

topik bulan ini



♦ edisi SEP 2023 ♦

MENTAL HEALTH

WARNING SIGNS

ORANG KUDUS DAN
KESEHATAN MENTAL

YESUS MENYEMBUHKAN

TANYA KRISMAPEDIA

CHRISTUS VIVIT



BULETIN PENDAMPING

Pengembangan Komunitas Basis

PKB

KATA PENGANTAR

Salam damai sejahtera dari Tuhan kita Yesus Kristus kepada semua kakak pendamping Orang Muda Katolik (OMK) dimanapun Anda berada. Saya berdoa semoga damai dan sukacita dari Tuhan Yesus selalu beserta Anda! Perkenalkan kami dari Domus Cordis (DC), sebuah Komunitas Katolik yang bergerak untuk menginspirasi orang muda mengubah dunia dalam Kristus. Kami memiliki kerinduan untuk melihat semua orang muda hidup di dalam Kristus dan membawa perubahan kepada dunia dimana OMK berada. Untuk itu, DC menghadirkan Program Pengembangan Komunitas Basis (PKB). PKB adalah program pendampingan OMK dan para pendamping OMK di dalam wadah komunitas sehingga menjadi murid-murid Kristus yang berkarya aktif dalam Gereja dan Masyarakat.

Buletin yang Anda pegang dan baca saat ini adalah sebuah produk dari program PKB untuk mengejar mimpi agar semua orang muda menjadi murid-murid Kristus. Buletin ini bernama Buletin Pendamping Pengembangan Komunitas Basis yang bertujuan untuk

membantu Anda dalam menjalankan peran dan panggilan Anda sebagai Pendamping OMK di dalam kelompok-kelompok basis OMK. Bagaimana cara menggunakan Buletin Pendamping ini? Buletin Pendamping ini akan berisi artikel-artikel yang dapat membantu Anda memperluas wawasan Anda akan budaya orang muda dan perangkat-perangkat untuk mengembangkan relasi dengan OMK berupa informasi dan berbagai topik untuk memulai percakapan dengan OMK.

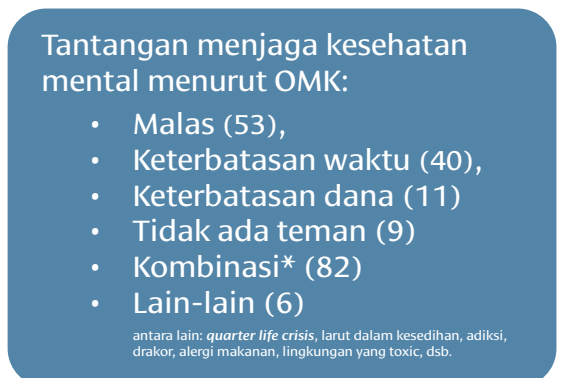
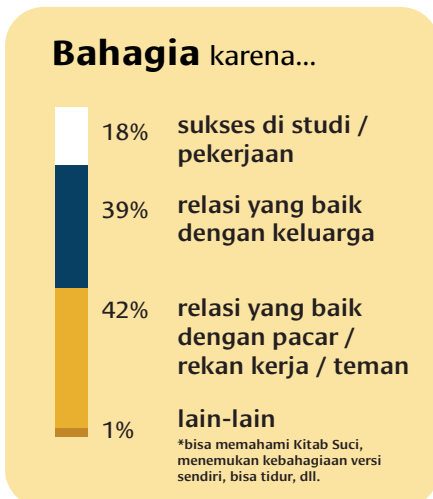
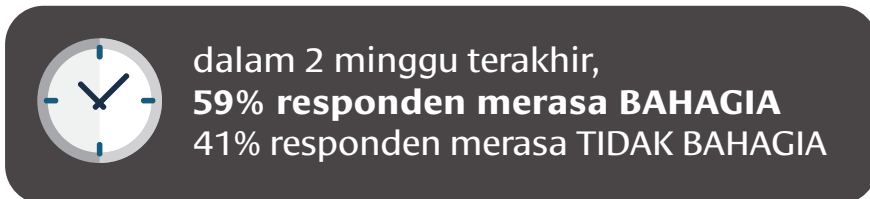
Kesehatan mental menjadi suatu hal yang sering dibicarakan dalam beberapa tahun terakhir. Banyak influencer di media sosial yang mengangkat topik ini. Gereja Katolik sendiri juga memiliki program inklusi untuk orang-orang dengan masalah mental. Dalam buletin edisi ini, kita akan mengupas lebih dalam mengenai beberapa aspek dalam kesehatan mental dan melihat kisah orang-orang kudus yang berkaitan dengan hal ini. Harapan doa kami menyertai Anda semua, kakak-kakak pendamping OMK, dimanapun Anda berada agar komunitas basis OMK yang Anda dampingi semakin berakar, bertumbuh, dan berbuah di dalam Kristus. Semoga Buletin Pendamping ini sungguh bermanfaat bagi pelayanan Anda!

Tuhan Yesus memberkati,

Redaksi. 

TAHUKAH ANDA?

Kami telah bertanya pada **201** OMK berusia **13-35 tahun** dari 22 propinsi di Indonesia tentang kesadaran OMK terhadap **mental health** mereka dalam 2 minggu terakhir. Periode survey ini adalah dari tanggal 23 Agustus - 5 September 2023 melalui Instagram dan WhatsApp *broadcast message*.



