

Roh yang
Hidup

GP. SINDHUNATA, S.J.

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



**Keuskupan
Agung Semarang
Jiwa Umat KAS:
Berbagi
Sukacita Iman**



MENSYUKURI TINGGALAN AYAH IBU

Dinikmati Kehidupan
di Bawah Tembok Siara

Tawa Terakhir Ibu,
Doa Pertama
untuk Hidupku

Doa Sederhana
Seorang Pendosa

Rp20.000,00

(tidak termasuk ongkos kirim)

NO. 07 TAHUN KE-75, JULI 2025
utusan.net



Jaringan Doa Bapa Suci Sedunia
INDONESIA

Daftar isi

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 Risanto, S.J. **Koordinator Umum:** Slamet Riyadi **Redaktur Pelaksana:** Andreas Willy Satya Putranta **Redaktur:** Bambang Shakuntala **Kontributor:** Yohanes Muryadi, Iyonne Suryanto, P. Citra Triwamwoto **E-mail Redaksi:** utusanredaksi@yahoo.com **Keuangan:** 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.

Padupan Kencana	2	Sejarah Gereja	22
Pembaca Budiman	3	Psikologi	24
Katekese	5	Literasi Keuangan	26
Spiritualitas Kristiani	6	Menjadi Sehat	28
Latihan Rohani	8	Pengalaman Doa	30
Jalan Hati	9	Hidup Bakti	31
Liturgi	10	Udar Rasa	32
Pewartaan	12	Taruna	34
Kitab Suci	13	Senjong	36
Benih Sabda	14	HaNa	39
Papan Tulis	16	Pak Krumun	Cover 3
Bejana	18		

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.

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.



Cover: Taman Doa Candi Maria Mater Dei, Paroki Maria Mater Dei Bonoharjo, Kulon Progo.
Foto: Slamet Riyadi



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 —

GALVA PRO

TOTAL roof

0274 897 046/048
0811 2800 7800

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



Menghadapi Orang yang Mudah Marah

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

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

Perasaan marah merupakan hal wajar, yang bisa terjadi pada siapa pun. Marah merupakan emosi negatif yang tidak menyenangkan, yang tak jarang kita jumpai dalam keseharian kita. Sering kali memang sangat tidak nyaman bila harus berelasi dengan orang yang sangat mudah tersulut kemarahan. Misalnya, ada hal

sedikit yang tidak sesuai dengan pikiran dan kehendaknya, langsung marah. Ada orang membuat sedikit kesalahan, langsung marah, atau pemicu lain yang sebenarnya tidak perlu disikapi dengan kemarahan.

Jika kita bertemu dengan orang seperti itu dan kita tidak memiliki strategi tepat

untuk menghadapinya, maka akan ada dua kemungkinan yang terjadi, yaitu relasi kita dengan orang itu yang menjadi buruk atau diri kita yang menjadi terluka. Kedua hal itu tentu tidak dikehendaki sebagian besar dari kita sebagai makhluk sosial.

Kemarahan bisa muncul dalam berbagai

bentuk, yang ekspresinya secara umum dapat dikategorikan menjadi tiga. Kategori pertama adalah kemarahan eksternal, yang diekspresikan dengan cara-cara kasatmata seperti meninggikan suara, menjerit, mengumpat, atau melemparkan barang.

Kategori kedua adalah kemarahan internal, yang diekspresikan pada diri sendiri, seperti cemberut, menarik diri, pemikiran dan pembicaraan negatif tentang diri sendiri, atau menyakiti diri sendiri.

Kategori ketiga disebut dengan kemarahan pasif atau biasa dikenal dengan pasif agresif, yakni orang secara tidak langsung mengekspresikan kemarahan, misalnya melalui komentar sinis atau sarkasme. Cara kita menghadapi orang marah sangat ditentukan oleh jenis ekspresi kemarahannya.

Menghadapi orang yang sedang marah secara tepat, sangat membantu membuat relasi lebih baik, selain tentunya juga membantu kita sendiri untuk tetap memiliki situasi emosional yang stabil. Prinsip utama dari menghadapi orang marah adalah menanggapi, dan bukan bereaksi. Inilah tantangan yang sering kali muncul, yakni kecenderungan kita untuk bersikap defensif dan bereaksi dengan cepat.

Menanggapi berarti kita mendengarkan dan tetap tenang menunjukkan empati serta perhatian, lalu perlahan menawarkan solusi atas masalah yang terjadi sebagai pemicu kemarahan. Tentu saja, ini tidak mudah, tetapi bisa kita latih dengan beberapa strategi. Berikut beberapa tip yang dapat dicoba saat berhadapan dengan orang yang mudah marah.

