

Mohon Kuat
dalam Krisis

GP. SINDHUNATA, SJ

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



Lampah Wening dari Air ke Air Bersama Bunda Maria

Tiga Elemen-
Penting
Teks Exsultet

Kebapakan
dan Keibuan Allah
dalam Alkitab

Bunda Maria,
Bintang Penuntun
Zaman Digital

Rp20.000,00
(termasuk ongkos kirim)

NO. 05 TAHUN KE-76, MEI 2026
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 Risanto, S.J. **Koordinator Umum:** Anang P. **Redaktur Pelaksana:** A. Willy Satya Putranta **Redaktur:** A. 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.

Padupan Kencana	2	Psikologi	22
Pembaca Budiman	3	Literasi Keuangan	24
Bejana	5	Menjadi Sehat	26
Katekese	7	Cermin	27
Jendela	8	Papan Tulis	28
Spiritualitas Kristiani	10	Pelita	29
Latihan Rohani	12	Pengalaman Doa	30
Jalan Hati	13	Hidup Bakti	31
Liturgi	14	Keranjang	32
Pewartaan	16	Taruna	34
Kitab Suci	17	Senjong	36
Benih Sabda	18	HaNa	39
Sejarah Gereja	20	Pak Krumun	Cover 3



Cover: Lambah Wening dari Air ke Air Bersama Maria
UTUSAN/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

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

Dalam dunia yang tengah mengalami krisis dalam berbagai bidang saat ini, tak jarang kita temui orang yang kehilangan arah karena ketidakpastian akan masa depannya. Situasi ini barangkali paling banyak dialami pada orang dalam kelompok usia transisi, khususnya transisi dari dunia sekolah atau pendidikan menuju dunia kerja atau dunia setelah seluruh jenjang pendidikan dasar dan menengah sudah ditempuh.

Berbagai krisis yang dialami pada usia-usia ini sering kali dipersepsi sebagai hidup yang hampa. Barangkali, krisis utama yang dialami pada usia-usia transisi ini adalah kenyataan lapangan pekerjaan yang makin lama makin terasa sempit, sulit dijangkau, dan membutuhkan banyak keterampilan praktis yang sering kali tidak diajarkan di dunia pendidikan.

Krisis lainnya adalah krisis yang terkait dengan perkembangan teknologi dan informasi yang makin pesat saat ini. Pada era serbadigital ini, orang akan disodorkan pada fenomena-fenomena yang tampil di dunia maya sekaligus dihadapkan pada situasi dunia nyata. Hal ini akan menimbulkan perilaku membandingkan kondisi dirinya dengan kondisi orang lain di berbagai media sosial, ketakutan ketinggalan berita dan gaya hidup seperti orang lain atau yang dikenal dengan istilah *fear of missing out* (FOMO).

Perilaku membandingkan keadaan diri dengan tayangan virtual tersebut juga dapat menyulut terjadinya *cyberbullying* atau kekerasan di media, yang membuat orang makin seperti mengejar kebahagiaan semu yang makin lama makin membuat orang merasa cemas dan stres.

Krisis yang dipicu oleh keadaan lingkungan, baik alam maupun sosial, merupakan krisis yang umum terjadi



Makna hidup dapat kita peroleh ketika kita aktif menciptakan karya kreatif.

Penciptaan Makna Hidup Ketika Hidup Terasa Hampa

Titik Kristiyani

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

juga di kalangan masa transisi remaja menuju dewasa. Kondisi alam yang sering tidak menentu, perubahan iklim yang ekstrem, menipisnya sumber daya alam, serta banyaknya kerusakan lingkungan membuat orang khawatir dan ragu dengan masa depan bumi.

Sementara, dari sisi ingkungan nonalam, banyak dijumpai krisis moral, tekanan antarmanusia, baik lintas generasi ataupun teman sebaya,

yang meningkatkan kerentanan pada generasi transisi ini.

Krisis-krisis tersebut tentu membuat orang rentan mengalami perasaan tidak berdaya, tidak ada harapan, hidup seperti tidak bermakna, serta berbagai pemikiran negatif lainnya, yang sering diwakili dengan satu kata: "hampa".

Sangat bisa dipahami bahwa perpaduan krisis-krisis tersebut melahirkan kehampaan dalam hidup

hingga hidup terasa jauh dari makna. Jika kita sedang berada pada situasi tersebut, maka pertama-tama baik kalau kita menyadari keadaan ini dulu.

Mengenali keadaan "hampa"

Mengenali apa yang sedang terjadi pada diri kita bisa menjadi langkah awal untuk menyusun strategi agar hidup dapat terasa bermakna kembali. Langkah ini bisa dilakukan dengan memberi definisi atau menamai hal-hal apa saja yang sedang terjadi.

Beberapa kemungkinan definisi atau nama dari situasi "hampa" atau hidup seolah tanpa tujuan yang terjadi pada diri manusia antara lain sebagai berikut.