Lihat detail hasil survey di instagram @domuscordis

Tentang Mental Health

PANDUAN UNTUK PENDAMPING OMK

Tahukah kalian tanggal 10 Oktober diperingati sebagai hari apa? Yup betul, **tanggal 10 Oktober diperingati sebagai Hari Kesehatan Mental Sedunia (Mental Health)**. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting untuk diketahui dan dijaga oleh semua orang. Menurut *World Health Organization* (WHO), Kesehatan Mental adalah keadaan sejahtera secara mental, yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental bukan sekedar bebas dari penyakit mental, melainkan terdapat beberapa dimensi di dalamnya, yaitu :

- **Kesejahteraan emosional** : Mengelola emosi dan mengatasi stres.
- **Kesejahteraan psikologis** : Memiliki citra diri yang positif dan harga diri yang sehat.
- **Kesejahteraan sosial**: Membangun dan memelihara hubungan yang sehat.
- **Kesejahteraan spiritual**: Berhubungan dengan keyakinan seseorang dan menemukan makna dalam hidup.

Setelah mengetahui pengertian dan dimensi yang terdapat dalam kesehatan mental, maka kita perlu mengetahui beberapa kesalahpahaman yang sering terjadi di masyarakat mengenai kesehatan mental. Berikut beberapa hal yang menjadi berbagai kesalahpahaman yang muncul terkait kesehatan mental dan apa yang dapat kita lakukan untuk menjawab kesalahpahaman yang terjadi sebagai seorang pendamping orang muda:

1. **Masalah mental tidak berhubungan dengan kelemahan.** Kita harus mengatasi kesalahpahaman yang beredar bahwa mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental adalah kelemahan. Masalah mental sama seperti penyakit fisik. Keduanya membutuhkan penanganan yang baik dan penerimaan dari penderitanya. Belajarlah rendah hati untuk mengakui bahwa kita memang membutuhkan bantuan.
2. **Masalah mental tidak berhubungan dengan kurangnya iman.** Kita harus mampu menjelaskan bahwa permasalahan kesehatan mental tidak menunjukkan kurangnya iman. Kita tahu bahwa ada santo dan santa yang juga berjuang dengan masalah mental mereka. Kesejahteraan mental dan spiritual dapat hidup berdampingan dan saling melengkapi.
3. **Masalah mental tidak terbatas pada kelompok usia tertentu.** Masalah mental dapat diderita oleh pribadi dari seluruh kelompok usia, bahkan dari anak-anak hingga lansia sekalipun. Kita perlu mendiskusikan pentingnya kesehatan mental bagi semua usia, termasuk remaja dan orang muda pada umumnya. Soroti tantangan unik yang mungkin dihadapi generasi muda dalam perjalanan hidup mereka.

Kesehatan mental menjadi sesuatu yang penting karena hal ini merupakan masalah yang akan selalu ada dan universal, yang menjembatani kesenjangan antar generasi. Kesehatan mental berfungsi sebagai benang merah yang menghubungkan individu dari segala usia, latar belakang, dan pengalaman, meskipun tantangan hidup secara spesifik berbeda-beda. Kesehatan mental lintas generasi akan menumbuhkan empati, pengertian, dan suasana saling mendukung. Hal ini memungkinkan kita memanfaatkan kearifan masa lalu sambil mengatasi tekanan unik saat ini. Selain itu, dialog antar generasi mengenai kesehatan mental ini menumbuhkan rasa persatuan, di mana akumulasi pengalaman masa lalu dapat membimbing generasi muda menuju masa depan yang lebih cerah dan sehat.



Kesehatan mental sebenarnya adalah bagian penting dari hidup semua orang karena hal ini adalah faktor penentu apakah orang tersebut mampu menjalani hidup dengan optimal dan bahagia atau tidak.

Sayangnya, menurut Laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* **1 dari 3 remaja** Indonesia dengan rentang usia 10-17 tahun **sudah memiliki masalah kesehatan mental**. Hasil ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Dari jumlah tersebut, **hanya 2,6 % diantaranya menggunakan layanan konseling**.

(dikutip dari <https://databoks.katadata.co.id>)

Sebelum membaca artikel ini lebih lanjut, berikut adalah beberapa contoh pertanyaan yang bisa diangkat untuk diskusi dengan OMK mengenai kesehatan mental:

1. Menurutmu apakah masalah mental health baru terdengar akhir-akhir ini?
2. Apakah kamu tahu tanda-tanda orang yang kira-kira memiliki kesulitan dalam mental health?
3. Apa yang ada di benakmu ketika kamu melihat orang dengan gejala gangguan mental?
4. Apa yang ada di perasaanmu ketika kamu melihat konten yang membahas tentang mental health?

Tanda-Tanda Umum Gangguan Mental

Lantas, bagaimana sih cara kita mengidentifikasi apakah masalah gangguan mental pada seseorang? Berikut adalah beberapa tanda umum gangguan kesehatan mental yang bisa kita cek:

1. Menarik diri dari kehidupan sosial

Apabila ada teman atau OMK yang sudah lama tidak terlihat untuk bersosialisasi, bisa jadi ia sedang mengalami masalah sulit yang mengganggu kesehatan mentalnya. Kita bisa mencoba menyapa dan menanyakan kabar mereka, tanpa memberikan paksaan apapun.

2. Perubahan Suasana Hati

Perubahan suasana hati seperti kesedihan yang berkepanjangan, kecemasan yang berlebihan, mudah tersinggung, atau kemarahan yang berlebihan, dapat mengindikasikan adanya masalah kesehatan mental. Jika kita melihat teman atau OMK yang mengalami hal ini, ajaklah mereka untuk berdiskusi. Tanyakan kabar mereka, bantu mereka untuk merefleksikan suasana hati mereka, tanpa menggurui dan menghakimi. Gunakan teknik *I-message* dalam berkomunikasi, yaitu dengan menggunakan sudut pandang dan hasil observasi kita untuk mengkonfirmasi kembali perasaan orang yang kita ajak bicara.

