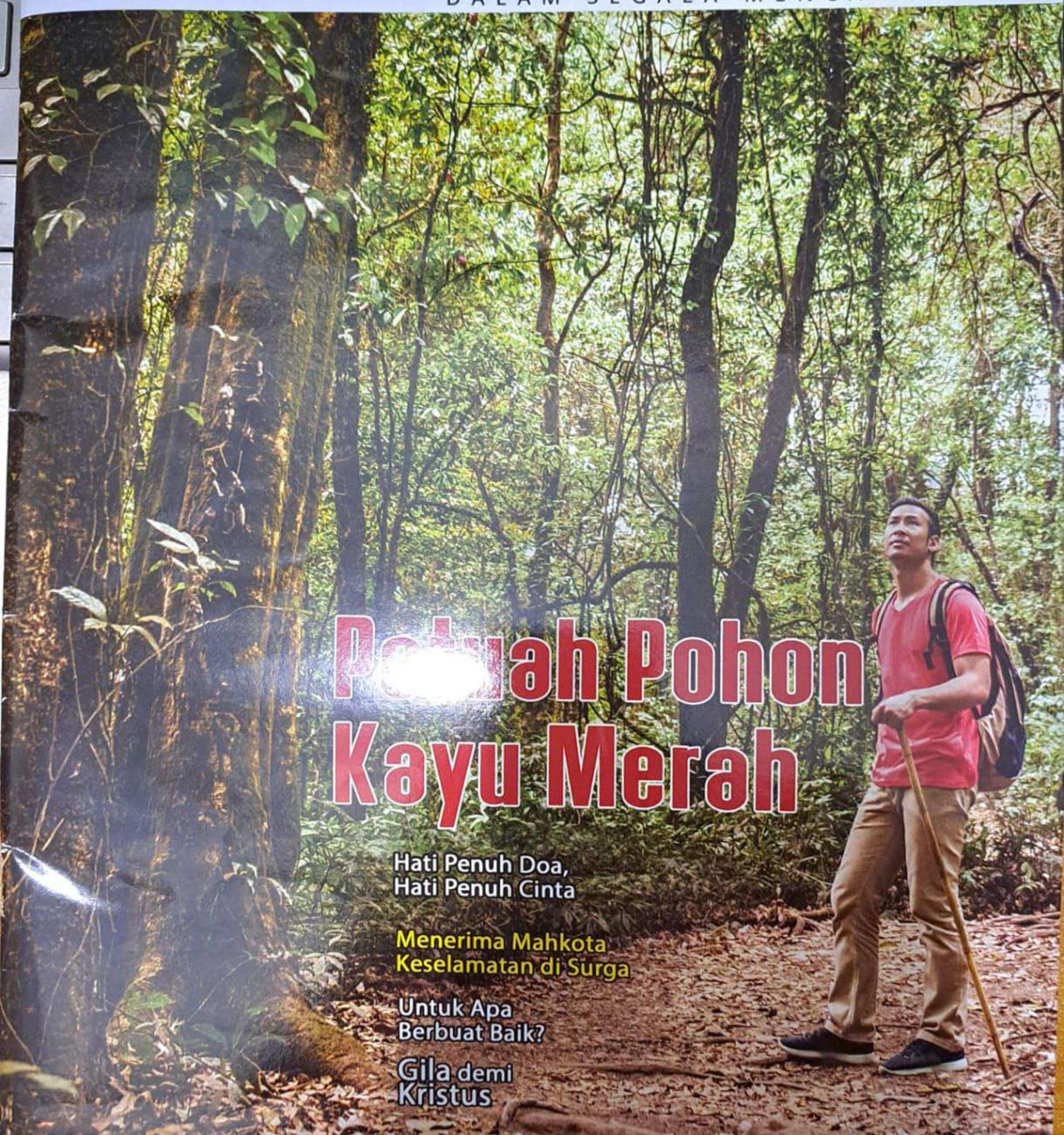


**Berani
Memberi**

GP. SINDHUNATA, SJ

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



Petuah Pohon Kayu Merah

Hati Penuh Doa,
Hati Penuh Cinta

Menerima Mahkota
Keselamatan di Surga

Untuk Apa
Berbuat Baik?

