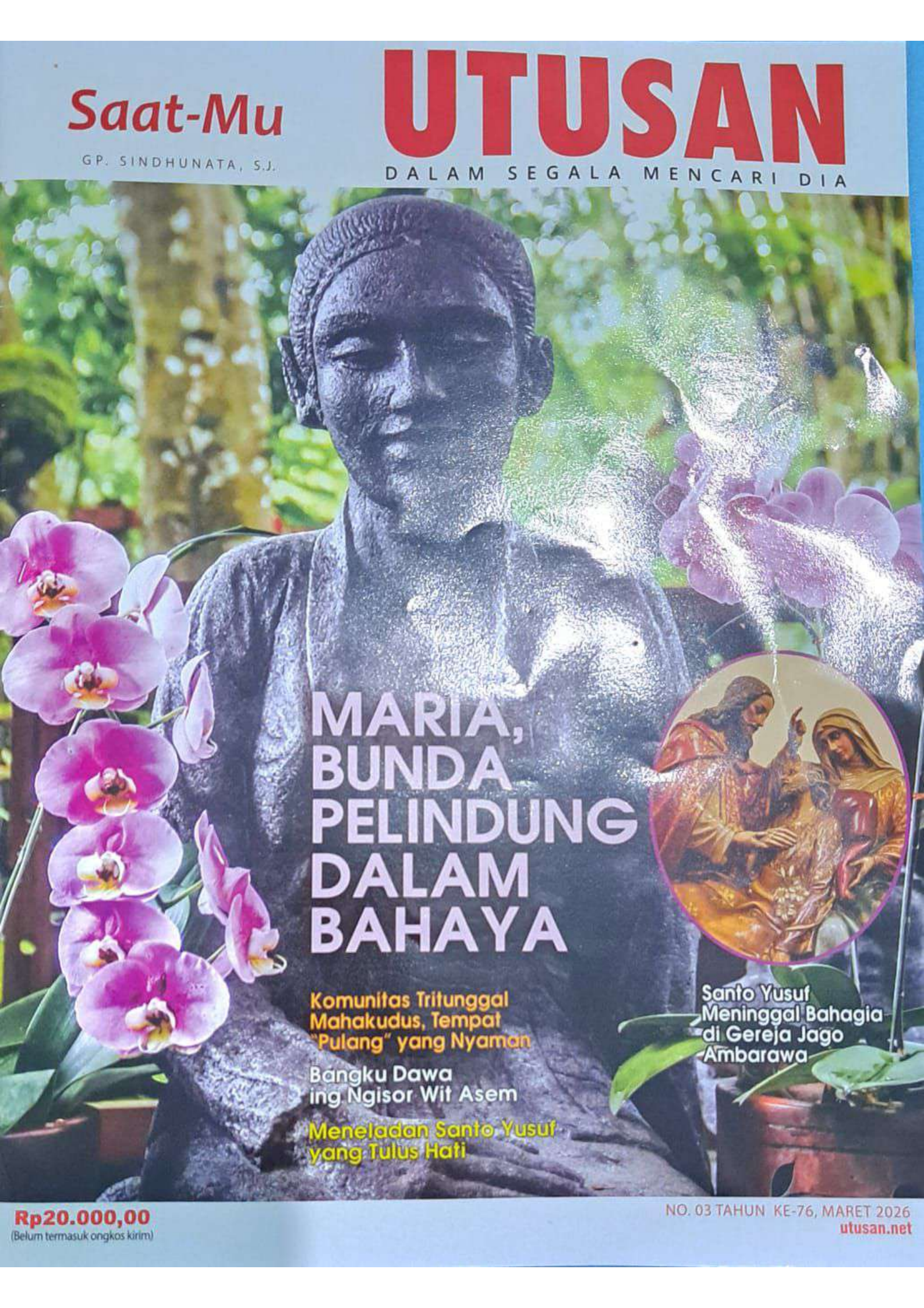


Saat-Mu

GP. SINDHUNATA, S.J.