Tips: Contoh pertanyaan yang bisa kamu tanyakan misalnya, ***“Beberapa hari terakhir, aku melihatmu tampak gelisah, dahimu sering berkerut, dan nada bicaramu jadi lebih tinggi. Apakah ada sesuatu yang mengganggu pikiranmu?”***

Teknik *i-message* ini akan membuat lawan bicara tidak merasa terhakimi dan bisa memberikan konfirmasi terhadap observasi kita dengan lebih baik. Jangan tanyakan hal seperti, ***“Kamu akhir-akhir ini mudah marah dan gampang tersinggung. Apakah kamu sedang ada masalah?”*** Cara bertanya seperti ini bisa membuat lawan bicara menjadi defensif dan terganggu karena merasa kita hakimi.

3. Perubahan Perilaku yang Drastis

Perubahan perilaku yang signifikan, seperti pola tidur yang tidak menentu, perubahan nafsu makan, atau mengabaikan kebersihan diri, merupakan tanda-tanda jelas adanya gangguan mental yang dialami oleh seseorang. Jika kita tahu ada teman atau OMK yang mengalami hal ini, kita bisa memberikan bantuan secara nyata, misalnya membawakan makanan dan menjenguknya.

4. Kesulitan Berkonsentrasi

Penurunan yang signifikan dalam kemampuan seseorang untuk fokus, mengambil keputusan, atau menyelesaikan tugas dapat mengindikasikan masalah kesehatan mental. Jika ada teman atau OMK yang mengalami hal ini, kita bisa memberinya waktu sebentar untuk beristirahat dari pekerjaannya. Akan tetapi, setelah beberapa waktu, penting bagi kita untuk kembali mengajaknya kembali ke tanggung jawab mereka. Temani dan ajaklah mereka berdiskusi mengenai cara-cara yang bisa membantu mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Salah satu teknik konsentrasi yang bisa diterapkan dalam kondisi ini misalnya teknik Pomodoro, yang terdiri dari 25 menit waktu fokus bekerja dan 5 menit waktu istirahat

5. Gejala Fisik yang Tidak Dapat Dijelaskan

Terkadang, gangguan kesehatan mental dapat berupa gangguan kesehatan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, atau rasa sakit dan nyeri. Untuk memastikan bahwa ini adalah gangguan kesehatan fisik maupun mental, ada baiknya mengkonfirmasinya dengan dokter.





**Mari Orang Muda,
be mindful dan terus
sebarlah kasih dan
dampak positifmu
pada dunia yang
maju ini!**

Faktor Umum Pencetus Kesehatan Mental pada Generasi Muda

Generasi Muda, yang sering kita sebut sebagai Gen Z sudah bersentuhan langsung dengan teknologi sedari kecil. Namun, paparan teknologi pada anak usia dini merupakan pedang bermata dua. Di satu sisi, teknologi inilah yang mengajarkan mereka begitu banyak informasi berkualitas yang sungguh mudah diakses. Di sisi lain, banyak juga informasi yang berdampak buruk bagi kesehatan mental. Contohnya seperti akses pada komunitas yang menyesatkan, berita hoax, dan berita-berita yang menggelisahkan, serta pornografi. Belum lagi apabila akhirnya karena paparan media sosial jadi berlomba untuk flexing dan memamerkan diri kepada berjuta orang di media sosial. Maka dari itu, kebijaksanaan penggunaan adalah hal krusial yang memegang peranan penting dalam pemanfaatan kemajuan teknologi ini.

Hal yang perlu kita sadari adalah tidak sejalan dengan perkembangan teknologi yang pesat, perkembangan manusia dari dulu hingga sekarang secara naluriah adalah sama. Seorang bayi akan 100% menggantungkan kebutuhan hidup pada pengasuhnya, dan berangsur-angsur mandiri sesuai dengan usianya. Bagian otak prefrontal korteks yang hanya dimiliki oleh manusia akan mengalami perkembangan yang sempurna sekitar umur 25 tahun. Bagian otak inilah yang akan membuat manusia mampu untuk melakukan perencanaan, mengendalikan diri dan menimbang konsekuensi. Bayangkan, melalui fakta ini, betapa rentan generasi muda kita terhadap paparan teknologi? (sumber: <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/otak-pfc-2>)

Apa sih yang bisa dilakukan oleh kita dan OMK?

- Melakukan filter internet secara mandiri
- Melakukan evaluasi berkala kesehatan mental, dan menindaklanjutinya
- Berikan perhatian kepada teman yang memiliki gangguan mental
- Sadarilah batasan diri yang begitu rapuh terhadap konten yang tidak sehat



Orang Kudus & Kesehatan Mental

Kesehatan mental menjadi suatu hal yang yang populer di kalangan orang muda saat ini, terutama dalam 3-4 tahun terakhir ini. Namun kesehatan mental sendiri sebenarnya bukanlah merupakan isu yang baru.

Banyak Santo dan Santa yang sudah bersinggungan secara langsung dengan isu ini, sehingga kita juga bisa mempelajari kehidupan mereka dengan lebih mendalam.



St. LOUIS

Louis lahir dari keluarga militer pada tahun 1823. Namun ia tidak mengikuti jejak sang ayah untuk berkarir di dunia militer. Pada masa mudanya, Louis belajar membuat jam. Kendati demikian, saat Louis berusia 22 ia memutuskan untuk hidup membiara. Ia pergi ke Pegunungan Alpen di Swiss dengan harapan dapat masuk menjadi anggota biara. Namun ia ditolak karena Louis tidak bisa berbahasa Latin. Pada akhirnya Louis menyerah dan memutuskan kembali bekerja sebagai pembuat jam tangan. Louis kemudian menikahi seorang wanita bernama Azélie-Marie ("Zélie") Guérin.