Gila demi
Kristus

Rp20.000,00
(Belum termasuk ongkos kirim)

NO. 04 TAHUN KE-74, APRIL 2024
utusan.net

UTUSAN

Majalah Rohani Katolik

Izin: No. 1200/SK/DIT/JEN PPG/STT/1987 Tanggal 21 Desember 1987
Penerbit: Jaringan Doa Bapa Suci Sedunia-Indonesia **Pemimpin Redaksi/Penanggung Jawab:** G.P. Sindhunata, S.J. **Wakil Pemimpin Redaksi:** C. Bayu Rianto, S.J. **Koordinator Umum:** A. Slamet Riyadi **Redaktur Pelaksana:** A. Willy Satya Putranta **Redaktur:** Ign. Bambang Shakuntala **Kontributor:** Yohanes Muryadi, Ivonne Suryanto, P. Citra Triwamwoto **E-mail Redaksi:** utusanredaksi@yahoo.com **Keuangan:** Ani Ratna Sari **Iklan:** A. Slamet Riyadi **Administrasi/Distribusi/Sirkulasi:** Anang Pramuriyanto, Francisca Triharyani **Alamat Redaksi/Administrasi/Distribusi:** Jl. Pringgokusuman 35 Yogyakarta 55272 **Telp. & Fax.:** (0274) 546811, **Mobile:** 085729548877, **E-mail Administrasi:** utusan.adisi@gmail.com **E-mail Iklan:** utusaniklan@gmail.com **Percetakan:** PT Kanisius Yogyakarta.

Daftar isi

Padupan Kencana	2	Psikologi	22
Pembaca Budiman	3	Literasi Keuangan	24
Katekese	5	Menjadi Sehat	26
Bejana	6	Pustaka	27
Kenangan	8	Pelita	28
Spiritualitas Kristiani	10	Karya	29
Latihan Rohani	12	Pengalaman Doa	30
Jalan Hati	13	Katekese Doa	31
Liturgi	14	Udar Rasa	32
Pewartaan	16	Taruna	34
Kitab Suci	17	Seninjong	36
Benih Sabda	18	HaNa	39
Sejarah Gereja	20	Pak Krumun	Cover 3

CARA BERLANGGANAN: Hubungi agen setempat atau langsung ke bagian Distribusi Majalah UTUSAN. Harga eceran: @ Rp20.000,00 langganan 12 bulan Rp240.000,00 (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 dimuat akan mendapatkan imbalan. Redaksi berhak menyunting naskah sejauh tidak mengubah substansi maupun isinya.

 Majalah Utusan
  @majalahutusan
  085729548877
  utusan.net
  s.id/majalahutusan
  Cover : www.freepik.com

PT. KUDA-KUDA TOTAL PRIMA

Lightweight Steel Pre-Engineered Building Fabricator

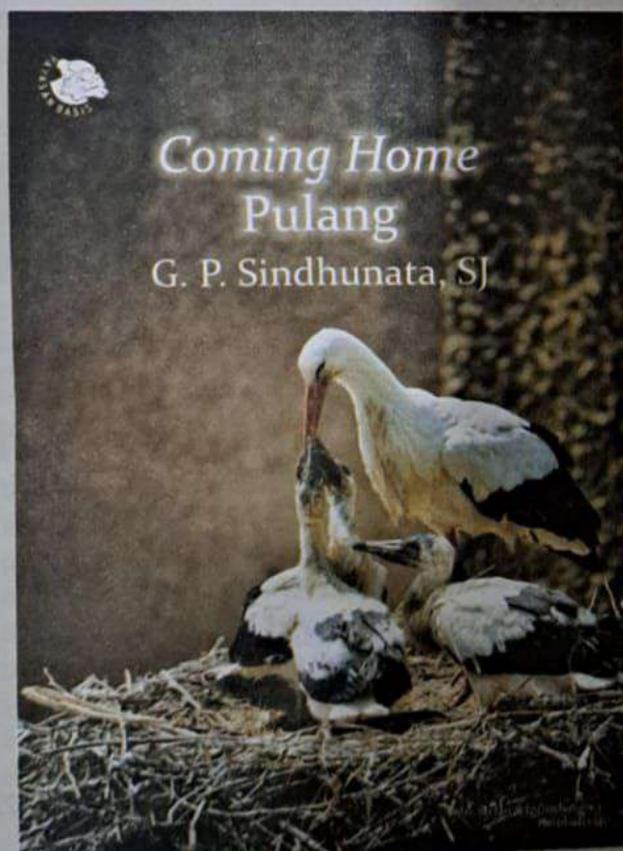
Jl. Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman 55582

