

INRI

informasi refleksi iman

EDISI 43
MEI-JUNI
2020



KOMSOS
ST. YOHANES MARIA VIANNEY

Theodicea

(KEBIJAKSANAAN ALLAH)

COVID-19: Berkat atau Kutuk?

SEKALIPUN
AKU BERJALAN
DALAM LEMBAH
KEKELAMAN,
AKU TIDAK
TAKUT BAHAYA,
SEBAB ENGKAU
BESERTAKU

M A Z M U R 2 3 : 4





~ ORNAMEN ~

LIMA ROTI & DUA IKAN

Ornamen ini berada di dalam gedung gereja, di dinding bagian atas sebelah kiri dan kanan gereja. Ornamen lima roti dan dua ikan yang di cat dengan warna putih dan warna dasar coklat tua ini menggambarkan mukjizat Yesus ketika menggandakan lima roti dan dua ikan dan memberi makan lima ribu orang (Yohanes 6:1-14).

Tetapi, yang tidak banyak orang tahu mengenai ornamen ini adalah bahwa sesungguhnya ornamen ini merupakan solusi untuk menyelaraskan desain interior dengan fungsi lubang pendingin ruangan/AC. Ketika dalam masa pembangunan gedung gereja, ada sedikit kesulitan dalam pemilihan desain pendingin ruangan yang pas, yang tidak mengganggu fungsi tetapi juga tidak mengurangi keindahan interior gereja itu sendiri.

Romo Rochadi mencetuskan untuk mendesain lubang AC tersebut dengan bentuk bulat seperti roti, dan kemudian ditambahkan ornamen ikan sebagai pelengkap.

"Simbol ini menggambarkan bahwa gereja adalah tempat mukjizat Tuhan juga, karena Allah memelihara umatnya, yang haus dan yang lapar. Maka, jangan takut kelaparan, karena Allah memelihara kita," sambung Romo Rochadi. **(Abed)**

INRI

EDISI 43 | MEI-JUNI 2020

SAPAAN REDAKSI

Salam Damai dalam Kristus. Puji Tuhan INRI dapat kembali berjumpa dengan pembaca budiman di edisi yang ke-43.

Seperti yang sudah kita pahami, saat ini wabah Covid-19 sedang melanda seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia. Media massa baik cetak, elektronik, dan digital ramai memberitakan pandemi lengkap dengan akibat-akibat yang ditimbulkannya.

Rasa takut akan pandemi bercampur dengan rasa khawatir karena berkurangnya penghasilan, dan rasa jenuh bisa saja muncul dalam kehidupan sebagian besar warga termasuk umat Katolik di Indonesia. Ditambah lagi dengan ketidakpastian kapan pandemi ini akan berakhir, orang bisa terjebak dalam keputusan. Seseorang dapat saja dengan liar menyalahkan pandemi ini sebagai sebuah kutukan.

Namun, pada edisi ini INRI ingin mengajak umat Katolik untuk memandang fenomena pandemi ini melalui kacamata iman. Sebagai umat Kristiani, kita percaya dengan iman dan harapan bahwa selalu ada hikmah dalam setiap kejadian. Bahwa Kristus tetap menyertai dan menyelamatkan umatnya dalam kondisi yang tersulit. Bahwa pandemi ini bukanlah akhir dari segalanya. Tetap ada hal-hal positif yang didapatkan walaupun wabah melanda. Hal-hal sederhana yang sulit dilakukan di masa normal karena semua orang terkungkung dalam kesibukan masing-masing.

Kami ucapkan selamat menikmati INRI edisi ke-43 ini, Tuhan Yesus memberkati dan tetap jaga kebersihan serta kesehatan.



OKTAVIANUS ALBERT
Pemimpin Redaksi

COVER STORY

Berkat atau Kutuk? Mari menyikapi situasi dengan berkaca pada diri sendiri.

Richard Paneson

Model:
YOHANES LENDRA

TEMA JULI-AGUSTUS 2020:
MAHARDIKA: MENJADI MANUSIA MERDEKA

Daftar isi



8

SAJIAN UTAMA COVID-19

Covid-19, apakah ini berkat atau kutuk? Di manakah keadilan Tuhan? Dunia sedang diperbarui, Tuhan Allah memperingatkan manusia agar kembali kepada jalan kebenaran dan hidup abadi, yaitu Yesus, Sang Maha Cinta dan Allah Bapa.



18

INSPIRASI Mencipta Berkah dari Sampah

Tidak dipungkiri bahwa menjaga kelestarian lingkungan hidup sangat penting bagi manusia. Bapak ramah yang biasa disapa Pak Basuki ini secara aktif menerapkan gaya hidup hijau dalam kesehariannya.



