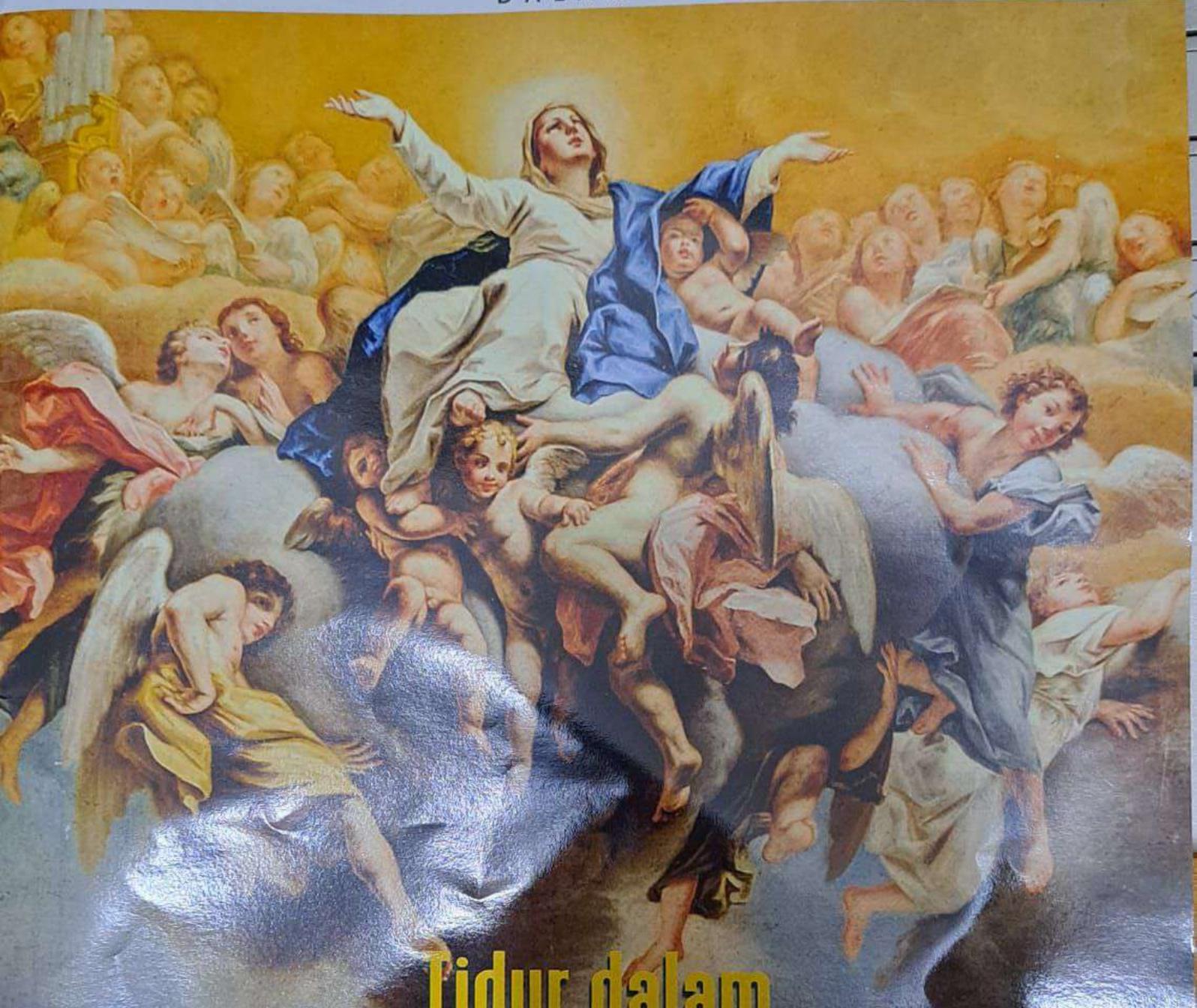


**Bila Kita
Sulit Tidur**

GP. SINDHUNATA, SJ

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



Tidur dalam Kebahagiaan Maria

Transendensi
Manusia
Multidimensi

Pendamping
yang
Kami Butuhkan

Menjelajah Kana,
Lokasi Dua
Mukjizat Yesus

Melawan Mager,
Berani Keluar
dari Zona Nyaman

Rp20.000,00
(Belum termasuk ongkos kirim)

NO. 08 TAHUN KE-74, AGUSTUS 2024

UTUSAN

Majalah Rohani Katolik

Izin: No. 1200/SK/DITJEN PPG/ST/1987 Tanggal 21 Desember 1987
 Penerbit: Jaringan Doa Bapa Suci Sedunia-Indonesia
 Redaksi/Penanggung Jawab: G.P. Sindhunata, SJ. Wakil Pemimpin Redaksi: C. Bayu Risanto, SJ. Koordinator Umum: Slamet Riyadi
 Redaktur Pelaksana: A. Willy Satya Putranta. Redaktur: Bambang Shakuntala. Kontributor: Yohanes Muryadi, Ivonne Suryanto, P. Citra Triwimwoto. E-mail Redaksi: utusanredaksi@yahoo.com
 Keuangan: Ani Ratna Sari, Widarti. Iklan: 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	Literasi Keuangan	24
Pembaca Budiman	3	Karya	25
Katekese	5	Menjadi Sehat	26
Bejana	6	Pustaka	27
Spiritualitas Kristiani	10	parokipedia	28
Latihan Rohani	12	Pelita	29
Jalan Hati	13	Pengalaman Doa	30
Liturgi	14	Cermin	31
Pewartaan	16	Keranjang	32
Kitab Suci	17	Taruna	34
Benih Sabda	18	Senjong	36
Sejarah Gereja	20	HaNa	39
Psikologi	22	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.