☎ (0274) 897 046/ 048 ✉ ktpgalva@gmail.com

🌐 www.galvasteel.co.id

📞 0811 107 5588





Coming Home Pulang
G. P. Sindhunata, SJ

- Ia yang Menuntun Pulang ... 5*
- Hidup dengan Kaki dan Tangan ... 12*
- Rahasia Jadi Bahagia ... 22*
- Hidup Bermartabat, Hidup yang Bersyukur ... 26*
- Ranting yang Melekat pada Pokoknya ... 31*
- Ketika Saat Akhir Itu Tiba ... 36*
- 10 Resep Hidup Pasrah ... 42*
- Teladan Mereka yang Sederhana dan Biasa ... 47*
- Pemberian dari Hati ... 56*
- Cinta: Tak Khawatir akan Kelemahan ... 60*
- Di manakah Keajaiban Itu Tersimpan? ... 65*
- Menjadi Tua yang Bahagia ... 69*
- Cintai yang Kaupunyai ... 73*
- Tertawalah ... 77*
- Tawa Itu Menyembuhkan ... 81*
- Pencinta Domba yang Hilang ... 85*
- Devosi Bukan Jalan Pintas ... 90*
- Totus Tuus ... 94*
- Dapurku adalah Altar-Mu ... 100*
- Jika Aku Tak Dapat Menemui-Mu ... 104*
- Hati-Mu Rindu Aku ... 106*
- Doa Ayah yang Sibuk ... 108*
- Rumahku sudah Tenang ... 109*

Pemesanan Hubungi:
Kantor Majalah UTUSAN
Telp. (0274) 546811
WA: 0812 2522 5423 (Anang)
0813 2603 9835 (Yani)
Rp60.000,00





Hubungan dekat dengan teman sebaya memberikan kontribusi positif terhadap harga diri dan kesejahteraan remaja.

5 Rana Transformasi Digital: Upaya Kesejahteraan Psikologis Remaja

Dr. Titik Kristiyani, M.Psi.

Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Di kalangan remaja, internet telah menjadi sesuatu yang diperlukan sebagai instrumen pencapai tujuan, baik untuk pengerjaan tugas-tugas sekolah, pencarian berbagai pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, serta untuk keperluan komunikasi dalam jangkauan yang lebih luas.

Aplikasi komunikasi internet seperti e-mail, blog, dan berbagai media sosial telah akrab dengan kehidupan remaja dan telah menjadi bagian dari kehidupan sosial mereka.

Media digital—seperti *platform* komunikasi *online* dan aplikasi yang diakses melalui ponsel, tablet, dan komputer—merupakan jendela penting menuju dunia nyata bagi

remaja, karena dibanding usia lain, remaja merupakan pengguna media digital tertinggi.

Peningkatan penggunaan media komunikasi secara *online* di kalangan remaja di era digital ini, kiranya telah berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, yang akhir-akhir ini banyak kita temui remaja yang mengalami masalah mental serius.

Salah satu penyebab terbesarnya adalah keterasingan sosial karena hidupnya lebih banyak dipenuhi dunia maya dibanding interaksi langsung dengan sesama. Kese-

kejahteraan psikologis adalah suatu kondisi ketika orang mengalami pencapaian penuh dari potensi psikologisnya, yang ditandai dengan mampu menerima kekuatan dan kelemahan diri, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, serta memiliki pertumbuhan pribadi yang baik.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet yang melampaui batas kewajaran telah menjadikan remaja terisolasi, dan bahkan berpengaruh pada meningkatnya perilaku antisosial atau pengasingan diri di kalangan remaja. Pengasingan diri remaja akibat dunia *online* tersebut telah terbukti berdampak buruk pada kemampuan remaja untuk belajar bersosialisasi, perasaan terhubung dengan teman dan keluarga, kemampuan mengekspresikan diri, dan keterampilan menjadi warga yang aktif.

Kebutuhan untuk membentuk dan menjaga relasi interpersonal yang kuat merupakan kebutuhan dasar bagi remaja serta penting bagi perkembangan hidup yang sehat. Perasaan dekat dan terhubung dengan orang lain merupakan penyumbang kesejahteraan psikologis remaja. Dalam interaksi yang dekat dan sehat dengan orang lain, akan tumbuh perasaan dipahami dan dihargai serta berbagi pengalaman yang menyenangkan, dan hal-hal tersebut merupakan prediktor kuat bagi kesejahteraan psikologis seseorang.

Sebagaimana kita ketahui, salah satu kekhasan masa remaja adalah munculnya kebutuhan yang intim dengan orang lain, khususnya teman sebayanya. Persahabatan dengan teman sebaya menjadi kebutuhan utama dan akan menjadi momen paling menegangkan dalam kehidupan manusia.

