

**Memberi
Tanpa Syarat**

GP. SINDHUNATA, S.J.

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA

JANGAN MELIHAT KE BELAKANG

Beri Semangat
Keluarga
yang Berduka

Tuhan yang
Jarang Dibicarakan

Doa dari Luka
dan Cinta
yang Belum Habis

Rp20.000,00
(Belum termasuk ongkos kirim)

NO. 09 TAHUN KE-75, SEPTEMBER 2025
utusan.net

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:** Widarti Iklan: Slamet Riyadi **Administrasi/Distribusi/Sirkulasi:** Anang Pramurlyanto, 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.

Daftar isi

Padupan Kencana	2	Psikologi	22
Pembaca Budiman	3	Literasi Keuangan	24
Katekese	5	Menjadi Sehat	26
Karya	6	Pustaka	27
Cermin	9	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: www.freepik.com

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

PT. KUDA-KUDA TOTAL PRIMA

INNOVATE TO BE THE BEST



GALVASTEEL
— YANG TERBAIK DARI ANAK BANGSA UNTUK BANGSA —

GALVA PRO

TOTALroof

0274 897 046/048
0811 2800 7800

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

Memfasilitasi Kemandirian Tanpa Kehilangan Koneksi dengan Remaja

Dr. Titik Kristiyani, M.Psi

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

"... aman, Ma ... nggak usah khawatir ... aku bisa jaga diri ... aku sudah gede ..."

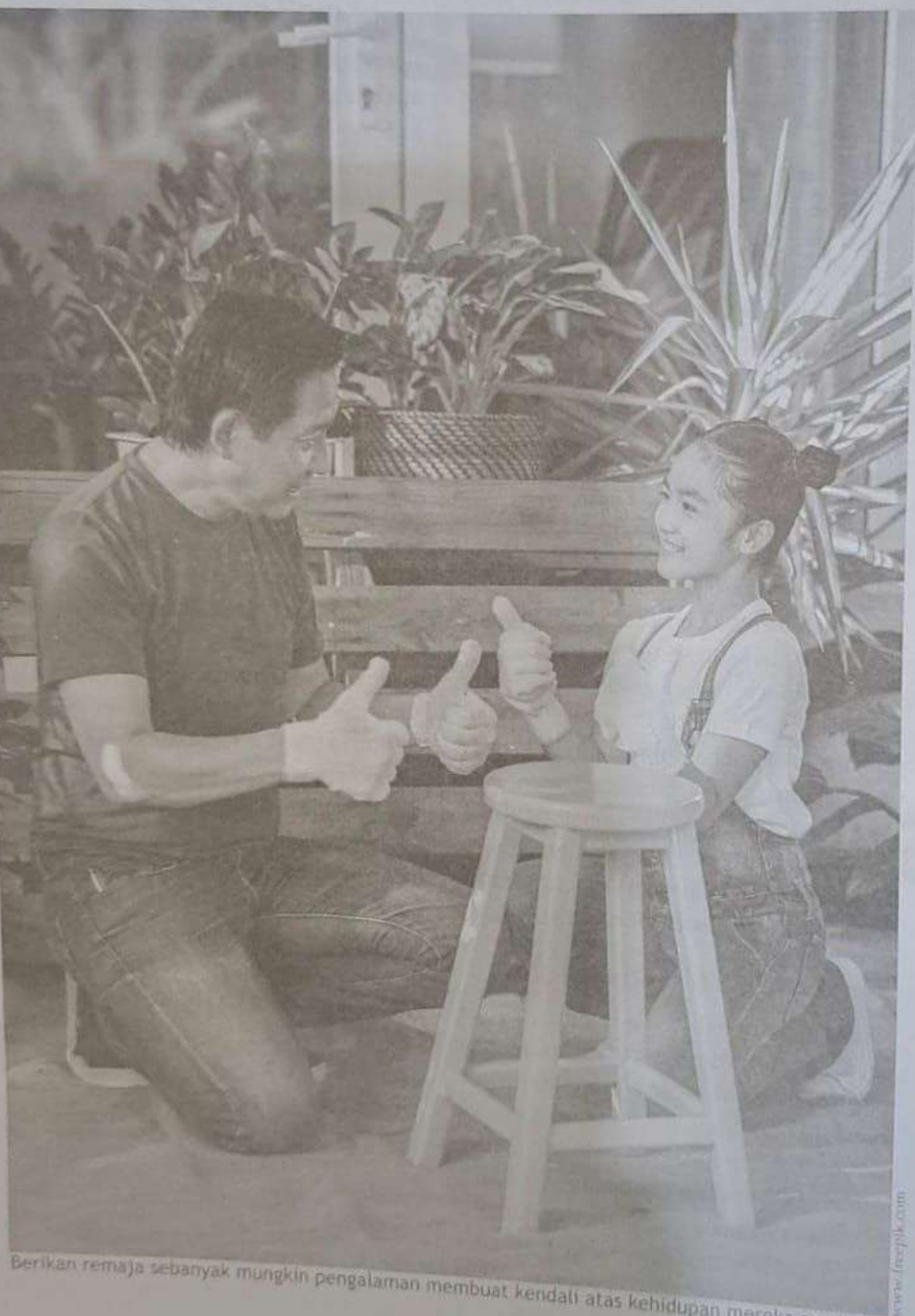
Ungkapan-ungkapan di atas sering disampaikan oleh remaja pada orang tuanya, misalnya ketika orang tua menanyakan keberadaan remaja atau sekadar meyakinkan anaknya sudah makan atau tidak terlibat dalam pergaulan yang kurang tepat.