28

ZIARAH Menelusuri Sejarah Katolik di Jawa Lewat Ziarah Religi

Banyaknya tokoh penting dalam sejarah perkembangan Gereja Katolik yang dimakamkan di sini, menjadikan kawasan pelayanan misionaris Katolik di Jawa ini terkenal dan banyak dikunjungi peziarah.

3 SEKILAS WARTA Lima Roti dan Dua Ikan

11 HISTORIA Tak Ada Halangan Untuk Menyambut Tubuh dan Darah Kristus

12 SUARA UMAT Di Balik Musibah ada Hikmah

14 KABAR Menjawab Kerinduan Umat Lewat Perayaan Ekaristi Online

22 KATEKESI Jembatan Menemukan Allah

23 RENUNGAN IMAN Ambyar

24 FIGUR Santo Fransiskus dari Sales

25 OPINI HUKUM Memasyarakatkan Narapidana Asimilasi

26 INFOPEDIA Taman Nasional Gunung Bromo

30 PARENTING Mencetak Anak Juara!

31 KESEHATAN Rokok Elektrik: Tidak Seberbahaya Rokok Tembakau?

32 TIPS Meracik *Hand Sanitizer* yang Efektif

34 BINA IMAN ANAK Raja Bijaksana Menguji Kepedulian Rakyatnya

35 SENI KREASI Buah-buah Roh

36 TUNAS Do Your Best *Mychelle Christine Bandaso*

REDAKSI & TIM MAJALAH INRI

PELINDUNG

RD Rochadi Widagdo

PEMIMPIN REDAKSI

Oktavianus Albert

REDAKTUR PELAKSANA

Hilarion Anggoro

SEKRETARIS REDAKSI

Margareththa Nurmalasari

EDITOR

Rully Larasati

STAF REDAKSI

Chiko Namang

Emmanuel Martino

Inigo Ayom Bawono

Krisnanta Sapta Aji

Margaretha Umi Shella

Paskalia Yosefin

Sita Ristya

LAYOUT

Richard Paneson

IKLAN & SIRKULASI

Stella Intan (0813 8183 0985)

Redaksi menerima kiriman foto (berserta keterangan), berita dan artikel dari umat disertai identitas pengirim dan nomor telepon/HP yang dapat dihubungi. Kirim ke redaksi.inri@gmail.com paling lambat sampai 19 Juli 2020.

Redaksi berhak untuk menyunting semua kiriman berita dan tulisan yang masuk.

ALAMAT REDAKSI:

Sekretariat Gereja Anak Domba
St.Yohanes Maria Vianney, Paroki Cilangkap
Jl. Bambu Wulung Rt 005 / Rw 003, Setu,
Cipayung, Jakarta Timur 13890.

Telp: 021-8444893 / 021-84307905

DIKELOLA OLEH:



KONTRIBUTOR



ROBERTUS ALVIN
Layouter



BENEDICTUS ARNOLD S.
Penulis "Ragam"



AGUSTINA LUCIA W.
Penulis "Suara Umat"



ANDREAS L. LUKWIRA
Penulis "Opini Hukum"



ANGEL YOSEFIN E.
Penulis "Historia"



VIKTORIA MARDHIKA
Penulis "Kesehatan"

▶ Dari:

**Stephanus
Sigit
Adinugroho**

Pendapat/masukan/usulan untuk Majalah INRI selama ini dan yang akan datang:

1. Dalam terbitan edisinya dapat ditambahkan artikel tentang katekese umat atau artikel-artikel yang terkait liturgi dan seluk beluknya.
2. Gambar cover terbit selama ini sudah bagus dan sesuai tema setiap edisinya. Demikian juga dengan kertas yang dipakai juga sudah baik.
3. Bisa ditambahkan juga ulasan dari tiap seksi di paroki (misalnya peran, tugas, dan karya pelayanan apa saja, berikut koordinator dan timnya, lalu cara menghubungi atau bagaimana umat mencari seksi terkait bila ada kebutuhan dan lain sebagainya)
4. Majalah INRI yang terbit setiap edisi adalah hasil kerja sama tim yang baik.
5. "Suara Gembala" wajib ada dalam setiap edisinya.
6. Majalah INRI dapat menjadi media yang memberikan bekal rohani, oase di kala mengalami masa "padang gurun", menjadi penyejuk bagi dahaga umat akan Allah, dan menjadi sarana untuk mengalami perjumpaan dan pengalaman akan Allah melalui *sharing* yang tertuang dalam artikel-artikel yang ada.
7. Majalah INRI harus bisa membawa umat untuk terus "haus" dan terus "penasaran" menantikan setiap edisinya. Dengan *team work* yang ada pasti bisa mewujudkannya.
8. Majalah INRI harus terus jeli dan bisa merasakan "feel" apa yang ada di kalangan umat, bisa berempati dan pandai "mengendus" gejala yang ada, lalu menuangkannya dalam tema setiap edisinya.
9. Majalah INRI harus bisa terjun dan "menelurkan" tulisan-tulisan yang dapat diterima oleh berbagai kalangan, baik tingkat usia, pendidikan, tingkat perekonomian, bahkan sampai strata sosial umat.
10. Majalah INRI tidak sekadar menjadi majalah paroki yang terbit setiap edisinya saja atau sekadar formalitas. Namun harus lebih dari itu, menjadi media bagi umat untuk bisa terus berefleksi dan memperkaya keberimanannya akan Yesus Kristus melalui pengalaman iman dan *sharing* yang tertuang di dalamnya.

