

Beranjak
Pergi

G.P. SINDHUNATA, S.J.

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA

MELANGKAH DENGAN RENCANA SEDERHANA



Meja Makan,
Tempat Sukacita Kasih
Bertumbuh

Libro de la Vida,
Doa dan Ajaran
St. Teresa Avila

Tiga Peran Utama
Misdinar dalam
Perayaan Liturgi

Tuhan, Mengapa
Hidupku Tidak Berguna
di Sini?

Rp20.000,00
(Belum termasuk ongkos kirim)

NO. 01 TAHUN KE-76, JANUARI 2026

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. Sindhuwata, S.J. **C. Bayu Risanto, S.J. **Slamet Riyadi **A. Willy Satya Putranta **Bambang Shakuntala **Yohanes Muryadi, Ivonne Suryanto, P. Citra Triwamwoto **utusanredaksi@yahoo.com **Widarti Iklan: Slamet Riyadi **Anang Pramuryianto, Francisca Triharyani **Jl. Pringgokusuman 35, Yogyakarta, 55272 **(0274) 546811, **085729548877, **utusan.adisi@gmail.com **utusaniklan@gmail.com **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	Kesaksian	25
Bejana	6	Menjadi Sehat	26
Karya	8	Pustaka	27
Spiritualitas Kristiani	10	Udar Rasa	28
Latihan Rohani	12	Taruna	30
Jalan Hati	13	Seninjong	32
Liturgi	14	Pelita	35
Pewartaan	16	Cermin	36
Kitab Suci	17	HaNa	37
Benih Sabda	18	Pak Krumun	40
Sejarah Gereja	20		



Cover:
www.freepik.com

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

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

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di dunia ini mau tidak mau telah berdampak pada menurunnya keterhubungan atau koneksi antarmanusia secara langsung dalam dunia nyata.

Slogan-slogan yang banyak berkembang mengenai kemudahan komunikasi dan interaksi akibat kemunculan internet memang benar dalam hal mengatasi hambatan komunikasi antarmanusia akibat jarak fisik yang membentang jauh, tetapi fenomena menunjukkan bahwa relasi dengan orang-orang yang secara fisik dekat kadangkala malah justru melemah. Sebagai contoh, banyak kita jumpai kumpulan orang-orang yang entah sedang menunggu sesuatu atau sedang melakukan kegiatan bersama tertentu, justru banyak disibukkan dengan gawai masing-masing. Contoh lain tidak jarang kita temukan orang yang sangat aktif di media sosial atau dalam percakapan virtual di WhatsApp Group (WAG), tetapi banyak diam ketika bertemu langsung. Artinya orang makin terampil atau semakin merasa lebih nyaman berkomunikasi tanpa berhadapan muka, dan makin canggung saat harus berinteraksi dalam dunia nyata. Inilah yang disebut dengan krisis koneksi atau keterhubungan manusiawi di zaman ini. Mengapa koneksi manusiawi antar manusia sangat penting?

Secara biologis dan evolusioner, koneksi antarmanusia merupakan kebutuhan dasar manusia sepanjang masa hidupnya. Sejak dari lahir kita belajar bahwa untuk memenuhi kebutuhan dasar, kita membutuhkan orang lain. Orang yang sangat mandiri sekalipun, tetap memiliki kebutuhan akan koneksi sosial untuk menjaga kesehatan mental. Ketika kita mengisolasi diri atau membatasi diri hanya pada lingkungan terdekat, akan muncul juga perasaan sedih dan merasa hidup kita menyimpang dari lazimnya manusia. Berada di sekitar orang lain membantu kita tetap optimistis dan mengatur



Relasi dengan orang lain harus berjalan seimbang.

Koneksi Manusiawi : Penting bagi Kesejahteraan Psikologis dan Upaya Meningkatkannya

Dr. Titik Kristiyani, M.Psi

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

pengalaman emosional kita. Kita ingat saat Pandemi COVID-19 melanda dan koneksi sosial kita sangat dibatasi. Saat itulah terjadi peningkatan kecemasan, ketakutan, hingga depresi pada banyak orang secara tajam. Bukan hanya karena takut dengan virus yang mematikan, tetapi jauh lebih dalam

dari itu kita merasa kesepian karena tidak lagi ada kesempatan bercanda ria secara bebas dan dengan ekspresi emosi hangat dengan teman-teman dekat. Kita juga dapat mengingat kembali bagaimana ruang-ruang koneksi online saat pembelajaran daring bagi anak-anak sekolah, mulai dari taman kanak-



dengan kodratnya yang ingin terus berbicara, bertanya, dan berkomentar tentang apa pun yang dilihatnya. Artinya, kebutuhan untuk mengekspresikan emosi dan pikiran pada anak-anak sangat besar. Bagi orang dewasa, dinamika emosinya makin kompleks. Rasa cemas, sedih, atau kurang bahagia, sering kali terjadi karena kesepian, yang akan berkurang atau bahkan hilang ketika kita menghabiskan lebih banyak waktu untuk berada bersama orang lain. Bagaimana membangun koneksi manusiawi yang ideal?