Pada masa awal pernikahannya, mereka memutuskan untuk tetap menjaga kesucian. Namun atas tuntunan Ilahi mereka mendapat pandangan hidup yang lain, sehingga 10 bulan setelahnya mereka justru memutuskan untuk memiliki banyak anak yang akan dipersembahkan bagi Tuhan. Selama 15 tahun, pernikahan mereka dikaruniai 9 orang anak (7 anak perempuan dan 2 anak laki-laki). Namun, pada masa itu angka kehidupan bayi belumlah begitu tinggi sehingga mereka kehilangan dua anak lelaki dan dua anak perempuan.

Louis dan istrinya mengajarkan hidup saleh kepada anak-anaknya. Zélie, istri Louis, meninggal pada usia 46 tahun akibat kanker yang dideritanya. Setelah kematian istrinya, Louis memutuskan untuk pindah ke Lisieux agar dapat hidup berdekatan dengan adik iparnya, Isidore Guérin. Kehidupan keluarga Louis di Lisieux lebih sederhana dibandingkan kehidupannya dulu, namun justru dalam hidup yang sederhana inilah Louis mempersembahkan sesuatu yang istimewa, ia mempersembahkan kelima putrinya bagi Allah. Walaupun hidup di tengah ideologi patriarki yang begitu kental, Louis dikenal sebagai ayah yang lembut terutama bagi kelima putrinya. Pada tahun 1889, Louis menderita kelumpuhan akibat stroke diikuti dengan cerebral arteriosclerosis. Karena kondisi kesehatannya Louis dirawat di Caen selama

3 tahun. Bulan May 1892, Louis kembali ke rumahnya di Lisieux dalam kondisi mengidap gejala demensia [demensia bukan merupakan penyakit mental melainkan gangguan terhadap saraf otak, namun pengidapnya mengalami penurunan kemampuan kognitif]. Dalam masa tuanya ia dirawat oleh kedua putrinya Céline and Léonie. Salah satu putri dari Louis yang bernama Therese mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya. Louis meninggal pada usia 71 di tahun 1894



St. THERESE

St Therese lahir di Prancis pada tahun 1873 dan merupakan putri terakhir dari 5 bersaudara dari pasangan Louis Martin dan Azélie-Marie ("Zélie") Guérin Martin. Pada usia 4 tahun, Therese kehilangan ibunya karena kanker. Sejak saat itu, kakak perempuannya Pauline menggantikan peran ibu bagi Therese. Pauline memutuskan untuk masuk biara 5 tahun setelahnya. Hal ini membuat Therese terpukul kembali karena harus merelakan kakaknya untuk hidup membiara. Beberapa bulan setelahnya Therese mengalami demam yang hebat. Ia gemetar pada suatu malam setelah pamannya membawanya jalan-jalan dan mulai berbicara tentang Zélie. Mengira bahwa Therese demam, keluarga menutupi Therese dengan selimut, tetapi gemetarnya tetap berlanjut. Dia menggertakan giginya dan tidak bisa berbicara. Lalu keluarga memanggil Dokter Notta, namun tidak dapat mendiagnosis apa yang terjadi pada Therese. Pada tahun 1882, Dokter Gayral mendiagnosis bahwa Therese "merespons frustrasi emosional dengan serangan neurotik". Sepertinya rasa sakit atas kehilangan ibunya dan kakak nya Paulina memegang peran penting dalam sakit St. Therese. Selama masa remajanya, dia memiliki sikap skrupel, yakni kecenderungan patologis untuk terobsesi dengan dosa dalam perilaku sehari-harinya. Hal ini mirip dengan gangguan obsesif-kompulsif di masa kini.

Namun, dalam masa sulitnya ia mendapati kesembuhan saat berdoa kepada Bunda Maria. Ia bersaksi bahwa ketika berdoa di hadapan patung Bunda Maria, Bunda Maria tersenyum ke arahnya. Ketika orang-orang mengetahui apa yang dialami Therese mereka mulai mengajukan berbagai pertanyaan seperti apa wujud Bunda Maria, apa yang ia kenakan. Pertanyaan-pertanyaan ini membuat Therese tidak nyaman dan menolak untuk menjawabnya. Karena penolakan Therese orang-orang itu malah menganggap kalau Therese hanya mengalami halusinasi semata. Meskipun begitu Therese tetap mempraktikkan doa dan devosi pada Bunda Maria.

Pada usia 11 tahun, kedua kakaknya yang lain Marie and Leonie juga hidup membiara. Karena usianya yang masih terlalu muda Therese tidak diizinkan untuk hidup membiara. Meskipun begitu ia tidak goyah, berkali-kali ia mengajukan permohonan untuk dapat hidup membiara sampai akhirnya ia diterima. St. Therese meninggal di usia 24 tahun karena penyakit yang dialaminya.



St. DYMPHNA

Santa Dymphna dikenal sebagai sebagai pelindung mereka yang menderita gangguan mental dan spiritual. Dymphna lahir di Irlandia pada abad ketujuh dari ayah yang tidak percaya pada Tuhan dan ibu yang merupakan orang Kristen yang saleh. Pada usia empat belas tahun, dia berjanji setia kepada Kristus dan mengambil sumpah kesucian. Setelah ibunya meninggal, ayahnya mengalami masalah mental. Penasihat Raja menyarankan agar ayah Dymphna, Damon, menikah kembali. Damon setuju dengan syarat tersebut namun dengan syarat wanita yang akan menjadi istrinya kelak harus secantik istri pertamanya. Sayangnya, Damon tidak bisa menemukan wanita seperti itu, hingga akhirnya pada suatu hari penasihatnya yang jahat mengusulkan agar Damon menikahi Dymphna.