Hallo Stephanus,

Terima kasih untuk pendapat, masukan, dan usulan yang telah disampaikan melalui Kata Pembaca INRI edisi 43. Menanggapi hal di atas redaksi akan memberikan jawaban, sebagai berikut:

1. Rubrik yang berkaitan dengan katekese umat sudah tersedia melalui rubrik Katekese yang pembahasannya disesuaikan dengan tema. Selain itu, ada juga rubrik Sekilas Warta dan Historia yang berisi tentang pengetahuan seputar liturgi dan Gereja Katolik.
2. Ulasan mengenai seksi di paroki sudah disediakan ruang oleh redaksi di rubrik Ragam, apabila ada seksi yang berminat untuk mengisinya dapat mengirimkan tulisannya ke email redaksi.inri@gmail.com.
3. Suara Gembala sudah tersedia melalui rubrik Renungan Iman yang ditulis langsung oleh Romo.



COVID-19

*Berbagai pertanyaan timbul
mengenai keadaan akhir-akhir ini seperti:*

Hal ini terjadi akibat dosa siapa?

Apakah ini hukuman dari Tuhan?

Apakah ini senjata biologis?

Negara mana yang diuntungkan dengan wabah ini?

Bagaimana melawan virus Corona atau Covid-19?

Mengapa Tuhan membiarkan orang beriman menderita?

Mengapa orang-orang baik mati?

Apakah ini berkat atau kutuk?

Sampai kapan akan berakhir?

Di manakah keadilan Tuhan?

Apa jawaban kita untuk semua pertanyaan tersebut sebagai orang beriman? Apapun jawaban kita, marilah mohon hikmat Tuhan dan bertobat.

Kenyataan pahit ini tidak hanya melanda Indonesia namun dalam skala yang jauh lebih besar yakni dunia dan umat manusia saat ini.

Manusia telah dipercaya dan disertai tanggung jawab untuk menjaga dan memelihara seluruh ciptaan Tuhan; dan saat ini adalah waktu bagi umat manusia untuk berusaha mengatasi kesulitan di dunia ini.

"Engkau membuat dia berkuasa atas buatan tangan-Mu; segala-galanya telah Kauletakkan di bawah kakinya: kambing domba dan lembu sapi sekalian, juga binatang-binatang di padang; burung-burung di udara dan ikan-ikan di laut, dan apa yang melintasi arus lautan." (Mazmur 8:7-9)

Wabah seperti ini sudah pernah terjadi sebelumnya seperti wabah pes/sampar, busung lapar, sars, mers, flu burung, antraks, dan sekarang Covid-19. Bagaimana manusia menyikapi keadaan sulit ini?

Ada banyak orang khawatir dan panik. Mereka berkata, lebih baik bencana gempa besar atau gunung meletus yang terjadi, setelah bencana selesai, tinggal hitung kerusakan dan korbannya. Kita bisa segera membantu mengatasinya.

Ada yang menyalahkan pemerintah yang tidak becus, terlalu lambat dan lain sebagainya. Ada juga yang menari untuk meraih keuntungan diri sendiri. Keuntungan politik, bisnis, mencari popularitas, dan lain-lain. Ada banyak orang memiliki solidaritas yang tinggi, bela rasa, belas kasih,

menjadi relawan kemanusiaan, berbagi derma untuk yang menderita, dan lain-lain.