Koneksi manusiawi ada yang mudah dibangun dan ada yang perlu dipelajari dalam waktu lama untuk bisa mendapatkan formulanya. Berikut ini beberapa tip agar koneksi manusiawi dapat ideal terbangun.

Menjadi diri sendiri

Koneksi manusiawi dengan orang lain tidak berarti harus menjadi seperti orang lain atau selalu bisa memenuhi kebutuhan orang lain. Menampilkan diri kita apa adanya mungkin akan berakibat pada terlihatnya kelemahan-kelemahan pribadi kita. Tetapi itu lebih baik daripada kita selalu menggunakan "topeng" atau terus berpura-pura saat bertemu orang lain. Kelemahan pribadi yang akan terlihat di mata orang lain saat kita membuka diri, bisa menjadikan komunikasi dan relasi dengan orang lain lebih mendalam karena meningkatkan pengetahuan tentang diri satu sama lain. Selain itu, jika terkoneksi dengan orang yang tepat, kita dapat terbantu mengatasi kelemahan-kelemahan diri tersebut.

Hormati batasan (*boundaries*) orang lain

Tiap orang memiliki batasan-batasan atau disebut *boundaries* dalam diri, baik itu secara fisik, emosional, waktu, tenaga, dan lain-lainnya. Untuk membangun koneksi yang bermakna dengan orang lain, kita harus saling menghormati batasan satu sama lain. Contohnya, menghargai jika orang lain mengatakan tidak ingin disentuh di bagian-bagian tertentu dalam tubuhnya, menghargai jika orang lain tidak mau berbagi cerita mengenai hal-hal yang tidak disukainya dan tidak ingin dibaginya pada orang lain, menghargai jika orang lain menolak ajakan

kita untuk meluangkan waktu bersama, menghargai jika teman kita keberatan dengan pembagian tugas yang kita lakukan, dan dalam berbagai konteks lainnya.

Tetap fokus pada saat ini

Jika sedang berbicara dengan seseorang, fokus kita seharusnya tertuju pada mereka. Menghindari untuk melihat ponsel atau memikirkan hal-hallain di luar topik pembicaraan dengan orang yang sedang terhubung dengan kita, akan menghambat relasi kita. Untuk itu, belajar untuk hadir sepenuhnya baik secara fisik maupun mental, merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Perhatian secara fisik dan mental ini akan terlihat saat kita menatap dan memberikan respons pada orang yang sedang berbicara.

Saling berbagi

Relasi dengan orang lain harus berjalan seimbang. Interaksi yang baik memiliki unsur memberi dan menerima. Relasi akan memburuk jika kita terus menuntut orang lain memberikan perhatian, mendengarkan kita, atau juga secara materi memberikan bantuan pada kita. Demikian juga sebaliknya, relasi tidak akan ideal jika kita sendiri yang terus memberi.

Tunjukkan puji dan tulus

Menunjukkan puji dan apresiasi kepada orang lain dapat membuat orang lain bahagia. Namun, puji perlu diberikan dengan tulus agar orang memercayai kita. Puji yang hanya basa-basi atau diberikan bertubi-tubi dengan sangat berlebihan, akan membuat orang tidak memercayai kebenaran dan ketulusan kita.

Keterampilan berkoneksi antarmanusia rupanya tidak secara otomatis dimiliki semua orang dengan mudah. Butuh keterbukaan hati untuk pertama-tama menyadari pentingnya koneksi tersebut, dan selanjutnya belajar meningkatkan keterampilan ini. ●

kanak hingga perguruan tinggi. Betapa sunyi ruang itu karena hilangnya respons spontan dan saling tegur sapa dengan teman di sebelah kanan dan kiri.

Inti ajaran Katolik menurut Santo Ignasius Loyola dalam Asas dan Dasar (Latihan Rohani) adalah memuji, menghormati, dan mengabdi Tuhan, yang menekankan bahwa tujuan hidup manusia adalah memuliakan Allah, dan menggunakan ciptaan lain sebagai sarana menuju tujuan tersebut. Kita memuji, menghormati, dan mengabdi Tuhan melalui mulut yang berucap dengan kata-kata baik yang ditujukan bagi manusia lain, telinga yang kita pasang untuk mendengarkan kata-kata orang lain baik itu untuk berbagi kebahagiaan atau keluhan terhadap aneka persoalan hidup, atau lewat uluran tangan kita untuk membantu sesama yang membutuhkan. Dengan demikian, koneksi manusiawi dengan orang lain menjadi mutlak karena merupakan pintu memuji, menghormati, dan mengabdi Tuhan.

Kita perlu terhubung, dan koneksi melalui internet saja tidak cukup. Bagi anak-anak, kebutuhan koneksi ini jelas