannya. Tindakan iman mematahkan lingkaran overthinking. Iman bukan hanya percaya dalam hati, tapi juga bertindak dan melangkah sesuai janji Tuhan (Yakobus 2:17).

- Bagaimana usaha Anda untuk menguatkan iman di tengah kesulitan hidup?

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 komse, 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:

"KEKUATIRAN TIDAK MENGUBAH APAPUN.

JANGAN BIARKAN PIKIRAN KITA

MEMPREDIKSI MASA DEPAN YANG SUDAH TUHAN JAMIN."



The Year of Revival