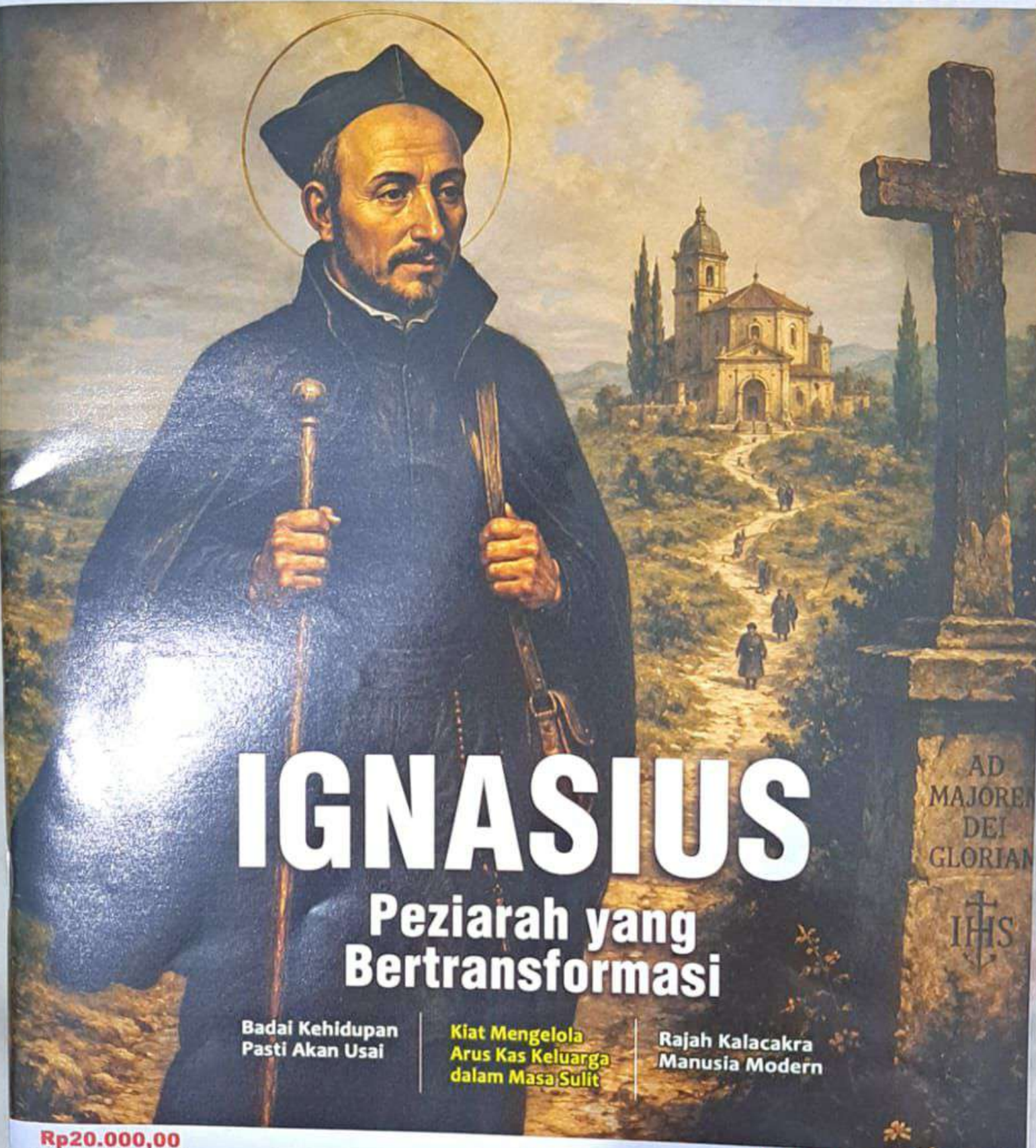


Rumput yang Bergoyang

GP. SINDHUNATA, SJ

UTUSAN

DALAM SEGALA MENCARI DIA



IGNASIUS

Peziarah yang Bertransformasi

**Badai Kehidupan
Pasti Akan Usai**

**Kiat Mengelola
Arus Kas Keluarga
dalam Masa Sulit**

**Rajah Kalacakra
Manusia Modern**

Rp20.000,00
(Belum termasuk ongkos kirim)

NO. 07 TAHUN KE-76, JULI 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 Rianto, S.J. Koordinator Umum: Anang P. Redaktur Pelaksana: A. Willy Satya Putranta Redaktur: A. Slamet Riyadi, Bambang Shaktuntala 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.adis@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.