Mendengar rencana ayahnya itu, Dymphna melarikan diri bersama bapa pengakuannya, seorang imam bernama Gerebran. Dymphna melarikan diri ke sebuah kota kecil bernama Geel di Belgium. Meskipun tidak ada kisah yang pasti mengenai apa yang terjadi setelahnya, namun versi yang paling populer adalah Dymphna menetap di kota itu dan membangun sebuah rumah sakit. Namun, sayangnya sang ayah dengan kekuasaannya berhasil menemukan Dymphna.

Ayah Dymphna berangkat menuju Geel dan memerintahkan untuk memenggal kepala sang imam, Gerebran, sebagai upaya meyakinkan Dymphna untuk kembali ke Irlandia dan menikahinya. Dymphna menolak tawaran sang ayah. Damon menjadi murka dan menghunuskan pedangnya ke kepala Dymphna. Dymphna baru berusia 15 tahun pada waktu itu.



Dari tiga cerita orang kudus di atas, kita bisa melihat kedekatan mereka dengan Tuhan di dalam kondisi mereka yang bergumul dengan masalah mental. St Louis Martin mungkin kehilangan kemampuan kognitifnya di masa tua, namun sepanjang hidupnya ia tetap berusaha mengikuti kehendak Tuhan. St Therese terus berjuang dengan sikap skrupelnya terhadap dosa-dosanya, namun pada akhirnya ia memberikan pengaruh yang besar bagi Gereja melalui “Jalan Kecil”, spiritualitas yang dipegangnya, untuk terus berusaha dekat dengan Tuhan meskipun ia selalu merasa berdosa. St Dymphna memiliki keluarga yang menderita masalah mental, bahkan hingga mati di tangan ayahnya sendiri, namun tetap berusaha untuk hidup kudus.

Kita sebagai pendamping dan OMK yang kita dampingi mungkin juga memiliki masalah-masalah mental tertentu. Mungkin juga ada orang-orang terdekat kita yang memiliki masalah ini. Akan tetapi, tidak ada satu hal pun yang akan menjauhkan kita dari kasih karunia Tuhan, bahkan masalah mental sekalipun.



Sebab aku yakin, bahwa baik maut, maupun hidup, baik malaikat-malaikat, maupun pemerintah-pemerintah, baik yang ada sekarang, maupun yang akan datang, atau kuasa-kuasa, baik yang di atas, maupun yang di bawah, ataupun sesuatu makhluk lain, tidak akan dapat memisahkan kita dari kasih Allah, yang ada dalam Kristus Yesus, Tuhan kita.

(TB Rm 8:38-39)



Jika OMK di lingkunganmu saat ini sedang berkuat dengan masalah kesehatan mental, kamu dapat menolong mereka dengan mengarahkan hidup mereka pada Tuhan. Memiliki hubungan yang baik dengan Tuhan dapat memberi rasa bernilai atau berharga. Hal ini akan membantu mengatasi stres dengan memberi kita rasa damai, memiliki tujuan hidup, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengampuni. Kedekatan dengan Tuhan membantu kita memahami dan memaknai setiap pengalaman hidup kita, sekalipun pengalaman itu terasa menyakitkan.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk membantu OMK untuk pulih.

1. **Membangun kehidupan doa yang baik**

Banyak anak muda enggan untuk berdoa, karena merasa doa itu tidak penting, membosankan, sulit, dan menghabiskan waktu sementara banyak aktivitas lain yang lebih menarik untuk dilakukan. Mereka yang jarang berdoa biasanya juga tidak mendapatkan contoh kebiasaan berdoa dari orang tua mereka. Maka, sebagai pendamping OMK, kita bisa mulai dengan memberikan teladan kehidupan doa yang baik. Mulai dengan beri contoh, mengajak mereka berdoa untuk hal yang sederhana, misalnya doa sebelum makan, doa sebelum

belajar, doa sebelum tidur, dan aktivitas lainnya. Jika sudah mulai terbiasa, dorong mereka untuk memimpin doa dalam pertemuan. Doa yang baik tidak perlu panjang dan menggunakan kata-kata yang indah. Cukup menggunakan kata-kata, dari dalam hati mereka sendiri. Doa juga bisa diawali dengan menyanyikan lagu-lagu rohani untuk menyiapkan hati. Dalam doa sebaiknya kita juga memberikan waktu hening untuk memberikan kesempatan pada Tuhan untuk berbicara pada kita karena doa sejatinya adalah komunikasi dua arah antara kita dengan Tuhan.

Memulai Percakapan

- Apakah kamu terbiasa berdoa setiap hari?
- Doa apa yang sering kamu ucapkan? Apa yang sering kamu minta kepada Tuhan dalam doamu?
- Apa yang kamu rasakan ketika sedang berdoa? Apakah doamu terasa kering dan membosankan? Apakah hatimu merasa berkobar-kobar saat sedang berdoa?
- Apakah kamu sering melihat orang tuamu berdoa?

2. Melakukan meditasi & refleksi di akhir hari

Di akhir hari, kebiasaan meditasi dan refleksi dapat memberikan manfaat yang besar bagi pemulihan kesehatan mental. Meditasi dan refleksi membantu kita mengolah dan memahami pengalaman hidup yang kita dapatkan sepanjang hari. Praktik ini merupakan bagian dari terapi mindfulness yang sering dipakai oleh para psikolog. Selama berabad-abad, cara ini sebetulnya juga sudah dilakukan oleh para biarawan Ignasian untuk menyadari kehadiran Tuhan dan menemukan kehendak-Nya bagi hidup mereka. Meditasi bisa dilakukan dalam waktu yang sangat singkat, misalnya 5-10 menit saja. Ajak OMK untuk mengambil posisi duduk yang nyaman dan memejamkan mata mereka. Gunakan panduan di kolom Panduan Refleksi Harian di bawah ini.