Para dokter, tenaga medis, dan para pemimpin negeri ini berusaha keras mengatasi penderitaan. Dunia sedang berubah dan diperbaharui. Kesadaran diri betapa manusia ringkih, rapuh, tidak berdaya menghadapi virus yang lebih kecil daripada debu. Dunia sedang berubah, manusia semakin sadar akan kesehatan, semakin sadar menjaga kebersihan raga dan hati, semakin sadar membina, dan menjaga kehidupan bersama. Penyakit dan kesehatan saling menular. Dosa dan berkat seolah berlomba memengaruhi hidup di dunia.

Di antara ciptaan Tuhan hanya manusia yang dikaruniai akal budi yang dapat digunakan sesuai maksud dan kehendaknya. Cintailah Tuhan Allahmu dengan segenap budi, tenaga dan kekuatanmu. Jelas maksudnya, akal budi untuk memuliakan Allah. Penyalahgunaan karunia akal budi untuk kesombongan manusia akan mendatangkan bencana.

Kisah runtuhnya menara Babel adalah peringatan bagi manusia.

MENARA BABEL

"Adapun seluruh bumi, satu bahasanya dan satu logatnya. Maka berangkatlah mereka ke sebelah timur dan menjumpai tanah datar di tanah Sinear, lalu menetaplah mereka di sana. Mereka berkata seorang kepada yang lain: "Marilah kita membuat batu bata dan membakarnya baik-baik." Lalu bata itulah dipakai mereka sebagai batu dan tēr gala-gala sebagai tanah liat. Juga kata mereka: "Marilah kita dirikan bagi kita sebuah kota dengan sebuah menara yang puncaknya sampai ke langit, dan marilah kita cari nama, supaya kita jangan terserak ke seluruh bumi." Lalu turunlah TUHAN

untuk melihat kota dan menara yang didirikan oleh anak-anak manusia itu, dan Ia berfirman: "Mereka ini satu bangsa dengan satu bahasa untuk semuanya. Ini barulah permulaan usaha mereka; mulai dari sekarang apa pun juga yang mereka rencanakan, tidak ada yang tidak akan dapat terlaksana. Baiklah kita turun dan mengacau-balaukan di sana bahasa mereka, sehingga mereka tidak mengerti lagi bahasa masing-masing." Demikianlah mereka diserakkan TUHAN dari situ ke seluruh bumi, dan mereka berhenti mendirikan kota itu. Itulah sebabnya sampai sekarang nama kota itu disebut Babel, karena di situlah dikacau-balaukan TUHAN bahasa seluruh bumi dan dari situlah mereka diserakkan TUHAN ke seluruh bumi." (Kejadian 11:1-9)

Manusia suka mendirikan menara untuk kesombongan dirinya. Bom, senjata, uang, gedung pencakar langit, pabrik, dan pertambangan raksasa bahkan rumah ibadah menjulang tidak mampu melawan wabah.

“ ————— ”

Manusia telah dipercaya dan disertai tanggung jawab untuk menjaga dan memelihara seluruh ciptaan Tuhan

————— ”

Dunia sedang diperbarui, Tuhan Allah yang memperingatkan manusia agar kembali kepada jalan kebenaran dan hidup abadi, yaitu Yesus, Sang Maha Cinta dan Allah Bapa.

Paus Fransiskus mengungkapkan ensiklik *Laudato si*, untuk mencintai dan merawat bumi. Bumi dan air sumber



Foto: mindfueldaily.com

Namun tugas manusia untuk merawat keberlangsungan semesta baru dimulai. Cinta kasih kepada sesama baru tumbuh dan tanggung jawab merawat alam semesta baru bangkit.

kehidupan pangan manusia harus kita rawat dan jaga.

Dengarkanlah suara alam semesta, langit, dan laut semakin biru dan bebas polusi. Udara kota-kota besar menjadi lebih bersih dan segar. Lubang lapisan ozon mulai menutup, pemanasan global menurun, es di kutub utara dan selatan mulai membeku kembali.

Semua ini terjadi karena *lock down*; bumi seakan tersenyum dan berbenah, memberi harapan baru bagi keberlangsungan kehidupan manusia di dunia.

Namun tugas manusia untuk merawat keberlangsungan

semesta baru dimulai. Cinta kasih kepada sesama baru tumbuh dan tanggung jawab merawat alam semesta baru bangkit.

Masa depan dunia di tangan kita semua saat ini, sekarang.

Jangan mengotori bumi, karena bumi bukan tempat sampah plastik, *styrofoam*.

Jangan meracuni air dengan merkuri dan limbah industri karena anak cucumu sendiri yang akan meminumnya.

Jangan mengotori udara dengan asap industri, mobil, dan motor pribadi.

Jangan merusak dan mengeksploitasi bumi, penebangan hutan, dan merusak terumbu karang.