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



MARIA, BUNDA PELINDUNG DALAM BAHAYA

**Komunitas Tritunggal
Mahakudus, Tempat
"Pulang" yang Nyaman**

**Bangku Dawa
ing Ngisor Wit Asem**

**Meneladan Santo Yusuf
yang Tulus Hati**



**Santo Yusuf
Meninggal Bahagia
di Gereja Jago
Ambarawa**

Rp20.000,00
(Belum termasuk ongkos kirim)

NO. 03 TAHUN KE-76, MARET 2026
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 Rianto, S.J. **Koordinator Umum:** Anang P. **Redaktur Pelaksana:** A. Willy Satya Putranta **Redaktur:** Slamet Riyadi, Bambang Shakuntala **Kontributor:** Yohanes Muryadi, Ivonne Suryanto, P. Citra Triwamwoto **E-mail Redaksi:** utusanredaksi@yahoo.com **Keuangan:** Widarti **Iklan:** Slamet Riyadi **Administrasi/Distribusi/Sirkulasi:** 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.

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:
UTUSAN/Slamet Riyadi



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

TOTAL roof

0274 897 046/048
0811 2800 7800

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

Banyak permasalahan dalam hidup sehari-hari yang muncul karena ketidakmampuan orang mengelola dirinya, baik dalam hal pemikiran atau kognisi, perasaan atau emosi, serta tindakan atau perilaku.

Diri yang tidak terkelola dengan baik akan menghambat perkembangan, baik perkembangan pribadi orang yang bersangkutan maupun dampaknya bagi relasi dengan orang lain. Untuk itulah keterampilan mengelola diri sangat penting dan menjadi keterampilan dasar yang perlu dimiliki semua orang di berbagai usia. Keterampilan mengelola diri inilah yang disebut dengan regulasi diri.

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk memahami dan mengelola perilaku, reaksi-reaksi terhadap emosi yang muncul, serta reaksi-reaksi terhadap apa yang terjadi di sekitar kita. Regulasi diri terdiri dari tiga area, yaitu regulasi kognisi, regulasi emosi, serta regulasi perilaku.

Regulasi kognisi meliputi kemampuan merencanakan pengerjaan tugas, tetap fokus pada tugas, menaruh perhatian pada tugas, serta memecahkan masalah yang ada. Regulasi emosi merupakan pemahaman terhadap emosi-emosi yang muncul dalam diri, baik emosi-emosi positif seperti bahagia, senang, bangga, cinta, atau emosi-emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih, cemburu, dan lain sebagainya; serta mampu mengelola semua emosi-emosi tersebut sehingga dapat terungkap secara tepat sesuai dengan situasi yang terjadi di sekitar.

Regulasi perilaku yaitu kesadaran akan tindakan diri serta kemampuan mengelola tindakan tersebut sehingga



Di usia sekolah, anak mulai mengetahui aturan dan etika bermain dengan anak lain.

Regulasi Diri pada Anak dan Remaja

Titik Kristiyani

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

dapat muncul secara positif dan adaptif dengan situasi yang ada.

Regulasi diri merupakan hal yang penting diajarkan sejak masa kanak-kanak karena seiring perkembangan anak, regulasi diri akan meningkat sehingga membentuk kebiasaan di masa dewasa. Pada masa kanak-kanak, regulasi diri dapat mempermudah anak untuk tetap fokus di kelas, duduk, mendengarkan penjelasan guru, serta belajar di kelas dengan baik.

Regulasi diri pada anak juga membantu mereka mampu menunggu giliran bermain, tetap tenang ketika

yang lain bicara, berbagi mainan dengan teman, bermain bersama teman, atau bersosialisasi atau belajar bersama. Seiring perkembangan usia, regulasi diri akan membantu orang melakukan pekerjaan dengan baik.