Hubungan dekat dengan teman sebaya memberikan kontribusi positif terhadap harga diri dan kesejahteraan remaja. Sebaliknya, masalah hubungan dengan teman sebaya seperti penolakan teman sebaya dan kurangnya teman dekat merupakan salah satu prediktor terkuat bagi munculnya depresi dan pandangan diri negatif di masa remaja. Dengan demikian, jika remaja kehabisan waktu untuk mengembangkan relasi dengan teman sebaya karena banyak menggunakan

internet, maka kesejahteraan psikologis mereka juga akan terganggu.

Mengingat realitas perkembangan teknologi informasi yang tidak dapat dihindarkan, serta kenyataan banyak sisi positif dari perkembangan tersebut, maka beradaptasi dengan era digital adalah cara yang baik bagi remaja agar tetap memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Untuk itu, remaja perlu dibekali dan diberdayakan dalam penggunaan media digital.

Namun, tentu saja hal ini tidak hanya menjadi beban tanggung jawab remaja dan para pendamping mereka, tetapi perlu juga didukung oleh pengaturan kebijakan yang terkait dengan remaja, misalnya di sekolah dan beragam komunitas hidup bersama yang lainnya. Hal yang perlu diperhatikan dalam pengaturan kebijakan tersebut adalah segala regulasi terkait penggunaan media digital semestinya berpihak pada kepentingan kesejahteraan para penggunanya.

Tidak semua bagian dari internet dapat dibuat aman, dan generasi muda sering kali menemukan jalan keluar bahkan dari batasan yang paling ketat sekalipun. Remaja akan benar-benar aman saat *online* hanya ketika risiko diminimalkan dan mereka dapat mengidentifikasi dan menangani sendiri risiko yang tersisa.

Untuk dapat dengan percaya diri menikmati keuntungan yang ditawarkan oleh transformasi digital dan mengetahui apa yang harus dilakukan jika mereka menemukan konten atau praktik berbahaya, semua remaja harus mendapatkan pendidikan digital yang komprehensif.

Keterampilan digital sangat penting bagi remaja untuk dipelajari agar dapat mengakses layanan-layanan dan memiliki bekal persiapan diri untuk bekerja. Keterampilan digital selama masa remaja akan membantu remaja memperoleh banyak manfaat informasi serta orientasi jalur karier terkait teknologi.

Keterampilan digital yang diperlukan adalah upaya melakukan transformasi digital—yaitu integrasi teknologi digital ke dalam seluruh bidang kehidupan—saling bersinggungan dengan faktor penentu kesehatan dan kesejahteraan secara sosial, politik, dan lingkungan.

Terdapat lima ranah dari transformasi digital dalam keterkaitannya dengan upaya peningkatan kesejahteraan remaja. *Pertama*, keterhubungan sosial dan kontribusi pada masyarakat. Remaja perlu selalu diingatkan akan konteks di mana mereka hidup, yaitu lingkungan sosial yang tidak bisa lepas dari kehidupan mereka. Menjaga keterhubungan dengan lingkungan sosial dapat dilakukan dengan kesediaan terlibat dalam aktivitas masyarakat sesuai dengan potensi masing-masing.

Kedua, kesehatan dan nutrisi yang baik. Fondasi bagi dimilikinya kesejahteraan psikologis adalah keadaan fisik yang baik. Tanpa modal fisik ini, orang akan kesulitan mencapai optimalisasi pengembangan diri dalam aspek-aspek yang lain. Modal ini perlu terus selalu diingatkan pada remaja, khususnya ketika dunia digital telah banyak menyita waktu dan energi mereka hingga lupa mengisi energi jasmaninya.

Ketiga, lingkungan yang aman dan mendukung. Pengendalian lingkungan sebagai salah satu ciri orang yang memiliki kesejahteraan psikologis perlu didukung oleh lingkungan yang aman. Oleh karena itu, meyakinkan bahwa remaja tumbuh dan berkreasi dalam lingkungan yang aman, perlu terus dilakukan, khususnya lingkungan digital yang aman.

Keempat, pembelajaran, keterampilan, dan kemampuan kerja. Saat bersinggungan dengan dunia digital, perlu dipastikan bahwa remaja mengalami proses pembelajaran yang mengasah keterampilan dan kemampuan kerja mereka.

Kelima, resiliensi. Salah satu hal yang dikhawatirkan jika remaja terlalu asyik dengan dunia digital dan kurang terhubung dengan dunia sosial real adalah daya tahannya ketika menghadapi kesulitan atau daya resiliensinya. Inilah yang perlu dilatihkan dan dicari cara kreatifnya melalui berbagai cara. ●