Pertama, mengidentifikasi wajar atau tidaknya kemarahan yang ada. Saat ada orang yang marah di depan kita, kita dapat mencari tahu terlebih dahulu alasannya. Dengan mengetahui alasan ini, kita dapat menentukan reaksi kita dengan tepat.

Jika orang marah karena ada barang berharganya yang rusak karena kita tidak sengaja menyentuhnya, maka reaksi kita yang tepat tentunya meminta maaf dan menggantinya bila diperlukan. Kita juga perlu melihat seberapa wajar ekspresi marahnya. Ekspresi yang berlebihan dapat

kita tanggap dengan tetap berfokus pada penyebab dan mengajaknya berfokus pada penyelesaian masalah ketimbang ekspresinya yang berlebihan.

Kedua, tidak tersinggung secara pribadi. Setelah kita mengidentifikasi tingkat kewajaran kemarahan seseorang, kita dapat segera menyadari situasi dan tidak menganggap peristiwa ini adalah tentang kita sebagai pribadi. Sebagaimana kita ketahui, kemarahan dapat dipicu oleh beragam situasi, yang sebagian besar merupakan hasil dari peristiwa tidak menyenangkan yang dihadapi seseorang sebelum kemarahan itu muncul. Oleh karena itu, sikap memahami konteks, dan tidak tersinggung secara pribadi merupakan sikap awal yang baik untuk menghadapi kemarahan orang lain secara tepat.

Ketiga, menjaga ketenangan diri. Saat seseorang marah, baik kalau kita tetap menahan untuk tidak marah balik yang hanya akan memperburuk suasana. Dengan tetap bicara tenang dan perlahan, maka situasi yang lebih buruk bisa kita hindari. Memang, orang cenderung lebih mudah bereaksi dengan volume, kecepatan, dan nada bicara yang sama dengan orang yang sedang marah, tetapi baik kalau kita bisa mencoba mengubahnya, misalnya dengan terlebih dahulu mengambil jeda antara kemarahan seseorang dengan waktu reaksi kita. Ini akan membantu kita mengendalikan apa yang terjadi.

Keempat, menetapkan batasan. Saat berhadapan dengan orang yang mudah merasa kesal dan marah, menetapkan batasan dapat menjadi hal yang penting untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional kita. Sebelum dihadapkan pada pengelolaan perasaan orang lain, baik kalau kita menetapkan terlebih dahulu batasan-batasan kita.

Batasan adalah informasi mengenai hal-hal yang dapat kita terima dan tidak, bisa kita toleransi atau tidak, dalam hubungan kita dengan orang lain. Batasan bisa berupa fisik maupun emosional, yang bertujuan menjaga kesejahteraan batin kita serta relasi yang lebih sehat dengan orang lain. Dengan mengetahui dan mengomunikasikan batasan kita pada orang lain, kita dapat mengetahui bilamana kita perlu bertahan atau menjauhkan diri dari

situasi yang berpotensi membahayakan.

Kelima, menyampaikan bentuk perilaku dan bukan menyerang karakter pribadi. Saat menghadapi orang marah, cara untuk membatasi persoalan adalah dengan berfokus pada perilaku. Mungkin mudah bagi kita untuk langsung bereaksi "kamu tidak sabaran" atau bahkan "kamu sangat pemarah", tetapi ini bukan cara yang bisa memperbaiki keadaan, meskipun benar bahwa yang bersangkutan memang sedang tidak sabar dan kita bermaksud menunjukkan perilaku yang tidak adaptif tersebut.

Kita bisa menggantinya dengan menyampaikan bentuk perilakunya, seperti "tolong jangan membentakku". Kalimat tersebut akan lebih mudah ditangkap pesannya, karena perilaku yang membuat kita keberatan telah kita sampaikan dengan jelas.

Keenam, mencari solusi. Saat seseorang marah, kita mungkin merasa perlu mencari cara untuk menyelesaikan apa yang menyebabkan kemarahan tersebut. Salah satu cara untuk membantu adalah dengan menawarkan solusi. Jika kita juga tidak yakin bagaimana cara terbaik untuk menyelesaikan apa yang membuat seseorang marah, maka sebaiknya tidak takut untuk bertanya. Jika situasi memungkinkan, kita dapat menanyakan apa yang bisa kita lakukan untuk membantu orang tersebut.

Ketujuh, menjaga keamanan diri. Dampak paling besar yang dapat terjadi ketika orang marah adalah sikap agresif fisik sebagai pelampiasan perasaan. Untuk mengantisipasi hal ini, maka baik kalau kita memastikan diri kita aman. Jika kita tidak merasa aman, maka langkah terbaik adalah menjauh dari orang tersebut. Namun, jika memang harus tetap berinteraksi dengan orang tersebut, maka perlu dipastikan kita tidak sendirian dan mencari strategi keluar dari situasi yang mengancam tersebut. ●