Regulasi diri pada anak berkembang melalui relasi yang hangat dan responsif dengan orang tua atau orang dewasa lain di sekitar anak. Regulasi diri juga dapat berkembang melalui pengamatan anak terhadap orang tua atau orang-orang dewasa di sekitarnya, yaitu bagaimana orang tua dan orang-orang dewasa lainnya

dirinya saat ada sesuatu yang sangat diinginkannya.

Di usia-usia sekolah, anak akan mulai mengetahui bagaimana aturan dan etika bermain dengan anak lain, memahami hal-hal yang diharapkan dari anak-anak lain, serta mulai memahami dan mematuhi norma-norma di masyarakat luas, seperti tidak bicara saat di gereja atau menonton bioskop.

Di usia sekolah, kemampuan mengontrol apa yang diinginkan dan dibutuhkan sudah lebih baik dibanding masa sebelumnya sehingga anak bisa lebih fokus pada apa yang disampaikan guru di kelas, serta dapat membayangkan dan memahami pandangan orang lain.

Saat menginjak masa remaja, perencanaan terhadap tugas-tugas menjadi jauh lebih baik. Perilaku sosial juga dapat dilakukan secara lebih tepat, serta mampu mempertimbangkan dampak perilaku mereka terhadap orang lain. Remaja juga sudah mampu mencari strategi untuk mengelola gangguan saat belajar atau sedang mengerjakan tugas lainnya.

Jika sejak dini anak-anak sudah disiapkan kemampuan regulasi dirinya, maka ketika berusia dewasa mereka akan lebih cepat beradaptasi dengan hal-hal di luar dirinya dan mampu mengelola dirinya dengan baik.

Meskipun secara alami perkembangan regulasi diri terus meningkat seiring usia, tetapi keterampilan tersebut tidak otomatis terjadi. Dibutuhkan latihan meningkatkan regulasi diri secara terus-menerus, terutama saat berada di usia anak-anak dan remaja.

Jika tidak mulai dilatihkan pada masa-masa tersebut, maka akan sulit diharapkan muncul ketika orang sudah memasuki masa dewasa. Karena ada tiga area regulasi diri, maka strategi regulasi diri juga berbeda-beda untuk tiap area tersebut.

Berikut beberapa strategi untuk membantu meningkatkan regulasi

diri pada anak dan remaja di masing-masing area.

Strategi Regulasi Diri secara Kognitif

Ajari anak bagaimana membuat perencanaan, misalnya dengan mengatakannya, "Lebih baik segera kita bereskan mainan sekarang sehingga kita punya waktu untuk membeli es krim."

Bantu anak menetapkan tujuan-tujuan dan melakukannya, contohnya dengan menanyakan, "Bagaimana Adik mengerjakan PR, mau dikerjakan jam berapa dan sama siapa?"

Libatkan anak atau remaja dalam pemecahan masalah, misalnya, "Besok Ibu akan menjemputmu di sekolah agak terlambat. Nah, rencananya apa yang akan Adik lakukan sambil menunggu Ibu?"

Strategi Regulasi Diri secara Emosional

Bantu anak untuk mengenali, memahami, dan menerima emosi yang sedang terjadi, misalnya dengan memberi nama emosi marah, sedih, bahagia, cemburu, dan sebagainya.

Bantu anak untuk mengungkapkan perasaannya secara tepat dan tenang.

Bantu anak menenangkan diri ketika sedang berada dalam emosi negatif.

Strategi Regulasi Diri secara Tindakan

Rencanakan situasi yang menantang, yang dapat dirasakan sulit bagi anak untuk menanggapinya secara positif, misalnya anak diajak ke toko untuk mengambil pesanan orang tua, tetapi tidak boleh membeli es krim yang ada di toko tersebut.

Anak diajak main game tetapi dibatasi waktunya, dan harus disiplin kapan selesai, meskipun sedang asyik-asyiknya.

Anak diminta mengumpulkan uang saku terlebih dahulu sebelum membeli barang yang diinginkan. ●