Pertama, keputusan, yaitu situasi ketika kita tidak termotivasi melakukan sesuatu karena merasa orang lain atau dunia di luar diri kita tidak akan bisa berubah sesuai apa yang kita mau serta menganggap diri sebagai korban yang sedang hancur.

Kedua, pikiran negatif terhadap masa depan, yaitu pemikiran pesimistis atau memercayai bahwa masalah yang sedang kita alami merupakan masalah yang tidak dapat dipecahkan sehingga tidak ada harapan.

Ketiga, kehilangan makna, yaitu ketika kita tidak mampu menemukan makna atau arti penting dari sesuatu yang sedang terjadi dalam kehidupan kita.

Keempat, kekhawatiran akan hancur diri, yaitu kegagalan untuk menemukan hal-hal yang penting dalam hidup kita, yang berakibat pada perasaan tidak berharga.

Pada saat mengalami hal-hal tersebut, sering kali tercipta situasi persuasif subjektif yang bersifat negatif, seperti kesedihan, kesadaran akan kurangnya kendali atas kehidupan sendiri, dan kehilangan tujuan hidup. Maka, untuk mencegah dampak-dampak negatif tersebut, pemahaman mengenai apa yang sedang terjadi pada diri kita, perlu segera dilakukan.

Ketika kita berhasil memahami dan memberi definisi pada keadaan kita, maka langkah selanjutnya akan lebih jelas fokusnya.

Aktif bertindak menciptakan makna sebagai kunci mengatasi "hampa"

Makna hidup tidak selalu "ditemukan", tetapi dapat diciptakan, dan tindakan aktif menciptakan adalah kunci utama yang dapat mengatasi hidup yang terasa "hampa". Seorang psikiater dan ahli saraf dari Austria, yaitu Viktor Frankl, menciptakan satu aliran yang berfokus pada penciptaan makna hidup, yang dikenal dengan Logoterapi. Frankl menyakini bahwa motivasi utama manusia adalah pencarian makna hidup, bukan sekadar mengejar kesenangan atau kekuasaan.

Makna hidup bisa dikatakan sebagai alasan manusia bertahan hidup. Tanpa makna hidup, manusia akan merasa hampa. Makna hidup tidak selalu ditemukan dalam keadaan bahagia, bahkan ketika kita sedang mengalami penderitaan atau hal-hal tidak menyenangkan dalam hidup, kita bisa mengubahnya menjadi momentum pertumbuhan pribadi.

Pengubahan ini murni ditentukan oleh kebebasan kita dalam memilih sikap atau respons terhadap situasi yang terjadi. Jadi, meskipun penderitaan yang kita alami sering terjadi di luar kendali kita, tetapi kita punya kuasa dan kebebasan penuh untuk memilih cara kita memandang.

Penciptaan makna hidup juga merupakan tanggung jawab pribadi manusia. Manusia diharapkan tidak pasif menjalani apa yang ada di depan dan bertanya apa yang diberikan hidup kepada dirinya, tetapi perlu mengambil peran aktif dengan menanyakan apa yang bisa dilakukan terhadap kehidupannya.

Makna hidup dapat diciptakan melalui tiga cara sebagai berikut.

Pertama, menciptakan karya kreatif. Makna hidup dapat kita peroleh ketika kita aktif menciptakan karya, melakukan perbuatan baik, atau sekadar menyelesaikan tugas-tugas rutin kita. Intinya adalah kita memaksa tubuh kita untuk bergerak melakukan sesuatu. Mengatasi kurangnya makna sering kali membutuhkan tindakan nyata, dan bukan sekadar berpikir atau berangan-angan mengenai makna hidup semata.

Kedua, mengembangkan dimensi afektif dengan orang lain. Mengalami sesuatu, seperti keindahan alam, karya seni, atau mencintai seseorang telah terbukti meningkatkan dimensi afektif yang memiliki daya dorong besar untuk membantu kita merasa bermakna. Terhubung dengan orang lain dan mencari dukungan untuk mengelola pikiran negatif dan membangun tujuan kecil yang baru merupakan target dari cara ini.

Ketiga, menyikapi penderitaan dengan penerimaan. Sikap yang diambil manusia terhadap penderitaan yang tidak dapat dihindari adalah menerima, bukan menolak atau sibuk mencari penyebab eksternal yang justru akan membuat kita kelelahan. Menerima bukan berarti pasrah dan membiarkan diri remuk, tetapi yang dimaksudkan adalah merasakan bagian demi bagian dari penderitaan yang muncul dengan segala dimensi tubuh dan jiwa kita. Pengalaman bersentuhan total dengan penderitaan akan memicu aneka gagasan untuk memaknai apa yang sedang terjadi.

Kita memang tidak punya kuasa sepenuhnya mengenai apa yang akan terjadi pada diri kita sendiri, tetapi bukan berarti kita tidak berdaya sepenuhnya. Maka, satu-satunya kunci untuk menciptakan makna hidup adalah keberanian menghadapi, bergerak, dan terbuka pada pengalaman afektif. ●