Panduan Refleksi Harian

- Mari kita menyadari kehadiran Tuhan lewat nafas kehidupan yang Dia berikan untukmu. Syukurilah anugerah dan berkat yang telah Dia berikan kepadamu
- Terima kasih Tuhan, karena selalu bersamaku, terutama aku bersyukur bahwa Engkau bersamaku sekarang.
- Tuhan, utuslah Roh Kudus-Mu kepadaku. Biarlah Roh Kudus menerangi pikiranku dan menghangatkan hatiku.
- Tuhan, biarkan aku melihat hariku. Di mana aku merasakan kehadiran-Mu, melihat wajah-Mu, mendengar kata-kata-Mu hari ini?
- Tuhan, di mana aku mengabaikan-Mu, lari dari-Mu, bahkan mungkin menolak-Mu hari ini?
- Tuhan, terima kasih untuk saat-saat hari kebersamaan kita dalam setiap kegiatanku hari ini.
- Tuhan, ampuni aku jika aku melukai-Mu dengan apa yang telah kuperbuat atau yang tidak kuperbuat.
- Tuhan, tetaplah dekat denganku. Bantulah aku untuk lebih dekat pada-Mu hari ini dan besok. Sebab Engkaulah Tuhan dalam hidupku—terima kasih, Amin.

Catatan: Alangkah baik jika hasil refleksi harian itu bisa dicatat untuk menumbuhkan iman dan memperbaiki hidup kita.



3. Pergi Sakramen Tobat (Pengakuan Dosa) secara rutin.

Sakramen adalah cara untuk menerima rahmat Tuhan dan mengalami perubahan hidup. Pertobatan diperlukan untuk tetap berada dalam hubungan yang benar dengan Allah, Bapa dan Pencipta kita yang pengasih. Dosa memisahkan kita dari Tuhan. Jika kita tidak mengaku dosa secara teratur, kehidupan doa kita bisa mulai terasa kering dan kita bisa kehilangan motivasi dalam perjalanan kita menuju kekudusan dan kebajikan. Sakramen Tobat adalah undangan yang kuat dari Yesus untuk menghidupkan kembali dan memperbarui perjumpaan kita dengan-Nya. Tanpa kuasa penyembuhan dari Sakramen Tobat, dosa dan kelemahan kita mulai membusuk di dalam hati kita, dan hati kita perlahan-lahan akan berhenti berkobar. Jika kita ingin menjadi murid Kristus yang setia, kita hendaknya berusaha untuk mengaku dosa setidaknya sebulan sekali. Sakramen Tobat juga mengajarkan kita untuk selalu hidup rendah hati, serta menyembuhkan luka-luka yang ditimbulkan dosa di hati kita.

Memulai Percakapan

- Kapan kamu terakhir kali pergi mengaku dosa?
- Apa yang membuat kamu sering merasa enggan mengaku dosa?



4. Menghadiri Perayaan Ekaristi Sesering Mungkin

Sakramen Ekaristi berpusat pada kasih Tuhan yang memberikan diri bagi dunia dan kita, melalui tubuh dan darah Kristus yang diberikan untuk penyembuhan kita. Kristus adalah seorang penyembuh, “Tuhan, jika Engkau berkenan, Engkau dapat membuat aku tahir.’ Dan dia mengulurkan tangannya dan menyentuhnya, sambil berkata, ‘Aku akan melakukannya; jadilah tahir.” (Mat 8:2–3). Darah Kristus berkuasa untuk menyembuhkan pikiran kita dari kekeliruan. Apakah kita ingin sekali menerima karunia yang Dia ingin berikan kepada kita? Banyak sekali orang yang telah mengalami mujizat kesembuhan Ekaristi. Ajaklah OMK sesering mungkin menghadiri perayaan Ekaristi. Terang akan mulai menghampiri kehidupan batin mereka yang memiliki keberanian untuk mendekati sumber penyembuhan, Ekaristi dan Sakramen Tobat.

5. Mencari dukungan profesional (jika diperlukan).

Banyak orang merasa malu membicarakan masalah mereka dengan orang lain, namun keterbukaan adalah langkah awal untuk pulih. Ajak OMK untuk bercerita kepada orang yang bisa dipercaya, misalnya pendamping OMK, imam di paroki, maupun seksi kerasulan keluarga yang bisa melakukan pelayanan konseling. Dampingi jika mereka merasa malu dan yakinkan mereka bahwa kerahasiaannya terjaga. Orang tua, wali, pendamping OMK dan profesional kesehatan mental dapat memainkan peran penting dalam mendorong kesejahteraan orang muda secara keseluruhan dalam pelayanan pendampingan OMK.

Punya pertanyaan iman Katolik?

Krismapedia adalah karya dari Domus Cordis untuk orang muda, di Krismapedia kamu bisa mendapatkan konten seputar Katekese Katolik yang mudah dan menyenangkan. Saat ini platform yang digunakan adalah Instagram @krismapedia.

Tanya Krismapedia adalah sebuah sesi tanya jawab seputar iman Katolik yang diadakan seminggu sekali setiap hari Rabu lewat IG Story @krismapedia.

Ini ditujukan agar orang muda mendapat jawaban langsung yang mudah dan menyenangkan dari pertanyaan-pertanyaan aktual mereka. Jangan lupa untuk Follow, Like, Share, dan Save konten-konten Krismapedia ya!



Ada pertanyaan masuk:

#TanyaKrismapedia

Gimana cara membedakan orang yang punya gangguan jiwa dan kesurupan?