Dosa dan berkat ada dalam diri manusia, seperti lalang dan gandum tumbuh berdampingan sampai musim menuai tiba.

Allah yang penuh kasih setia hadir dalam Roh Kudus; menyertai manusia yang terbuka hatinya. Hidup kudus, suci dimulai bukan saja dengan mencuci tangan, pakai masker, dan semprotan disinfektan, namun hidup mencintai Allah dan seluruh ciptaan-Nya.

(RD Rochadi Widagdo)

TAK ADA HALANGAN MENYAMBUT

Tubuh & Darah
Kristus

.....
Bila kalian menghadiri misa tanpa komuni, kalian bisa menerima komuni secara rohani yang sangat bermanfaat; dan sesudahnya kalian bisa mempraktikkan keterpusatan batin dengan cara yang sama, karena ini dapat menimbulkan cinta yang mendalam kepada Tuhan dalam hati kita. – St. Teresa dari Avila.

Komuni merupakan bagian dari perayaan Ekaristi kudus serta pusat dan puncak kehidupan Gereja. Dengan merayakan Ekaristi, berarti kita dipersatukan dengan Kristus. Akan tetapi, sering terjadi hal-hal yang tidak memungkinkan dalam merayakan Ekaristi tersebut, dan Gereja juga mengajarkan bahwa tidak semua kita dapat pantas dalam menyambut Tubuh dan Darah Kristus.

Ketika seseorang tahu bahwa ia dalam keadaan tidak berahmat, ia tidak diperkenankan untuk menerima komuni kudus sebagaimana tercantum dalam Kitab Hukum Kanonik 916, terkecuali ketika ia sudah menerima Sakramen Tobat terlebih dahulu sebelum merayakan Ekaristi kudus. Namun, dalam menerima Sakramen Tobat pun memerlukan persiapan serta penyesalan akan dosa, tidak hanya sebatas mengaku dosa.

Walau demikian, seseorang tersebut tetap terikat oleh kewajiban untuk mengikuti misa kudus pada hari Minggu dan hari raya yang disamakan dengan

hari Minggu meskipun dalam keadaan tidak berahmat. Tentu saja dengan menghadiri misa kudus tidak serta merta boleh menerima komuni kudus.

Karena itu, saat merayakan Ekaristi seseorang yang dalam keadaan belum berahmat dapat mendoakan Doa Komuni Batin pada saat komuni dibagikan. Doa ini pun dapat didaraskan setiap hari di kala kita menghendaki persatuan dan menghadirkan Kristus di dalam hati kita:

~Yesusku,

aku percaya Engkau sungguh hadir dalam Sakramen Mahakudus.

Aku mencintai-Mu lebih dari segalanya dan aku merindukan kehadiran-Mu dalam jiwaku.

Karena sekarang aku tak dapat menyambut-Mu dalam Sakramen Ekaristi, datanglah sekurang-kurangnya secara rohani ke dalam hatiku.

Karena Engkau hadir di sini aku memeluk-Mu dan mempersatukan diriku sepenuhnya kepada-Mu.

Jangan biarkan aku terpisah daripada-Mu. Amin~

Komuni batin ini berbeda dengan komuni aktual di mana kita dapat menerima kehadiran Yesus secara nyata berupa hosti

kudus. Dengan komuni batin ini, kita dapat menerima kehadiran Yesus secara rohani dalam diri kita yang belum layak untuk menerima hosti kudus secara jasmani dan tidak memungkinkan untuk mengikuti misa kudus.

Seperti masa pandemi saat ini, kita dianjurkan untuk meminimalisir kegiatan di luar rumah demi kebaikan bersama, karena itu tidak memungkinkan bagi kita merayakan Ekaristi secara aktual bersama-sama di gereja. Meski begitu, Gereja tetap memberikan pelayanan misa melalui media digital atau *online*. Walaupun kita tidak dapat menerima komuni secara langsung, dengan demikian kita dapat mendoakan Doa Komuni Batin sebagai bentuk keinginan mendalam untuk bersatu dengan Yesus dalam Ekaristi kudus. Bentuk Komuni semacam ini tetaplah sah, sebab *communio* gereja dalam Ekaristi tidak hanya bersifat inderawi, tetapi juga secara batin. (Angel/
Disadur dari berbagai sumber)

DI BALIK MUSIBAH ADA HIKMAH

—
AGUSTINA LUCIA WINDIARTI

Ilustrasi: hartenergy.com

Saat ini dunia sedang dipusingkan dengan masalah Covid-19. Ternyata hanya Covid-19 yang dapat membuat semua negara mengalami kebingungan, ketegangan, dan ketakutan, bahkan sekelas Amerika pun keok terhadap virus ini. Pemerintah pusat dan daerah pun membuat peraturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) guna memutus rantai penyebaran Covid-19. Di antaranya, tidak diperbolehkan ada aktivitas berkumpul dengan jumlah besar, pembatasan penumpang, menggunakan masker jika terpaksa harus keluar rumah.