PEMBAYARAN MELALUI
 1. Wesel Pos ke Distribusi Majalah UTUSAN Jl. Pringgokusuman 35 Yogyakarta 55272
 2. Transfer: Bank BCA 1263333300 a.n. Yayasan Basis.
 Setiap transfer mohon diberi keterangan untuk Pembayaran Langganan Majalah UTUSAN, nomor dan nama pelanggan, serta copy-bukti transfer dikirim ke Distribusi Majalah UTUSAN.

Majalah Utusan @majalahutusan 085729548877

utusan.net
s.id/majalahutusan

Cover: Mariano Salvador Maella (1739-1819), "The Assumption of the Blessed Virgin Mary" (wikimedia.org)



Omah Petroek Karangklethak

"Kita Berteman Sudah Lama"

- ✓ Wisma
- ✓ Museum Anak Bajang
- ✓ Book Shop Omah Petroek
- ✓ Kedai Kopi Petroek
- ✓ Pusat Data Kompas
- ✓ Perpustakaan

Alamat: Wonorejo Hargobinangun Pakem Sleman Yogyakarta

Informasi: 085 7424 72 038



PT. KUDA-KUDA TOTAL PRIMA

INNOVATE TO BE THE BEST



GALVASTEEL
— YANG TERBAIK DARI AHAK BANGSA UNTUK BANGSA —

GALVA PRO

TOTAL roof

0274 897 046/048
0811 2800 7800

KTPGALVA@GMAIL.COM
WWW.GALVASTEEL.CO.ID

Melawan *Mager*: Berani Keluar dari Zona Nyaman

Titik Kristiyani

Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Istilah *mager* bukanlah hal yang asing bagi banyak generasi di zaman ini, yaitu akronim dari "malas gerak". Istilah yang lebih berkonotasi dengan hal negatif ini merupakan situasi ketika seseorang enggan untuk beraktivitas, baik secara fisik maupun mental.

Situasi ini banyak terjadi, khususnya di kalangan generasi muda, seiring perkembangan teknologi informasi ketika berbagai kebutuhan dapat tercukupi sekaligus tanpa harus banyak menggerakkan tubuh. Kehadiran *smartphone* telah menjadi sarana pemenuh berbagai kebutuhan tersebut, karena menawarkan makin banyak aplikasi transaksi berbagai jenis kebutuhan.

Orang yang suka *mager* biasanya adalah orang yang suka berada dalam zona nyaman, yaitu situasi ketika orang merasa aman, tenang, tanpa tantangan dan tekanan berat. Banyak orang suka bertahan di zona nyaman karena tidak harus berpikir cara mengatasi tekanan atau ancaman. Zona nyaman juga merupakan tempat yang sudah sangat dikenali seseorang sehingga memberikan rasa dapat mengendalikan situasi yang terjadi. Orang juga lebih suka berada di zona nyaman karena takut gagal jika mencoba hal baru.

Berada di zona nyaman tentu terasa menyenangkan, tetapi jika dilakukan terus-menerus dan tidak ingin keluar dari zona nyaman, maka akan berpotensi menghambat produktivitas dan kreativitas yang menghalangi pertumbuhan pribadi seseorang.

Beberapa dampak negatif dari malas gerak antara lain penurunan kesehatan fisik, seperti obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik, penyakit jantung, atau penyakit-penyakit

lain yang dapat berakibat fatal. Kesehatan mental juga dapat menurun akibat *mager*, seperti menjadi pencemas jika bertemu orang lain, kurang motivasi untuk beraktualisasi diri, atau menjadi canggung sosial hingga muncul perasaan tidak mampu dan tidak percaya diri.

Selain itu, jika saat usia muda sudah enggan menghadapi tantangan baru, sangat mungkin seseorang tidak berkembang secara pribadi maupun profesional sehingga tertutup banyak peluang karier. Oleh karena dampak-dampak negatif tersebut, maka penting dilakukan upaya melawan malas gerak dan mencari strategi keluar dari zona nyaman.

Strategi pertama yang dapat dilakukan untuk melawan *mager* dan keluar dari zona nyaman adalah menyadari dan mengakui ketakutan diri. Kesadaran ini dapat ditumbuhkan melalui jujur pada diri sendiri untuk menanyakan apa yang membuat takut atau tidak mau meninggalkan zona nyaman. Strategi ini bisa dilakukan dengan menuangkan pikiran dan perasaan diri secara tertulis sehingga dapat mengenali pola perilaku kita.