Daftar isi

Padupan Kencana	2	Psikologi	22
Pembaca Budiman	3	Literasi Keuangan	24
Katekese	5	Menjadi Sehat	26
Bejana	6	Kesaksian	27
Spiritualitas Kristiani	10	Jendela	28
Latihan Rohani	12	Cermin	30
Jalan Hati	13	Hidup Bakti	31
Liturgi	14	Keranjang	32
Pewartaan	16	Taruna	34
Kitab Suci	17	Seninjong	36
Benih Sabda	18	HaNa	39
Sejarah Gereja	20	Pak Krumun	Cover 3



Cover: Diolah dengan ChatGPT

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.

f 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 sepanjang rentang kehidupan manusia terbagi dalam tahapan-tahapan yang antartahapan terdapat periode transisi dengan keunikan masing-masing. Tanda-tanda transisi tersebut menyentuh semua aspek kehidupan manusia, dari yang paling kasatmata seperti perubahan-perubahan tubuh, hingga perubahan-perubahan mental yang sering kali juga terekspresikan dalam berbagai emosi.

Salah satu transisi periode perkembangan yang cukup menantang adalah periode paruh baya, sebagai persiapan dalam transisi menuju masa-masa tua. Periode ini terjadi antara usia 40 hingga 65 tahun, ketika orang merefleksikan kehidupan mereka, menilai kembali prioritas, serta beradaptasi dengan perubahan peran.

Isu penting dan tuntutan hidup yang terjadi pada usia paruh baya membutuhkan penyesuaian untuk menghadapi tantangan-tantangan baru. Periode ini merupakan proses pertumbuhan, penerimaan, dan pencarian makna hidup. Orang yang gagal dalam pencarian makna hidup selama periode ini akan mengalami krisis yang ditandai dengan rendahnya kepuasan terhadap hidupnya.

Isu-isu utama pada periode paruh baya ini berpusat pada generativitas, kepedulian, dan perhatian terhadap orang lain, baik di lingkup pekerjaan maupun keluarga, dalam konteks perubahan yang terkait dengan aspek fisik dan psikologis.



Usia Paruh Baya: Antara Krisis dan Peluang untuk Pengembangan Diri

Titik Kristiyani

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

Orang yang berada pada usia paruh baya lebih peduli pada kesejahteraan orang lain, baik anak-anak, orang tua, rekan kerja, anggota keluarga lainnya, serta teman-teman, dan lebih berperan aktif dalam kehidupan masyarakat.

Pada usia tersebut, orang juga berada dalam tahap memenuhi kebutuhan hidup terkait pekerjaan yang bermakna (baik yang menghasilkan uang maupun tidak), kesehatan, dan kesejahteraan.

Isu kesehatan pada usia paruh baya ditandai dengan munculnya penyakit kronis dan penyakit-penyakit lain

yang disebabkan karena penuaan dini. Sementara itu, perubahan psikologis dan sosial yang dialami pada usia paruh baya biasanya justru dikaitkan dengan perubahan positif, misalnya mencakup pengaturan emosi yang lebih baik, peningkatan kebijaksanaan dan kecerdasan praktis, atau peningkatan kompetensi.

Perkembangan yang sehat membutuhkan keberhasilan dalam mengatasi tugas-tugas perkembangan yang melekat pada setiap tahap kehidupan. Salah satu tugas perkembangan pada usia paruh baya adalah untuk



Pada masa ini juga terjadi perubahan bentuk relasi dengan pasangan, yakni pasangan mendapat kesempatan lebih intim dalam membangun koneksi karena berkurangnya peran utama sebagai orang tua. Tantangan penyesuaian diri terjadi ketika norma budaya, sosial, atau personal tidak terlalu sejalan antara persepsi orang tua dan anak-anak mereka.

Strategi mengantisipasi krisis paruh baya

Beberapa strategi utama dalam menghadapi periode paruh baya agar tidak menjadi krisis yang membuat depresi meliputi beberapa hal berikut.