Dengan adanya pemberlakuan ini, kita wajib tinggal di rumah sampai batas waktu yang ditentukan, tentu ini akan mempunyai dampak yang luas. Di satu sisi pemerintah ingin agar virus Covid-19 tidak memakan korban yang lebih banyak. Di sisi lain, dengan adanya peraturan tersebut, banyak karyawan yang harus bekerja dari rumah, dan tidak sedikit pula yang

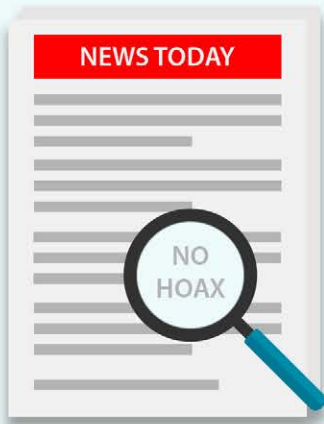
mengalami kerugian karena usaha yang sepi atau terpaksa ditutup, dan berimbas pada pemutusan hubungan kerja. Namun, bagi sebagian orang pelarangan ini tidak membuat patah semangat, banyak yang kemudian membuka usaha-usaha *online*, mereka memanfaatkan situasi PSBB ini sebagai berkah, banyak masyarakat yang tidak keluar rumah mengalihkan cara berbelanja melalui *online*, yang dirasa lebih aman karena tidak harus keluar rumah.

Anggota keluarga yang tadinya hanya bisa bertemu pagi dan malam hari saja, dengan adanya pelarangan ini, 24 jam dapat bertemu dan berinteraksi secara intens. Dengan demikian hubungan antar anggota keluarga semakin dekat lagi dan komunikasi pun akan semakin banyak terjadi di dalam keluarga. Akibat kebijakan ini pula, kegiatan di tempat ibadah ditiadakan. Namun, pemuka-pemuka agama tidak hilang akal, kegiatan beribadah tetap dapat dilakukan di rumah. Salah satunya umat Katolik yang

melakukan misa secara *online*.

Bagi sebagian dari kita, misa secara *online* dianggap kurang mengena, karena kita tidak dapat menyambut Tubuh dan Darah Yesus secara langsung melainkan secara batin. Namun seperti dikutip dari Matius 18:20 “*Sebab di mana 2 atau 3 orang berkumpul dalam nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah mereka*”, kita harus mengimani ayat tersebut.

Dalam hidup ini pasti ada sisi negatif dan positif, mari kita buat hal-hal yang negatif menjadi positif, manfaatkan peluang yang ada. Tuhan pasti punya rencana yang indah untuk kita, hamba-Nya. Kita patuhi semua imbauan dari pemerintah karena semua tujuannya untuk keselamatan kita bersama. Manfaatkan waktu berkumpul bersama keluarga, manfaatkan setiap peluang yang ada, selalu berpikiran positif, banyak berdoa. Badai pasti berlalu. Semoga keluarga kita senantiasa dilindungi, dibimbing, dan diberkati Tuhan kita Yesus Kristus, Amin.



LITERASI DIGITAL

BELAJAR DARI KATA 'MOKUSATSU'

BENEDICTUS ARNOLD

Pada Perang Dunia II, Jepang ingin menguasai dunia namun ditentang oleh dunia melalui Deklarasi Postdam antara presiden tiga negara besar yakni Harry Truman (Amerika Serikat), Winston Churchill (Inggris), dan Chiang Kai-Sek (China) dengan tuntutan agar Jepang menyerah. Namun ada satu kata yang pada akhirnya membuat bom atom dijatuhkan di Jepang, yakni “*Mokusatsu*”.

Negara-negara sekutu memahami arti kata *mokusatsu* sebagai “tidak berkomentar” sehingga pemahaman akan kata tersebut ditanggapi sebagai bentuk penolakan atau pengabaian terhadap Deklarasi Postdam, karena itu terjadilah penjatuhan bom atom yang dinamakan *Little Boy* dan *Fat Man* di Hiroshima dan Nagasaki. Lalu, pertanyaannya apa arti kata yang tepat mengenai *mokusatsu*?

