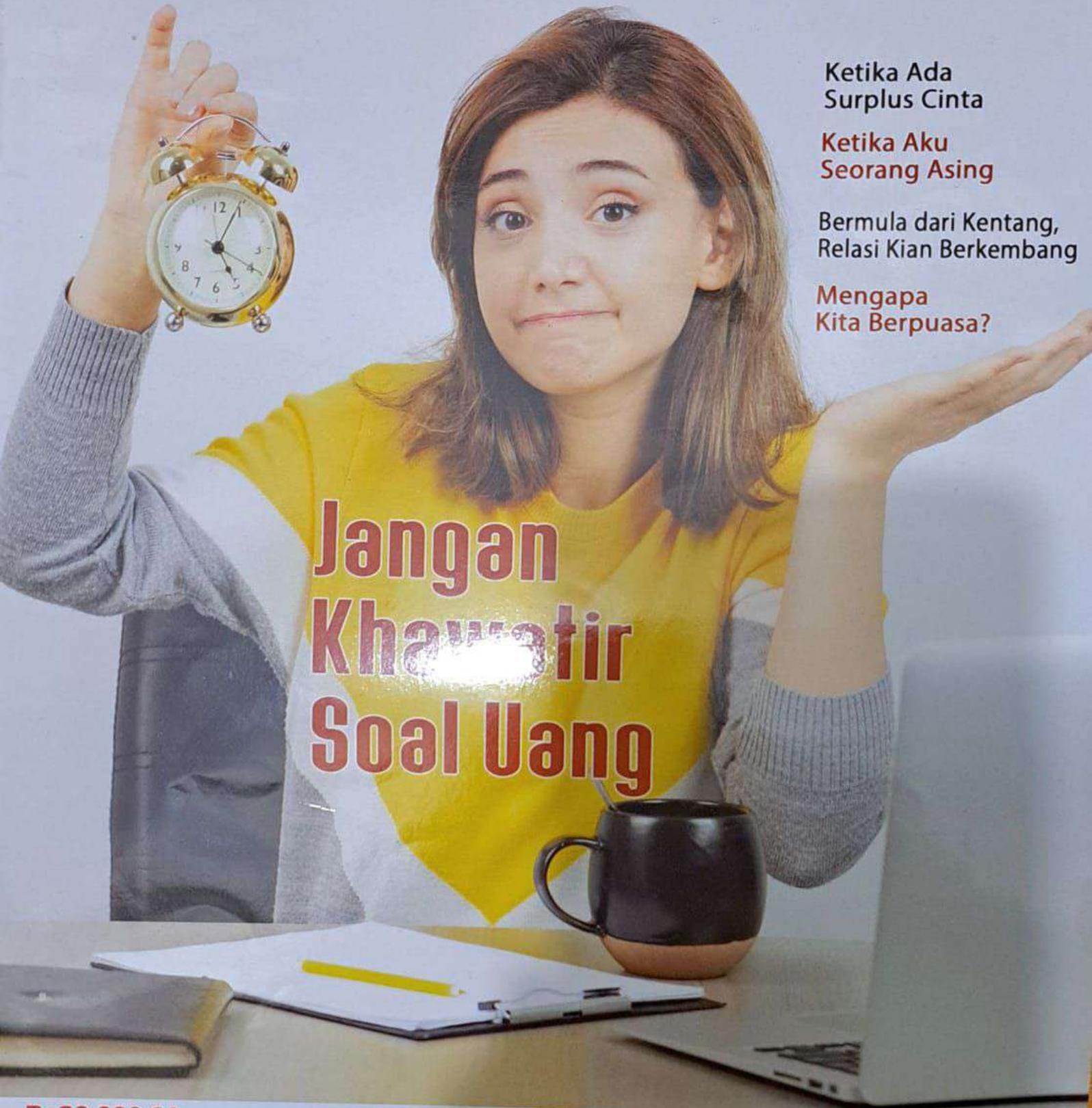


**Menyesal  
karena Menunda**  
GP. SINDHUNATA, SJ

# UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



**Ketika Ada  
Surplus Cinta**

**Ketika Aku  
Seorang Asing**

**Bermula dari Kentang,  
Relasi Kian Berkembang**

**Mengapa  
Kita Berpuasa?**

**Jangan  
Khawatir  
Soal Uang**

**Rp20.000,00**  
(Belum termasuk ongkos kirim)

NO. 02 TAHUN KE-74, FEBRUARI 2024  
utusan.net

# UTUSAN

## Majalah Rohani Katolik

### Daftar isi

Padupan Kencana	2	Psikologi	22
Pembaca Budiman	3	Literasi Keuangan	24
Pelita	5	Menjadi Sehat	26
Bejana	7	Pustaka	27
Karya	8	Papan Tulis	28
Spiritualitas Kristiani	10	Cermin	29
Latihan Rohani	12	Katekese Doa	30
Jalan Hati	13	Pengalaman Doa	31
Liturgi	14	Udar Rasa	32
Kitab Suci	16	Taruna	34
Pewartaan	17	Seninjong	36
Benih Sabda	18	HaNa	39
Sejarah Gereja	20	Pak Krumun	Cover 3

Izin: No. 1200/SK/DITJEN 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:** Slamet Riyadi **Redaktur Pelaksana:** A. Willy Satya Putranta **Redaktur:** Bambang Shakuntala, Francisca Triharyani **Kontributor:** Yohanes Muryadi, Ivonne Suryanto, P. Citra Triwamwoto **E-mail Redaksi:** utusanredaksi@yahoo.com **Keuangan:** Ani Ratna Sari Iklan: Slamet Riyadi **Administrasi/Distribusi/Sirkulasi:** Anang Pramuriyanto, Maria Dwi Jayanti **Alamat Redaksi/Administrasi/Distribusi:** Jl. Pringgokusuman 35, Yogyakarta, 55272 **Telp & Fax:** (0274) 546811, **Mobile:** 085729548877, **E-mail Administrasi:** utusanadisi@gmail.com **E-mail Iklan:** utusaniklan@gmail.com **Percetakan:** PT Kanisius Yogyakarta.

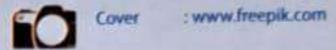