Pertama, menerima perubahan. Perubahan merupakan hal yang tidak terelakkan di usia paruh baya. Pendekatan yang adaptif terhadap kehidupan akan membantu beradaptasi dengan perubahan-perubahan dan meningkatkan ketahanan emosional.

Kedua, mengakui perasaan. Perubahan banyak emosi wajar terjadi pada fase ini dan yang dibutuhkan hanyalah penerimaan. Menekan emosi bukanlah strategi mengatasi periode krisis yang sehat dan justru dapat meningkatkan stres.

Ketiga, berfokus pada tujuan. Periode paruh baya merupakan periode untuk optimalisasi pengembangan diri dalam peran yang spesifik di masyarakat. Krisis akan terminimalisasi jika orang berfokus pada tujuan yang jelas dan spesifik. Oleh karena itu, pencapaian identitas diri sebaiknya sudah selesai pada masa-masa sebelumnya, dan dalam usia paruh waktu orang lebih fokus pada perkembangan diri yang lebih jelas.

Keempat, memprioritaskan perawatan diri. Pada masa-masa ketika seseorang memiliki tugas utama sebagai orang tua, khususnya dengan anak dalam periode bayi hingga remaja, kemungkinan fokus pada perawatan diri sangat minim. Oleh karena itu, usia paruh baya dapat

digunakan untuk mengoptimalkan perawatan diri.

Memberikan bantuan pada orang yang mengalami krisis paruh baya

Selain upaya pribadi dalam menyikapi potensi krisis, usia paruh baya juga membutuhkan dukungan dari orang-orang lain. Oleh karena itu, ketika ada anggota keluarga atau orang-orang dekat kita yang berada pada periode paruh baya, kita dapat memberikan dukungan melalui beberapa langkah berikut.

Pertama, mendengarkan tanpa menghakimi. Keluhan mengenai banyak hal pada usia paruh baya kemungkinan akan banyak terjadi. Kebutuhan yang paling besar dari mereka adalah didengarkan dan dipahami tanpa dihakimi dan disalahkan.

Kedua, menerima perubahan-perubahan dalam relasi. Perubahan dalam relasi akan banyak terjadi pada usia paruh baya, yang dapat mengarah pada kedalaman atau kedangkalan, tergantung pada banyak faktor. Hal yang dapat kita lakukan ketika perubahan terjadi pada orang-orang di sekitar kita adalah menerima perubahan-perubahan tersebut, meskipun berdampak pada kita.

Ketiga, memperhatikan tanda-tanda depresi. Depresi merupakan dampak yang mungkin terjadi ketika orang tidak mampu menghadapi krisis dengan baik pada usia paruh baya. Sebagai orang yang berada di sekitar mereka, baik jika kita mampu mengenali tanda-tanda depresi yang mungkin terjadi.

Keempat, melewati waktu bersama. Dukungan sosial bagi orang yang mengalami krisis paruh baya sangat dibutuhkan. Karena kesepian mulai terjadi pada fase ini, maka menghabiskan waktu bersama orang-orang pada usia paruh baya merupakan hal yang sangat berharga bagi mereka. ●

mendamaikan antara perasaan sebagai orang muda dengan kenyataan sudah berada pada fase menjelang tua, yang membutuhkan perjuangan psikologis. Orang pada usia paruh baya biasanya memiliki kejelasan tujuan hidup yang dapat ditingkatkan dengan kematangan melalui pengalaman hidup.

Periode paruh baya juga dapat disebut sebagai puncak kehidupan. Harapan akan kemapanan pada tahap kehidupan ini, baik dari sudut pandang perkembangan pribadi maupun profesional, semakin meningkat seiring adanya harapan dan tuntutan dari masyarakat.

Hal yang dominan terjadi pada usia paruh baya meliputi perubahan dalam gaya hidup dan produktivitas yang tinggi, dengan segala tantangan yang ada. Salah satu tantangan adalah fenomena sarang kosong, yaitu masa ketika orang tua, khususnya ibu, mengalami depresi setelah kehilangan peran utama sebagai orang tua dan mulai ditinggalkan oleh anaknya karena membangun keluarga baru.