

Diam dalam
Irama-Mu
GP. SINDHUNATA, SJ

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



Dengan Sukacita Menyentuh Harapan

Memperindah Dunia
dengan Karya Seni

Melawan Arus
ke Jurang

Seksualitas
dalam Perspektif
Gereja Katolik



Rp20.000,00 - Luar P. Jawa Rp22.000,00
(belum termasuk ongkos kirim)

NO. 01 TAHUN KE-73, JANUARI 2023
utusan.i

UTUSAN

Majalah Rohani Katolik

No. 1200/SK/DITJEN PPG/STT/1987 Tanggal 21 Desember 1987
 Pembuat: Jaringan Doa Bapa Suci Sedunia-Indonesia. **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** G.P. Sindhunata, S.J. **Koordinator Umum:** Slamet Riyadi **Redaktur Pelaksana:** A. Willy Satya Putranita **Redaktur:** Bambang Shakuntala, Francisca Triharyani **Kontributor:** Annes Muryadi, Ivonne Suryanto, P. Citra Triwamwoto **E-mail Redaksi:** utusanredaksi@yahoo.com **Keuangan:** Ani Ratna Sari Iklan: met Riyadi **Administrasi/Distribusi/Sirkulasi:** Anang Pramuriyanto, Dwi Jayanti **Alamat Redaksi/Administrasi/Distribusi:** Jl. Pringgokusuman 35, Yogyakarta, 55272 **Telp & Fax:** (0274) 546811, **Mobile:** 729548877, **E-mail Administrasi:** utusan.adisig@gmail.com **E-mail:** utusaniklan@gmail.com **Percetakan:** PT Kanisius Yogyakarta.

Daftar isi

Padupan Kencana	2	Menjadi Sehat	20
Pembaca Budiman	3	Pelita	21
Karya	5	Jendela	22
Latihan Rohani	8	Keranjang	24
Katekese Doa	9	Udar Rasa	26
Liturgi	10	Literasi	28
Kitab Suci	11	Kelingan	29
Katekese	12	Parokipedia	30
Pewartaan	13	Seninjong	31
Literasi Keuangan	14	Taruna	34
Pengalaman Doa	16	Cermin	36
Hidup Bakti	17	HaNa	37
Parenting	18	Pak Krumun	Cover 3
Pustaka	19		

RA BERLANGGANAN

bungki agen setempat atau langsung ke bagian Distribusi Majalah UTUSAN. Harga eceran: Jawa Rp20.000,00 langganan 12 bulan Rp240.000,00 Luar P. Jawa @ Rp22.000,00 langganan 12 bulan Rp264.000,00 (belum termasuk ongkos kirim), langganan 1 tahun dibayar di muka.

Redaksi menerima kiriman naskah 1-2 halaman A4 ketikan 1 spasi (file tipe rtf). Khusus naskah hasil reportase hendaknya disertai foto (3-5 foto). Naskah dan foto yang muat akan mendapatkan imbalan. Redaksi berhak menyunting naskah sejauh tidak mengubah substansi maupun isinya.

PEMBAYARAN MELALUI

1. Wesel Pos ke Distribusi Majalah UTUSAN Jl. Pringgokusuman 35 Yogyakarta 55272
2. Transfer • Bank BCA 1263333300 a.n. Yayasan Basis • Bank BRI Cab. Cik Di Tirol, Yogyakarta Rek. No. 0029-01-000113-56-8, a.n. Sindhunata

Setiap transfer mohon diberi keterangan untuk Pembayaran Langganan Majalah UTUSAN, nomor dan nama pelanggan, serta copy bukti transfer dikirim ke Distribusi Majalah UTUSAN.

Facebook: Majalah Utusan Instagram: @majalahutusan WhatsApp: 085729548877 Website: utusan.id Cover: www.saonicolau.org/post/as-bodas-de-cana



PT. KUDA-KUDA TOTAL PRIMA

Lightweight Steel Pre-Engineered Building Fabricator

Jl. Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman 55582

(0274) 897 046/ 048

ktpgalva@gmail.com

www.galvasteel.co.id



GALVASTEEL GALVA PRO



Dapur Bupati menerima pesanan hantaran dan tumpeng

Untuk pemesanan dan info lebih lanjut hubungi kami :

WhatsApp: 0823 3168 5758

Instagram: @dapurbupati

Jl. Kabupaten no.131, Sleman, Yogyakarta



Hantaran Nasi Kuning dalam keranjang untuk 2 porsi Rp 120.000



Tumpeng Nasi Kuning start from - Rp 450.000 bisa custom order sesuai keinginan anda



Hantaran Nasi Kuning dalam keranjang untuk 4 porsi Rp 200.000



Dr. Titik Kristiyani, M.Psi., Psikolog

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

Perkembangan zaman yang serbadigital sekarang ini membuat remaja banyak menghabiskan waktunya untuk bermedia sosial. Keakraban dengan media sosial ini terus dipicu oleh pandemi Covid-19 yang melanda dunia dan mengharuskan semua orang mengganti aktivitas tatap muka antarmanusia dengan pertemuan secara *online*.