Secara kasat mata mungkin memang benar bahwa orang yang memiliki gangguan jiwa dan orang yang kesurupan memiliki gejala yang mirip. Tidak bisa diajak komunikasi, bertingkah laku secara tidak jelas bahkan membahayakan, dan seterusnya. Tidaklah mengherankan respon kita kepada orang yang bertingkah laku "berbeda" adalah menghindar dan menjauh. Tetapi sejatinya orang yang mengalami gangguan jiwa dan kesurupan adalah dua hal yang sangat berbeda.

Kita mengetahui bahwa kita manusia memiliki tubuh dan roh, dan di dalam ajaran Gereja tubuh dan roh adalah satu kesatuan yang tidak terpisahkan, seperti peribahasa **"DALAM TUBUH YANG SEHAT TERDAPAT JIWA YANG SEHAT"**.

Kita tahu seperti apa ketika tubuh sedang sakit, demam, batuk, pilek, diare, dan seterusnya. Jiwa pun bisa "sakit" inilah yang kita kenal dengan gangguan mental/jiwa (jadi orang gangguan jiwa bukan hanya orang gila saja) misalnya gelisah, cemas, takut yang tidak beralasan, susah menenangkan diri, insomnia, dan seterusnya. Maka demikian pula roh pun bisa "sakit" oleh karena gangguan roh jahat, yang membuat kita mengikuti dosa bukan mengikuti Kristus. Inilah tanda pertama apakah seseorang gangguan jiwa atau kesurupan, yaitu apakah tindakan yang dilakukannya menjauhkan dia dari Kristus (seperti menghujat Allah, menista barang-barang suci, dan seterusnya) diluar dari gejala "sakit jiwa" pada umumnya.

Tentunya yang bisa memberikan keputusan konkrit adalah mereka yang memang dilatih untuk itu yaitu psikolog (untuk mereka yang gangguan kejiwaan) dan Imam terutama yang memang dilatih untuk membedakan roh-roh (ini adalah karunia di dalam Gereja). **Jadi jangan semena-mena mencaip seseorang gangguan jiwa atau kesurupan, biarkan pihak berwenang yang menentukannya.**

@krismapedia

CHRISTUS VIVIT! **Kristus Hidup!**

Bab 2: **"YESUS KRISTUS SELALU MUDA"**

SERUAN APOSTOLIK PASCASINODE CHRISTUS VIVIT DARI BAPA SUCI FRANSISKUS BAGI SEMUA ORANG MUDA DAN SELURUH UMAT ALLAH

Paus Fransiskus membahas tema masa muda Tuhan Yesus dan mengenang kisah Injil yang menggambarkan Yesus "sebagai seorang remaja, ketika Ia kembali bersama orang tuanya ke Nazaret, setelah hilang dan ditemukan di Bait Suci" (26). Kita tidak boleh berpikir, tulis Paus Fransiskus, bahwa "Yesus adalah seorang remaja yang menarik diri atau seorang remaja yang mementingkan diri sendiri. Relasi yang dimiliki Yesus adalah relasi seorang pemuda yang ikut ambil bagian sepenuhnya dalam kehidupan keluarga dan bangsanya", "tidak seorang pun menganggapnya sebagai orang yang tidak biasa atau berbeda dari orang lain" (28). Paus Fransiskus menunjukkan bahwa, "berkat kepercayaan orang tuanya", Yesus yang masih remaja, "dapat bergerak bebas dan belajar melakukan perjalanan bersama orang lain" (29). Aspek-aspek kehidupan Yesus ini tidak boleh diabaikan dalam pelayanan kaum muda, "jangan sampai kita membuat proyek yang mengisolasi kaum muda dari keluarga mereka dan komunitas yang lebih besar, atau mengubah mereka menjadi segelintir orang, terlindungi dari segala kontaminasi". Sebaliknya, kita membutuhkan "proyek yang dapat memperkuat mereka, mendampingi mereka dan mendorong mereka untuk bertemu dengan orang lain, untuk terlibat dalam pelayanan yang murah hati, dalam misi" (30).

Yesus "tidak mengajar kamu, hai orang-orang muda, dari jauh atau dari luar, tetapi dari dalam masa mudamu, Dia berbagi masa mudamu dengan kamu" dan di dalam Dia banyak aspek khas hati muda yang dapat dikenali (31). Dengan "Dia di sisi kita, kita dapat minum dari sumber sejati yang membuat semua impian kita, proyek kita, cita-cita besar kita tetap hidup, sekaligus mendorong kita untukewartakan apa yang membuat hidup benar-benar berharga" (32); "Tuhan memanggil kita untuk menyalakan bintang-bintang di malam orang muda lainnya" (33).

Paus Fransiskus kemudian berbicara tentang masa muda Gereja dan menulis: "Mari kita memohon kepada Tuhan untuk membebaskan Gereja dari orang-orang yang akan menjadikannya tua, membungkusnya di masa lalu, menghambatnya untuk maju atau menahannya untuk tetap diam. Namun marilah kita juga memohon kepada-Nya untuk membebaskannya

**Mari bersama-sama
kita membaca Seruan
Apostolik Christus Vivit
dari Bapa Suci Paus
Fransiskus!**

Yesus "tidak mengajar kamu, hai orang-orang muda, dari jauh atau dari luar, **tetapi dari dalam masa mudamu**, Dia berbagi masa mudamu dengan kamu" dan di dalam Dia banyak aspek khas hati muda yang dapat dikenali.