Setelah mengetahui sumber ketakutan keluar dari zona nyaman, selanjutnya perlu menetapkan suatu tujuan untuk keluar dari zona nyaman. Tujuan hendaknya jelas, yakni spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan berbatas waktu. Ini akan memudahkan kita untuk mengetahui apakah tujuan sudah tercapai atau belum. Tujuan yang kita buat sendiri akan membuat kita lebih termotivasi untuk mencapainya.

Penetapan tujuan ini dapat dimulai dengan menanyakan pada diri kita sendiri mengapa kita ingin melangkah keluar dari

zona nyaman, misalnya apakah karena penting untuk pekerjaan, keberhasilan akademik, kehidupan pribadi, atau hal-hal lain. Berdasarkan alasan tersebut, kita bisa mengidentifikasi tujuan kita.

Strategi berikutnya yang dapat dilakukan setelah punya tujuan adalah mengubah keadaan tidak nyaman dengan pemikiran bahwa ini adalah proses kemajuan. Strategi ini dapat dilakukan dengan mengembangkan pemikiran positif bahwa diri kita sedang membuat kemajuan baru setiap kali mencoba sesuatu yang baru dan merasa tidak nyaman.

Bayangan mengenai kondisi ideal yang dapat kita miliki setelah mencapai tujuan dapat memotivasi kita untuk terus melawan rasa tidak nyaman. Pikiran positif juga dapat





dikembangkan dengan cara mengingat hal-hal baik dan semua kemajuan yang telah kita capai yang membuat kita bersyukur.

Dari pikiran yang positif, selanjutnya perlu dilakukan langkah-langkah kecil yang sedikit menantang. Perubahan yang langsung besar bisa terasa menakutkan, tetapi memulai dengan langkah kecil dapat membuat perubahan lebih dapat dicapai. Mulailah dengan perubahan kecil yang mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas sehari-hari. Baik juga jika kita bisa membuat tulisan hal-hal yang membuat kita merasa tidak nyaman dan kita takut mencobanya. Urutkan hal-hal tersebut dari yang paling mudah kita lakukan hingga yang paling sulit, lalu mulai lakukan berdasar urutan tersebut.

Ada kalanya kita merasa cemas dan tidak nyaman dengan sesuatu karena tidak memiliki banyak informasi tentang hal tersebut. Kita akan lebih nyaman jika memiliki beberapa informasi sebelumnya. Ketakutan akan hal yang tidak diketahui inilah yang menghalangi banyak orang untuk mencoba hal-hal baru. Jika kita merasa sedikit cemas untuk mencoba sesuatu yang baru, kita bisa mencari informasi sebanyak mungkin dari berbagai sumber atau meminta saran dari teman atau keluarga.

Untuk menambah semangat serta kepercayaan diri kita, menghadiahi diri sendiri karena mencoba hal-hal baru juga perlu kita lakukan. Kita perlu juga memanjakan diri sendiri agar tetap termotivasi dan berenergi.

Hadiah tidak harus selalu berbentuk materi besar, tetapi hal-hal kecil yang kita lakukan seperti membeli makanan enak setelah melakukan sesuatu di luar zona nyaman atau melakukan aktivitas yang kita sukai, dapat menjadi hadiah yang bermakna bagi kita.

Tidak ada manusia yang sempurna. Prinsip ini perlu kita ingat selalu sehingga kita tidak merasa sangat buruk setelah melakukan kesalahan. Ingatkan diri kita sendiri bahwa tidak apa-apa tidak sempurna. Ketakutan akan kegagalan menghalangi banyak orang untuk keluar dari zona nyaman. Penting untuk diingat bahwa kesalahan adalah hal yang dapat menjadikan kita berefleksi dan menjadi momentum untuk berstrategi yang lebih baik. Pada akhirnya, belajar dari kesalahan adalah cara kita menjadi lebih baik dan berkembang.

Sering kali *mager* terjadi karena tidak ada teman yang bersama-sama beraktivitas dengan kita. Sebagai makhluk sosial, kehadiran orang lain sangat besar pengaruhnya dalam meningkatkan motivasi kita melakukan sesuatu. Teman yang cocok dengan kita juga dapat meringankan ketidaknyamanan kita. Teman sejati juga dapat menjadi guru yang nyaman untuk kita berlatih sesuatu. Karena itu, meminta dorongan dan semangat positif dari teman merupakan hal yang perlu kita lakukan saat kita ingin keluar dari zona nyaman dan melepaskan diri dari kecenderungan *mager*.

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa melawan *mager* dan keluar dari zona nyaman bukanlah hal yang mudah, tetapi tidak mustahil untuk dilakukan. Upaya ini sangat penting bagi pertumbuhan pribadi dan profesional. Beberapa hal di atas dapat kita coba sebagai strategi mengatasinya.

Satu hal penting yang perlu diingat adalah perubahan memerlukan waktu dan konsistensi. Oleh karena itu, dengan usaha yang terus-menerus, maka cita-cita keluar dari zona nyaman menjadi sangat mungkin. ●