Tak dimungkiri, tentu teknologi informasi dan dunia media sosial telah mendatangkan banyak manfaat bagi perkembangan remaja dan dunia secara umum. Namun, di samping manfaat-manfaat tersebut, banyaknya aktivitas di media sosial juga terbukti memiliki dampak-dampak negatif bagi perkembangan remaja.

Salah satu dampak negatif tersebut adalah ketakutan remaja akan ketinggalan peristiwa-peristiwa penting ketika mereka tidak *online*. Fenomena ini disebut dengan *fear of missing out* atau dikenal dengan singkatan FoMO, yaitu keinginan untuk terus *online* dan mengecek media sosial secara intensif. Dengan kata lain, FoMO adalah kecemasan kehilangan peristiwa-peristiwa penting yang ada di dunia media sosial. FoMO dapat dikategorikan sebagai kecanduan media.

Fenomena FoMO dapat menyebabkan remaja merasa rendah diri dan terus dihantui kekhawatiran berlebihan, yang bisa berdampak buruk bagi perkembangan mental, sosial, dan kesehatan fisik mereka. Perasaan rendah diri dan khawatir ini terutama muncul karena remaja melihat teman-temannya beraktivitas tertentu dan di-*posting* di media sosial. Kegiatan yang di-*posting* di media sosial umumnya kegiatan yang menyenangkan, membanggakan, atau hal-hal lain yang terkesan "wah", yang bisa jadi tidak selalu mewakili seluruh kehidupan remaja.

Fear of Missing Out pada Remaja dan Peran Keluarga

Secara mental, FoMO akan membuat remaja terus merasa cemas yang membuatnya tidak percaya diri dalam perilaku nyata, yang berakibat canggungnya remaja dalam interaksi sosial. Secara fisik, remaja yang mengalami FoMO cenderung abai dengan perawatan tubuhnya sehingga mudah terserang gangguan fisik yang bisa berakibat fatal. Seriusnya dampak FoMo bagi remaja ini kiranya perlu mendapat perhatian serius juga, khususnya dalam keluarga.

Cara mengantisipasi dan mengatasi masalah ini dapat dilakukan dengan mengenali terlebih dahulu penyebab terjadinya FoMO. Ada beberapa penyebab remaja mengalami FoMO, di antaranya karena menghindari rasa sedih, kesepian, dan kebosanan. FoMO juga terjadi karena remaja ingin selalu terhubung dengan temannya sehingga ingin selalu tahu apa yang tengah dilakukan teman-temannya.

Bertolak dari penyebab FoMO di atas, maka upaya yang dapat dilakukan orang tua dan keluarga adalah menjamin keterhubungan remaja dengan relasi riil terdekat pertama, yakni keluarga. Keterhubungan antaranggota keluarga dapat menjadi pencegah remaja merasa kesepian. Mendengarkan suara remaja merupakan hal penting yang perlu mendapat

perhatian lebih dalam keluarga, mengingat masa remaja merupakan masa puncak aspirasi seseorang, masa penuh gejolak dalam upaya mencari jati diri sekaligus eksistensi untuk dapat berperan dalam kehidupan luas.

Di masa-masa ini, tentu banyak gagasan serta perasaan yang muncul dalam diri remaja, yang membutuhkan saluran untuk didengar dan diberi umpan balik. Di sinilah orang tua diharapkan banyak berperan mendengarkan dan memberi tanggapan atas aspirasi-aspirasi serta berbagai perasaan yang dimiliki remaja. Dengan komunikasi intensif dan perasaan didengarkan orang tua, remaja akan merasa dihargai eksistensinya sehingga tidak perlu merasa harus membandingkan kondisinya dengan teman-temannya dari pengintaian kegiatan teman-teman lewat media sosial.

Sebagai lingkungan sosial pertama dan utama bagi remaja, orang tua memiliki peran penting dalam mengatur penggunaan media sosial anak-anak. Cara orang tua menggunakan media sosial juga akan berpengaruh pada sikap dan cara remaja bermedia sosial. Karena itu, selain menjaga interaksi dan komunikasi intensif dengan remaja, menjadi model langsung bagi remaja dalam bermedia sosial kiranya perlu dilakukan orang tua. Menjadi orang tua memang tidak hanya diartikan sekadar menjamin pertumbuhan fisik, mental, dan spiritual anak, tetapi juga berarti belajar untuk terus mengembangkan kualitas diri karena akan menjadi model kuat dalam diri anak. ●