Seruan Apostolik Christus Vivit dapat dibaca selengkapnya di tautan berikut ini:

<https://www.dokpenkwi.org/wp-content/uploads/2019/08/Seri-Dokumen-Gereja-wi-No-109-CHRISTUS-VIVIT-3.pdf>

dari godaan lain: yaitu berpikir bahwa ia masih muda karena ia menerima segala sesuatu yang dunia tawarkan kepadanya, berpikir bahwa ia diperbarui karena ia mengesampingkan pesannya dan bertindak seperti orang lain. TIDAK! Gereja menjadi muda ketika ia menjadi dirinya sendiri, ketika ia menerima secara baru kekuatan yang lahir dari Sabda Allah, Ekaristi, dan kehadiran Kristus setiap hari serta kuasa Roh-Nya dalam hidup kita” (35).

Memang benar bahwa “sebagai anggota Gereja, kita hendaknya tidak berdiri terpisah dari orang lain”, namun pada saat yang sama, “kita harus berani tampil berbeda, dengan menunjukkan cita-cita yang berbeda dari cita-cita dunia ini, yang membuktikan keindahan Gereja. kemurahan hati, pelayanan, kemurnian, ketekunan, pengampunan, kesetiaan pada panggilan pribadi kita, doa, pencarian keadilan dan kebaikan bersama, cinta terhadap orang miskin, dan persahabatan sosial” (36). Gereja dapat tergoda untuk kehilangan antusiasmenya dan kembali “mencari rasa aman yang palsu dan duniawi. Kaum muda dapat membantunya tetap awet muda” (37).

Paus kemudian kembali ke salah satu ajaran yang paling dekat di hatinya dan, menjelaskan bahwa sosok Yesus harus ditampilkan “dengan cara yang menarik dan efektif”, dengan mengatakan: “Gereja tidak boleh terlalu terpaku pada dirinya sendiri tetapi sebaliknya, dan yang terpenting, mencerminkan Yesus Kristus. Ini berarti dengan rendah hati mengakui bahwa ada beberapa hal yang perlu diubah” (39).

Seruan ini mengakui bahwa ada orang-orang muda yang merasakan kehadiran Gereja “suatu gangguan, bahkan menjengkelkan”. Sikap ini berakar “pada alasan yang serius dan dapat dimengerti: skandal seksual dan keuangan; klerus yang tidak mampu memahami dengan tepat kepekaan orang-orang muda;... peran pasif yang diberikan kepada kaum muda dalam komunitas Kristen; kesulitan Gereja dalam menjelaskan doktrin dan posisi etisnya kepada masyarakat kontemporer” (40).

Ada orang-orang muda yang “menginginkan Gereja yang lebih banyak mendengarkan, yang melakukan lebih dari sekedar mengutuk dunia. Mereka tidak ingin melihat Gereja yang diam dan takut untuk berbicara, tetapi juga tidak ingin melihat Gereja yang selalu bergumul secara obsesif atas dua atau tiga isu. Agar dapat dipercaya oleh kaum muda, ada saatnya dia perlu mendapatkan kembali kerendahan hati dan sekadar mendengarkan, menyadari bahwa apa yang dikatakan orang lain dapat memberikan pencerahan untuk membantunya memahami Injil dengan lebih baik” (41). Misalnya, Gereja yang terlalu takut dapat terus-menerus bersikap kritis terhadap “upaya-upaya untuk membela hak-hak perempuan, dan terus-menerus menunjukkan risiko dan potensi kesalahan dari tuntutan-tuntutan tersebut”, sedangkan Gereja yang merupakan “Gereja yang hidup, dapat bereaksi terhadap hal tersebut.” dengan memperhatikan klaim sah perempuan”, sementara “tidak menyetujui semua usulan kelompok feminis” (42).

Paus Fransiskus kemudian menampilkan “Maria, wanita muda dari Nazareth”, dan jawaban YA-nya sebagai “seseorang yang bersedia mengambil risiko, siap mempertaruhkan segala yang dimilikinya, tanpa rasa aman selain kepastian mengetahui bahwa dia adalah pembawa sebuah janji. Maka aku bertanya kepada kalian masing-masing: apakah kalian melihat diri kalian sendiri sebagai pembawa janji?” (44) Bagi Maria, “tantangan bukanlah alasan untuk mengatakan “tidak””, dan dengan demikian mempertaruhkan dirinya sendiri, ia menjadi “pengaruh Tuhan”. Jantung Gereja juga penuh dengan orang-orang kudus muda.

Seruan Apostolik Christus Vivit
dapat dibaca selengkapnya di
tautan berikut ini:

[https://www.dokpenkwi.org/
wp-content/uploads/2019/08/
Seri-Dokumen-Gereja-
wi-No-109-CHRISTUS-VIVIT-3.pdf](https://www.dokpenkwi.org/wp-content/uploads/2019/08/Seri-Dokumen-Gereja-wi-No-109-CHRISTUS-VIVIT-3.pdf)

TENTANG DOMUS CORDIS

Domus Cordis (DC) adalah komunitas Katolik dengan misi menginspirasi orang muda untuk mengubah dunia dalam Kristus. DC membantu mewujudkan komunitas basis Katolik orang muda dengan menyediakan program pembinaan iman dan pendampingan. Selain itu, DC juga melayani pewartaan Kabar Gembira secara online maupun on-site, memberikan bimbingan retreat, pendidikan seksual bagi remaja serta menggerakkan karya amal kasih bagi sahabat-sahabat pra-sejahtera.

Saat ini, komunitas DC berdomisili di Semarang, Sydney, dan berpusat di Jakarta.

DC Jakarta tergabung dalam Pertemuan Mitra Kategorial (Pemikat) di Keuskupan Agung Jakarta, dengan Moderator Romo Stevanus Harry Yudanto Pr. Sedangkan DC di berbagai lokasi lainnya tetap berada di bawah otoritas Gereja Katolik atau keuskupan setempat.

**inspiring
young
people to
change the
world in
Christ.**



Kontak kami di

 +6281219977328

 info@domuscordis.com

 www.domuscordis.com