**CARA BERLANGGANAN:** Hubungi agen setempat atau langsung ke bagian Distribusi Majalah UTUSAN. Harga eceran: @ Rp20.000,00 langganan 12 bulan Rp240.000,00 (belum termasuk ongkos kirim), langganan 1 tahun dibayar di muka.

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](http://utusan.net)
 [s.id@majalahutusan](mailto:s.id@majalahutusan)



## PT. KUDA-KUDA TOTAL PRIMA

Lightweight Steel Pre-Engineered Building Fabricator

**Jl. Pojok, Harjobinangun, Pakem, Sleman 55582**

☎ (0274) 897 046/ 048      ✉ [ktpgalva@gmail.com](mailto:ktpgalva@gmail.com)

🌐 [www.galvasteel.co.id](http://www.galvasteel.co.id)

☎ 0811 107 5588





## Buklet Persembahan Harian, Kerasulan Doa 2024

Sebagaimana kita tidak bisa menghitung jumlah embun, begitulah kita tidak bisa menghitung jumlah berkat dan rahmat Allah yang telah kita terima. Dan, sesingkat hidup embun, sesingkat itulah ingatan kita akan rahmat Allah yang telah kita terima.

Oleh sebab itulah, menebalkan rasa syukur kiranya adalah cara yang bisa ditempuh agar kita dapat menjalani pasangsurut hidup pada tahun 2024 dengan damai.

Buku ini terdiri dari doa-doa yang disusun Rm. G.P. Sindhunata, SJ dan Latihan Rohani disusun oleh Rm. L.A. Sardi, SJ dengan kombinasi halaman berwarna dan hitam putih dengan gambar-gambar apik inspiratif yang mengiringi renungan dan doa-doanya.

Buklet Persembahan Harian, Kerasulan Doa 2024 dicetak terbatas hanya sesuai pesanan.

Harga Rp20.000,00 (belum termasuk ongkos kirim).  
 Pembayaran via BCA No. 1263333300 a.n. Yayasan Basis.



**Pemesanan Hubungi:**  
 Kantor Kerasulan Doa/Majalah UTUSAN  
 Telp. (0274) 546811  
 WA: 0812 2522 5423 (Anang)  
 0813 2603 9835 (Yani)



Perkawinan berkualitas ditunjukkan oleh kemampuan menghadapi konflik secara bijaksana.