Berdasarkan konteks kejadian pada saat itu, maka *mokusatsu* dapat dipahami sebagai sebuah penegasan bahwa Jepang menanggapi pernyataan Deklarasi Postdam. Lantas, apa hubungan *mokusatsu* dengan literasi era digital?

Saat wabah Covid-19 ‘tiba’ di Indonesia, banyak bermunculan berita yang simpang siur, tidak jelas kebenarannya. Contoh

sederhana, seorang reporter televisi mengumumkan dua orang positif terpapar virus Corona, mengenakan masker respirator yang menggambarkan seolah-olah kondisi ini sangat genting. Video ini menjadi viral, karena kemampuan untuk mencerna informasi rendah, maka terjadilah ketakutan, kecemasan, bahkan kepanikan yang ditandai oleh maraknya pembelian barang-barang seperti masker, *hand sanitizer*, bahkan vitamin C, sehingga langka dan harganya melonjak drastis.

Masyarakat menerima informasi yang ada di depannya mentah-mentah, tidak lagi memberikan waktu untuk menganalisisnya terlebih dahulu. Tantangan kita berikutnya adalah memilih informasi yang sesuai dengan kebutuhan diri. Sering kali kita hanya menerima judulnya tanpa membaca isi berita dan langsung *me-forward* informasi tersebut di media sosial. Kita bisa mencegahnya dengan mengandalkan literasi digital. Menurut *The American Library Association*, literasi digital adalah kemampuan menggunakan informasi dan teknologi komunikasi untuk mencari, mengevaluasi, dan berbagi informasi dengan keterampilan kognitif dan teknis.

Gereja bisa hadir untuk

meningkatkan literasi digital pada umatnya. Dalam kondisi seperti sekarang ini di mana rasa takut, cemas, dan ketidakpercayaan tinggi, khotbah yang dikemukakan oleh Paus Fransiskus pada Misa Malam Paskah di Basilika Santo Petrus sebagai seorang pemimpin umat Katolik menjadi sangat relevan, “... pada saat itu, ada ketakutan akan masa depan dan semua yang perlu dibangun kembali. Memori yang menyakitkan, harapan terpatahkan. Bagi mereka, bagi kita, itu adalah saat yang paling gelap. Jangan takut, jangan menyerah pada ketakutan: ini adalah pesan harapan. Ini ditujukan kepada kita, hari ini. Ini adalah kata-kata yang diulangi Tuhan kepada kita malam ini juga.”

Melalui pesan Paus Fransiskus, kita diajak untuk merenungkan bahwa informasi yang menebarkan ketakutan, kepanikan, serta kecemasan bukanlah masa depan. Masa depan adalah kemampuan kita dalam menyaring informasi dengan kritis, rasional dan seimbang. Menuntut adanya media yang mampu memberikan informasi secara bertanggung jawab dan transparan serta kemampuan para pemimpin publik, termasuk pemimpin agama untuk memberikan informasi yang memberikan harapan.

Menjawab Kerinduan Umat lewat **Perayaan Ekaristi Online**

Foto: KOMSOS/Sefin



Masa Pandemi yang dikarenakan virus Corona menghentikan berbagai aktivitas, mulai dari pendidikan, pekerjaan, hingga peribadatan. Hal ini berdampak pula bagi gereja Katolik. Seluruh kegiatan peribadatan di seluruh gereja Katolik khususnya di Keuskupan Agung Jakarta (KAJ) ditiadakan, termasuk di Gereja 'Anak Domba', St. Yohanes Maria Vianney, Paroki Cilangkap. Peraturan ini berdasarkan surat keputusan dan imbauan dari KAJ dan sesuai dengan anjuran dari pemerintah, sebagai salah satu upaya untuk mendukung pencegahan dan penyebaran virus Corona semakin meluas.

Meski ditutup, Gereja berusaha untuk tetap memberikan pelayanan misa secara *online/ live streaming*. Hal ini merupakan salah satu cara Gereja untuk menjawab kerinduan seluruh umat akan Sakramen Ekaristi. Perayaan Ekaristi *online* di Paroki Cilangkap sendiri diadakan sejak tanggal 22 Maret 2020 lalu, yaitu dimulai dari Minggu Prapaskah IV, Pekan Suci hingga saat ini, dan mungkin akan terus berlangsung sampai ada keputusan terbaru dari KAJ terkait masa darurat Covid-19 dan mengaktifkan kembali seluruh kegiatan gereja seperti biasa.