Kata "aman" sering digunakan remaja untuk menunjukkan bahwa mereka baik-baik saja dan tidak perlu banyak ditanya-tanyai lagi. Komunikasi tersebut terjadi di antara dua pihak dengan intensi berbeda, yaitu pihak orang tua ingin agar anaknya tetap dalam pantauan dan terhubung dengan mereka, sementara si remaja sedang berada dalam fase menginginkan kebebasan dan kemandirian dalam berpikir dan bertindak.

Sebagai orang tua, penting untuk memfasilitasi kebutuhan remaja tersebut dengan terus menjaga koneksi kuat orang tua-anak. Berikut beberapa strategi yang dapat dilakukan orang tua.

Pertama, peningkatan keterampilan pengambilan keputusan. Untuk memfasilitasi kebutuhan kemandirian remaja agar tidak banyak mengalami kejatuhan, remaja perlu dibekali dengan keterampilan pengambilan keputusan. Keterampilan ini penting untuk membantu remaja membuat pilihan-pilihan sendiri dan belajar dari konsekuensi akibat pilihan-pilihan yang diambil.

Orang tua dapat membantu remaja dengan pemberian nasihat dan mendiskusikan keputusan-keputusan yang sudah dibuat remaja, terutama keputusan-keputusan besar



Berikan remaja sebanyak mungkin pengalaman membuat kendali atas kehidupan mereka sendiri.

dan kompleks yang perlu dibuat anak remaja. Contoh yang dapat dilakukan misalnya menyerahkan pada remaja pengambilan keputusan jenis kegiatan bersama yang akan dilakukan dalam keluarga.

Cara ini tidak hanya meningkatkan rasa memiliki pada remaja, tetapi juga mendorong keterampilan berpikir kritis serta pemecahan masalah. Penting untuk diingat bahwa kesalahan merupakan hal bernilai dalam proses pembelajaran. Alih-alih membebaskan remaja dari konsekuensi keputusan mereka, perlu membiarkan mereka menghadapi konsekuensi dan membantu merefleksikan apa yang dapat mereka pelajari dari kesalahan yang telah terjadi.

Strategi ini juga membantu mengembangkan kemampuan remaja menghadapi kesulitan secara adaptif, serta belajar bagaimana membuat pilihan-pilihan yang lebih tepat di masa-masa mendatang.

Kedua, penetapan batasan dan harapan. Menetapkan batasan dan harapan merupakan cara krusial lain yang dapat dilakukan orang tua dalam mendampingi remaja. Satu cara efektif untuk menetapkan batasan adalah dengan membuka komunikasi jujur dan terbuka dengan remaja.

Remaja perlu diberi aturan-aturan dan harapan yang jelas saat mengakomodasi mereka mengeksplorasi kemandirian dalam batas-batas yang aman. Penting untuk memiliki percakapan terbuka dengan remaja mengenai batasan-batasan tersebut dan menjelaskan alasan di balik batasan yang diberikan.

Ajak remaja untuk berdiskusi mengenai pentingnya aturan dan harapan-harapan tersebut, dan memberi kesempatan remaja untuk terlibat dalam proses pengambilan keputusan sendiri. Hal ini akan membantu remaja memahami pentingnya aturan dan meningkatkan rasa tanggung jawab.

Komunikasi mengenai konsekuensi dari suatu pelanggaran batasan juga perlu disampaikan ke remaja sehingga membantu remaja memahami pentingnya mengikuti aturan dan

juga membantu remaja membuat pilihan-pilihan yang bertanggung jawab.

Ketiga, komunikasi yang terbuka. Meningkatkan komunikasi yang terbuka merupakan hal penting dalam menjaga ikatan kuat dengan remaja. Penciptaan lingkungan tempat remaja merasa nyaman mengekspresikan gagasan, perasaan, dan apa yang penting bagi mereka merupakan hal yang penting. Untuk itu dibutuhkan kemauan mendengarkan secara aktif dan menunjukkan empati pada segala emosi yang dirasakan remaja sehingga orang tua dapat membangun kepercayaan dan meningkatkan kualitas relasi orang tua-remaja.

Terdapat beberapa tip yang dapat digunakan untuk meningkatkan komunikasi terbuka dengan remaja, yaitu dengan menjadi pendengar yang baik, menjaga dialog, menunjukkan empati, serta tidak melakukan tindakan "menghakimi".

Keempat, penghargaan privasi remaja. Menghargai privasi merupakan hal penting lainnya untuk meningkatkan kemandirian remaja dengan tetap menjaga koneksi. Orang tua perlu mengutamakan keselamatan dan kesejahteraan remaja, dengan menghargai kebutuhan mereka akan ruang-ruang pribadi. Memberikan ruang privasi merupakan salah satu cara untuk mengembangkan otonomi dan kemandirian remaja, dengan tetap menjaga keseimbangan antara penghargaan terhadap privasi dengan meyakinkan keselamatan mereka.

Menemukan keseimbangan yang tepat terhadap situasi ini sering kali menantang, tetapi dengan strategi yang baik kiranya hal ini mungkin terjadi. Kuncinya adalah memercayai remaja membuat keputusan yang bertanggung jawab serta memberi kesempatan untuk menunjukkan kemandiriannya.

Berikan remaja sebanyak mungkin pengalaman membuat kendali atas kehidupan mereka sendiri, seperti pemilihan gaya pakaian atau keputusan mengenai bagaimana menghabiskan waktu luang. Dengan cara ini, remaja juga dikenalkan mengenai pentingnya men-

jaga privasi sendiri juga potensi-potensi risiko yang berhubungan dengan *sharing* informasi pribadi secara *online* di media sosial.

Kelima, pertumbuhan pribadi dan otonomi. Kunci lain untuk meningkatkan kemandirian pada remaja adalah mendukung pertumbuhan dan otonomi pribadi mereka. Mendorong remaja untuk mengeksplorasi minat-minat mereka, mengembangkan identitas diri, serta mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka akan membantu remaja membangun kepercayaan diri.

Orang tua perlu mendukung remaja dengan memberikan kesempatan dan sumber daya bagi mereka untuk mengeksplorasi lebih jauh minat-minat mereka. Dukungan tersebut menunjukkan bahwa orang tua memercayai kemampuan remaja serta mendukung mereka. Perlu diingat bahwa dukungan terhadap pertumbuhan personal dan otonomi remaja merupakan proses bertahap, yang mensyaratkan kesabaran, pemahaman, serta kesediaan untuk melepaskan.

Dengan membekali remaja dengan dukungan dan modal-modal yang dibutuhkan, remaja diberdayakan menjadi pribadi yang mandiri yang percaya pada kemampuan diri membuat keputusan yang baik.

Keenam, menjaga koneksi emosional. Koneksi emosional dengan remaja penting untuk menjaga relasi yang sehat. Koneksi ini dapat dilakukan melalui penyediaan waktu bersama yang berkualitas dengan aktivitas menyenangkan dan percakapan dari hati ke hati. Koneksi juga terjaga dengan memberikan pengakuan bahwa apa yang menjadi pikiran, perasaan, dan pengalaman remaja adalah hal-hal yang penting sehingga remaja merasa dipahami dan didukung. Membangun koneksi emosional ini barangkali memakan waktu dan tenaga, tetapi sangat berharga untuk dilakukan. ●