# Meningkatkan Kualitas dalam Relasi Perkawinan

Titik Kristiyani

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

Perkawinan merupakan salah satu bentuk relasi antardua pribadi yang sejalan dengan harapan dan ajaran Gereja. Dalam Kitab Suci pun terdapat banyak kisah mengenai perkawinan, seperti kisah tentang keluarga, kelahiran, atau tentang pesta perkawinan.

Relasi antarpribadi dalam perkawinan umumnya dibangun dengan penuh kesadaran, atas dasar rasa saling mencintai, percaya, serta komitmen kuat untuk hidup bersama menjadi satu keluarga. Cinta yang ada dalam relasi perkawinan sebaiknya mengandung kerelaan menerima kehadiran satu sama lain dan saling mengembangkan pasangan menjadi pribadi berkualitas tanpa kehilangan jati diri.

Komitmen dalam perkawinan merupakan bentuk tanggung jawab dan kedewasaan ketika seseorang sudah memutuskan untuk

menikah. Karena diawali dengan hal-hal yang indah, maka perayaan melegalkan relasi dua pribadi dalam perkawinan umumnya menjadi satu peristiwa penting dalam kehidupan seseorang, serta tersimpan harapan besar untuk mencapai perkawinan yang berkualitas. Kualitas inilah yang akan memengaruhi stabilitas relasi perkawinan.

Kualitas perkawinan merupakan hal yang penting, tidak hanya bagi tiap pribadi yang terlibat dalam relasi perkawinan, tetapi juga bagi anak-anak yang dilahirkan (jika ada),

keluarga besar, serta bagi masyarakat luas. Kualitas relasi perkawinan dapat menjadi indikator dari kesejahteraan masyarakat, karena masyarakat terbentuk dari kumpulan keluarga, dan kehidupan keluarga didasari oleh perkawinan. Sebagian besar masalah yang timbul di masyarakat sering kali bersumber dari masalah relasi dalam perkawinan.

Kualitas perkawinan dapat dilihat dari adanya relasi yang baik serta seberapa baik pasangan saling mengembangkan dan berusaha membahagiakan dalam relasi yang ada. Ada tiga kunci utama yang berperan penting dalam mencapai kualitas dalam relasi perkawinan.

*Pertama*, kematangan pribadi masing-masing. Aturan pemerintah mengenai syarat usia minimal dalam perkawinan mengandung asumsi bahwa seseorang telah mencapai tingkat kematangan pribadi pada usia tertentu. Kematangan pribadi ini mencakup kemampuan seseorang untuk keluar dari egoisme pribadi dan siap mencintai, memercayai, dan membangun komitmen dengan pasangan.

*Kedua*, tujuan dan visi keluarga yang sejalan. Untuk dapat mencapai perkawinan yang berkualitas, dua pribadi yang berbeda perlu memiliki satu tujuan yang sejalan, kendati tetap tidak meninggalkan keunikan pribadi masing-masing.

*Ketiga*, upaya saling menerima dan menghargai perbedaan individual. Keunikan pribadi dalam relasi perkawinan bukanlah sesuatu yang harus dipangkas dan disamakan. Penyesuaian dalam segala hal justru dapat menimbulkan ketidakpuasan, apalagi jika dilakukan dengan terpaksa. Dalam perkawinan, sebaiknya ada hal-hal yang disepakati untuk dijadikan sebagai pedoman bersama, dan ada ruang pribadi masing-masing yang harus dihargai. Masing-masing pribadi diharapkan mampu menerima perbedaan dan keunikan pribadi sebagai sesuatu yang perlu dihargai.

Dalam kenyataannya, menjaga kualitas relasi perkawinan bukanlah tanpa tantangan. Konflik-konflik yang muncul dalam perkawinan bisa terjadi karena faktor dari dalam maupun dari luar. Hal yang perlu diingat adalah, perkawinan yang berkualitas bukan berarti tanpa kehadiran konflik tersebut. Konflik antardua pribadi merupakan hal yang wajar,

dan perkawinan yang berkualitas ditunjukkan oleh kemampuan menghadapi konflik yang muncul secara bijaksana. Tantangan-tantangan dalam perkawinan yang dapat memicu timbulnya konflik antara lain: perbedaan pendapat, perselingkuhan, serta masalah keuangan.

Sebagai dua pribadi yang memiliki latar belakang berbeda, tentunya wajar apabila memiliki cara dan pemikiran yang berbeda dalam memandang hidup. Dalam relasi perkawinan, ada banyak hal yang memicu munculnya perbedaan pendapat, misalnya dalam hal selera pengaturan tata letak rumah, pola asuh anak, gaya hidup harian, pengaturan keuangan, atau sikap terhadap keluarga besar.

Perbedaan pendapat dalam hal-hal tersebut bisa dipandang sebagai hal sepele, tetapi bisa juga merupakan masalah besar karena berdampak pada perubahan besar dalam cara menjalani kehidupan. Jika masalah-masalah tersebut muncul, maka kunci utama menghadapinya adalah dengan berkomunikasi secara jelas dan kooperatif. Masing-masing pihak perlu mengomunikasikan apa yang menjadi pemikirannya dan secara terbuka menerima masukan dari pasangannya. Pemikiran yang disampaikan sebaiknya didasari oleh kepentingan bersama, bukan karena kepentingan diri sendiri. Setelah masing-masing mengomunikasikan gagasan dan pemikirannya, sebaiknya dilakukan kompromi dan diskusi untuk mencari solusi terbaik sebagai keputusan bersama.

Tantangan dalam upaya mencapai keharmonisan relasi perkawinan lainnya adalah adanya perselingkuhan. Perselingkuhan merupakan bentuk pelanggaran terhadap komitmen yang telah disepakati bersama. Umumnya perselingkuhan muncul ketika pasangan mengalami ketidakpuasan dalam relasi perkawinan dan tidak cukup dewasa dalam menghadapinya. Ketidakdewasaan tersebut ditandai dengan upaya mencari pelarian guna mencapai kepuasan.

Idealnya, sumber-sumber ketidakpuasan dalam relasi perkawinan menjadi konsumsi internal pasangan, dan bukan dijadikan alasan untuk berpindah ke lain hati. Dengan berpegang teguh pada komitmen untuk

terlibat dalam relasi perkawinan bersama, setiap ketidakpuasan yang dirasakan sebaiknya didiskusikan untuk dicari jalan keluar terbaik. Pengembalian pada komitmen awal perkawinan beserta asal mula terjalannya relasi perkawinan perlu diangkat sebagai topik dalam berkomunikasi dengan pasangan ketika tanda-tanda perselingkuhan mulai terjadi.

Masalah keuangan juga dapat menjadi tantangan dalam mencapai keharmonisan perkawinan. Tidak dapat dimungkiri bahwa keuangan merupakan elemen penting pendukung roda kehidupan keluarga. Adanya masalah dalam elemen ini tentu berdampak pada stabilitas keluarga, yang berpengaruh pada keharmonisan pasangan. Pengaturan keuangan semestinya menjadi bagian dari komitmen hidup bersama, yang tidak hanya sekadar masalah pengaturan arus keluar masuk uang, melainkan merefleksikan pengaturan prioritas kepentingan berdasarkan visi utama kehidupan berkeluarga.

Sejak awal pernikahan sebaiknya sudah disepakati apa saja yang menjadi sumber pemasukan keuangan berikut pos-pos pengeluaran yang terjadi dalam keluarga. Jika masalah keuangan terjadi, entah karena berkurangnya sumber pemasukan atau adanya pembengkakan pengeluaran, maka evaluasi terhadap kesepakatan terkait pengaturan keuangan perlu dilakukan. Jika evaluasi sudah dilakukan, maka dibutuhkan penerimaan terhadap keadaan dan komitmen pasangan untuk mencari solusi bersama-sama.

Dari beberapa contoh tantangan-tantangan pemicu ketidakharmonisan dalam relasi perkawinan di atas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya, solusi atas beberapa tantangan yang muncul tersebut perlu dikembalikan pada hal-hal yang mendasari terbentuknya perkawinan, yaitu adanya rasa saling mencintai, percaya satu sama lain, dan komitmen kuat untuk hidup bersama, dan kunci penyelesaiannya adalah komunikasi terbuka. ●