Seksi Komsos bersama Seksi Liturgi sebagai tim di balik layar, selalu setia setiap hari mempersiapkan segala sesuatunya sehingga perayaan Ekaristi dapat diikuti secara *online* oleh seluruh umat di rumah. "Teman-teman Komsos belajar banyak hal dalam bidang *broadcasting* untuk bisa menyiarkan misa/ibadat *live streaming*, meskipun kami semua tidak memiliki *basic broadcasting*, dengan keterbatasan yang dimiliki dan peralatan yang seadanya, kami tetap berusaha agar seluruh umat tetap dapat

mengikuti perayaan Ekaristi dari rumah masing-masing. Puji Tuhan semakin ke sini semakin banyak berkat, dan selalu dilancarkan seluruhnya," ujar Abed, Ketua Komsos Cilangkap.

Di Paroki Cilangkap, tidak hanya perayaan Ekaristi yang diadakan setiap hari, tetapi rutin pula diadakan ibadat penutup (*completorium*). Selama bulan Maria kemarin pun, setiap hari sebelum perayaan Ekaristi, umat diajak bersama berdoa Rosario Bunda Maria Segala Suku. Tidak hanya Paroki Cilangkap, tetapi seluruh keuskupan dan gereja Katolik di seluruh dunia berusaha memberikan pelayanan sakramental kepada umat lewat dunia maya, apapun bentuknya, mulai dari renungan iman, katekese, webinar, ibadat/doa bersama dan sebagainya, dengan tujuan kebutuhan iman seluruh umat dapat selalu terpenuhi.

Memang tidak semua umat dapat mengikuti perayaan Ekaristi ini secara *online*, tetapi yang terpenting adalah diharapkan seluruh umat tetap menghayati relasi pribadi dengan Yesus selama pandemi ini. "Ekaristi merupakan perjamuan syukur atas keselamatan, dan lewat Ekaristi kita dipersatukan secara rohani. Maka kerinduan umat untuk Ekaristi bersama adalah kerinduan sebagai Gereja, sebagai tubuh Kristus yang terselamatkan dan diselamatkan. Maka hendaknya Ekaristi *online* ini menyadarkan umat bahwa mereka itu Tubuh Kristus yang dipersatukan oleh kehadiran Kristus sendiri lewat perjamuan. Semakin banyak orang menghayati relasi pribadinya dengan Yesus Kristus maka Gereja itu semakin kuat," ujar Romo Rochadi.

Semoga lewat perayaan Ekaristi *online* ini, kita semakin merindukan Tuhan dan semakin dikuatkan. (Etha)



Foto: KOMSOS



AKSI NYATA UNTUK SESAMA

TIM AKSI BANTUAN PAROKI CILANGKAP

Pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh virus Corona belum usai. Pencatatan kasus yang terus bertambah berdampak pada beberapa segi kehidupan manusia, pendidikan, perindustrian, peribadatan, dan perekonomian.

Menanggapi hal ini, Gereja turut mendukung seluruh usaha pemerintah untuk mencegah penyebaran virus Corona semakin meluas. Berdasarkan surat edaran yang dikeluarkan oleh KAJ (Keuskupan Agung Jakarta) mengenai petunjuk praktis aktivitas pastoral di KAJ untuk mencegah penyebaran dan penularan virus, dibentuklah Tim Aksi Bantuan (TAB) lingkup paroki. Di Paroki Cilangkap, tim ini sendiri terdiri dari perwakilan DPH, Seksi Kesehatan, Seksi PSE, OMK, Wilayah, Lingkungan dan Komunitas-komunitas di paroki.

TAB mengoordinasi kegiatan-kegiatan di paroki yang bertujuan untuk penanggulangan Covid-19 dan juga menyalurkan bantuan kepada keluarga yang membutuhkan karena dampak dari pandemi ini. Sudah banyak kegiatan yang dilakukan oleh TAB dalam penanggulangan Covid-19 ini. Hal pertama yang

dilakukan adalah pembuatan *hand sanitizer* dan disinfektan untuk umat paroki. TAB juga melakukan penyemprotan disinfektan serta memberikan penyuluhan pembuatan *hand sanitizer* ke RT/RW/Kelurahan sekitar gereja hingga ke Polsek Cipayung. Kegiatan ini mendapat tanggapan positif dari umat dan masyarakat. Memberikan edukasi untuk menjaga kesehatan dan kebersihan dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga sambil membangun relasi yang baik dengan masyarakat sekitar.

Gereja pun menaruh perhatian lebih kepada keluarga yang membutuhkan bantuan, terutama bagi mereka yang berdampak langsung karena pandemi ini. "Saat ini kita sudah menjalankan tiga tahap penyaluran bantuan kepada keluarga pra sejahtera," ujar Pak Deni Wijaya sebagai ketua TAB. