

Meratap dengan
Suara Tuhan

GP. SINDHUNATA, S.J.

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



Kardinal Suharto
Mengenang
Paus Fransiskus
Teman Sepeziarahan
yang Terpinggir

Kualitas Pribadi
yang Sehat Mental

Sebagai
Pinjaman dari Tuhan
Empat Hari ini

BERJALAN
BERSAMA MARIA
DALAM ROSARIO
KEHIDUPAN

Rp20.000,00
(Belum termasuk ongkos kirim)

NO. 05 TAHUN KE-75, MEI 2025
utusan.net



Jaringan Doa Bapa Suci Sedunia
INDONESIA

UTUSAN

Majalah Rohani Katolik

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 **Kontributor:** Yohanes Muryadi, Ivonne Suryanto, P. Citra Triwamwoto **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.

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.

Daftar isi

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



Cover: Doa untuk
Paus Fransiskus
Foto : Slamet Riyadi

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

PT. KUDA-KUDA TOTAL PRIMA

INNOVATE TO BE THE BEST



GALVASTEEL
— YANG TERBAIK DARI ANAK BANGSA UNTUK BANGSA —

GALVAPRO

TOTALroof

0274 897 046/048
0811 2800 7800

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

Isu kesehatan mental banyak mewarnai berbagai media sosial akhir-akhir ini. Perhatian mengenai hal itu tampak dari berbagai cerita nyata terkait masalah-masalah mental dengan dampak ekstrem seperti bunuh diri.

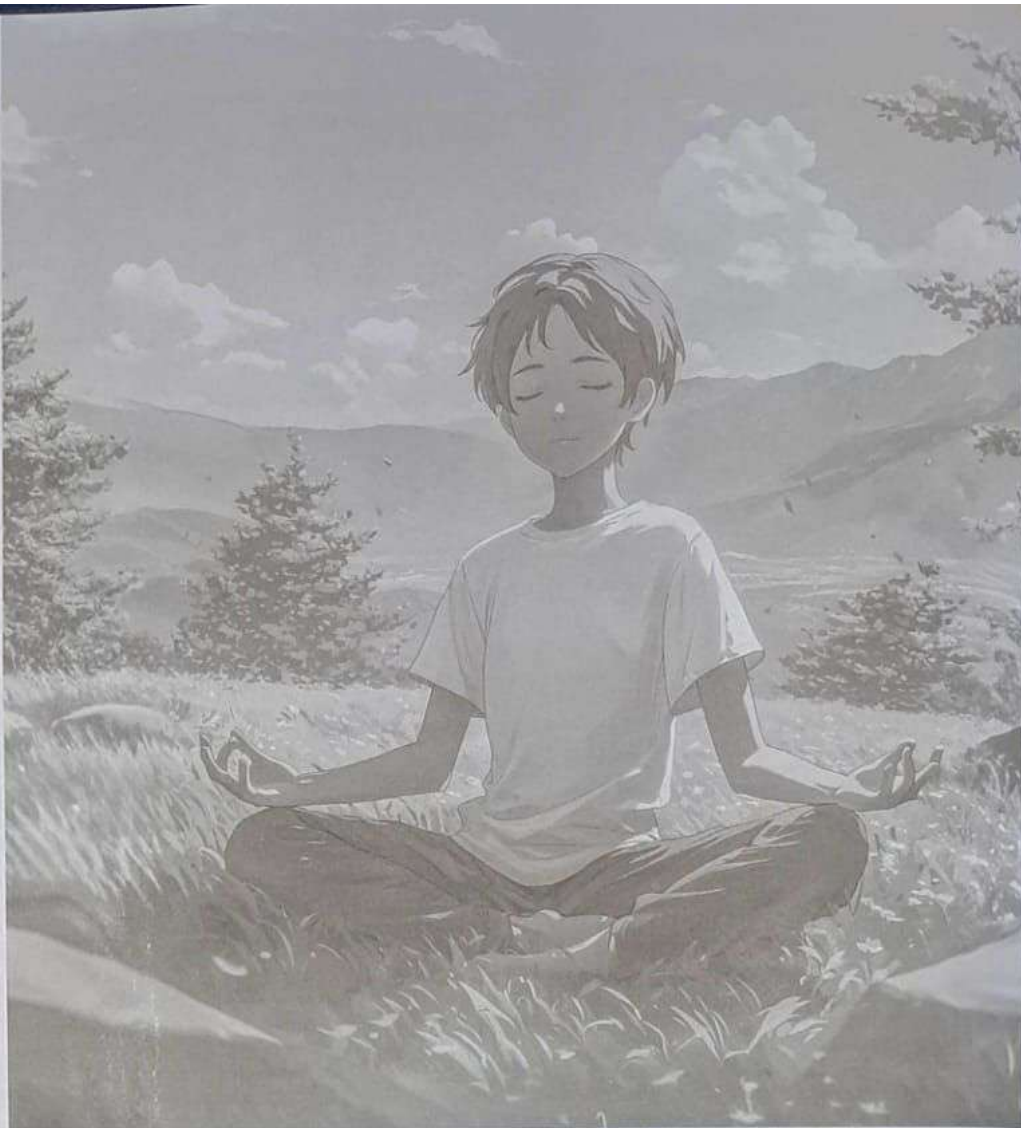
Bervariasinya kegiatan-kegiatan preventif dan promotif untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental juga membanjiri berbagai platform media sosial. Berita-berita tersebut tentunya memiliki dua sisi dampak, yaitu negatif dan positif.

Dampak positif yang muncul misalnya menambah wawasan sehingga mendorong orang untuk meningkatkan kesehatan mental melalui tindakan preventif yang ditawarkan. Namun demikian, banyaknya berita-berita tersebut kemungkinan juga memberikan sumbangan besar dalam diri seseorang untuk merasa dirinya kurang sehat secara mental, khususnya yang sedang berada pada fase pencarian dan pertumbuhan identitas diri.

Hal ini bisa jadi mengindikasikan kurangnya pemahaman mengenai apa yang disebut sehat mental itu sendiri. Minimnya pemahaman ini dapat berdampak pada mudahnya seseorang terbawa dalam ketakutan saat terpapar dengan aneka berita krisis kesehatan mental serta mudah tergoda untuk melakukan diagnosis terhadap keadaan mentalnya sendiri.

Sebetulnya, apa yang menjadi indikator pribadi yang sehat mental itu? Tentu saja, tidak pernah ada jawaban tunggal atas pertanyaan itu. Kesehatan mental memiliki berbagai sudut pandang dari banyak ahli. Versi kesehatan mental tiap orang juga bisa jadi berbeda-beda tergantung pada latar belakang dan konteks kehidupan seseorang.

Sama halnya dengan obat yang memiliki perbedaan tingkat mujarabnya pada orang yang berbeda meski memiliki penyakit yang sama, demikian juga indikasi kesehatan mental antara satu orang dengan orang lainnya bisa berbeda. Bahkan, pada orang yang sama



Kontrol diri mencakup kemampuan untuk mengatur emosi dan tindakan yang ingin diambil.

Kualitas Pribadi yang Sehat Mental

Dr. Y. Titik Kristiyani, M.Psi., Psikolog

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

pun, kriteria sehat mental dari masa ke masa bisa jadi memiliki batasan yang berbeda.

Kesehatan mental sering kali terhubung dengan kebutuhan-kebutuhan, dorongan melakukan sesuatu, ketakutan-ketakutan, atau harapan seseorang di mana semuanya itu bisa berubah seiring perkembangan usia dan pengalaman hidup seseorang.

Kendati sangat cair sifatnya, tulisan ini menawarkan benang merah mengenai kriteria

pribadi sehat mental yang diambil dari berbagai perspektif. Beberapa kualitas hidup berikut ini kiranya bisa menjadi panduan untuk mendeteksi apakah kita cukup sehat secara mental.

Kemampuan mengontrol kehidupan sendiri

Orang yang sehat mental mampu mengontrol dan bertanggung jawab atas segala perilaku mereka sendiri. Kemampuan

ini meliputi tindakan mengelola respons-respons diri terhadap berbagai perilaku, seperti mampu menghindari perilaku-perilaku yang tidak menyenangkan atau tidak diinginkan, meningkatkan perilaku-perilaku yang menyenangkan atau diinginkan, serta perilaku-perilaku yang mengarah ke tercapainya tujuan jangka panjang.

Kontrol diri mencakup kemampuan untuk mengatur emosi dan tindakan yang ingin diambil. Kemampuan ini mengandaikan orang menyadari sepenuhnya apa yang terjadi pada dirinya beserta situasi-situasi di luar dirinya. Saat mengalami perilaku menyakitkan dari orang lain, orang yang sehat mental menyadari bahwa dirinya mampu terluka, tetapi tidak membiarkan luka yang ada itu merusak dirinya, apalagi sampai menghalangi dirinya untuk beraktivitas hal lain yang lebih produktif dan mengembangkan diri.

Kontrol diri dapat dicapai jika orang mengetahui dengan baik tujuan-tujuan hidup yang penting baginya. Dengan pemahaman tersebut, maka orang akan lebih mudah menetapkan mana hal yang baik dilakukan dan mana yang tidak, yang selanjutnya berguna untuk melakukan pengendalian atas diri.

Mengenal dan menerima diri sendiri dengan baik

Orang yang sehat mental menyadari dengan baik tentang dirinya dari berbagai dimensi, yang menyangkut kebutuhan dan dorongan pribadi, visi hidup, serta segala kekuatan dan kelemahan, kebaikan dan keburukan dirinya. Mereka juga mampu menerima segala keadaan diri tersebut dengan cara tidak menyangkal atau tidak bersikap yang tidak menunjukkan dirinya.

Orang yang sehat mental mampu mengungkapkan keinginan dan hasrat-hasrat mereka secara terbuka tanpa perlu merasa bersalah. Mereka merasa cukup aman jika orang lain mengetahui hal-hal mengenai dirinya, apa yang mereka rasakan, pikirkan, dan inginkan.

Bersandar pada masa sekarang

Sebagai manusia, masing-masing kita memiliki masa lalu. Masa lalu terkadang men-

jadi kekhawatiran seseorang, terutama jika terkait dengan penolakan-penolakan atau konflik traumatik. Hal-hal tersebut terkadang berpengaruh pada bagaimana kita berpikir dan berperilaku saat ini.

Namun, pribadi yang sehat mental tidak hidup dalam masa lalu dengan terus meratapi luka-luka masa kecil dan menganggap diri sebagai korban keadaan. Mereka mampu membuat batas antara pengalaman masa lalu dengan kehidupan masa kini, dan hidupnya didasarkan pada masa kini. Masa lalu dijadikan sebagai pengalaman yang dapat menjadi pedoman bertindak yang lebih baik di masa kini.

Memiliki orientasi pada tujuan-tujuan dan tugas-tugas yang akan datang

Bagi orang dengan pribadi sehat, masa depan merupakan hal yang penting. Hal ini mendorong mereka untuk terus membekali diri dengan beragam keterampilan yang diprediksi berguna untuk masa depan.

Orientasi pada tujuan dan tugas yang akan datang bukan berarti hidup dalam mimpi dan fantasi saja, tetapi lebih dimaknai sebagai kesadaran seseorang akan kehidupan yang terus berlangsung di waktu mendatang. Sikap terhadap tujuan dan tugas pada masa mendatang adalah menempatkannya sebagai penggerak untuk terus meningkatkan kemampuan-kemampuan diri.

Menyukai tantangan dalam kehidupan serta pengalaman-pengalaman baru

Orang yang sehat secara psikologis tidak hanya berharap pada hidup yang tenang, stabil, dan tanpa tantangan, tetapi justru menyukai berbagai tantangan kehidupan yang muncul dari berbagai pengalaman baru. Keterbukaan terhadap aneka pengalaman baru membuat orang makin terampil menjalani kehidupan.

Makin luas wawasan seseorang terhadap banyak model kehidupan di luar dirinya, makin tinggi juga rasa pemahaman dan toleransi terhadap berbagai cara berpikir dan berperilaku. Banyaknya tantangan yang dihadapi seseorang juga akan meningkatkan kemampuan seseorang menghadapi hal-hal sulit.

Lebih berfokus pada perilaku "me-" daripada "di-"

Keseharian hidup manusia terdiri dari kumpulan perilaku "me-" dan "di-". Perilaku "me-" adalah perilaku-perilaku aktif yang menunjukkan inisiatif, misalnya memberi, memperhatikan, memahami, menerima, mengakui, menghargai, memercayai, dan lain sebagainya. Perilaku "di-" merupakan perilaku-perilaku pasif, seperti diberi, diperhatikan, dipahami, diterima, diakui, dihargai, dipercayai, dan lain sebagainya.

Orang yang sehat mental lebih banyak melakukan tindakan-tindakan inisiatif bagi orang lain daripada tindakan menunggu mendapatkan sesuatu dari orang lain. Dengan melakukan tindakan inisiatif, berarti banyak aspek tubuh, pikiran, dan perasaan yang digerakkan sehingga memungkinkan orang mengalami pertumbuhan yang membawa pada kekayaan kepribadian.

Sebaliknya, tindakan menunggu mendapatkan perlakuan tertentu dari orang lain akan membuat orang dalam kondisi tidak berdaya dan akan lebih banyak menuntut sehingga pandangan mengenai orang lain dan dunia menjadi negatif.

Berdasarkan kualitas-kualitas kesehatan mental tersebut, dapat kita lihat bahwa sifat dari kesehatan mental adalah tidak pernah berhenti bertumbuh. Pertumbuhan hanya terjadi jika kita terbuka merasakan pengalaman-pengalaman baru yang membuat kita berubah. Dengan demikian, orang yang berpeluang mencapai kesehatan psikologis adalah mereka yang merasa bebas dan aman dengan diri sendiri untuk mengalami banyak perubahan. ●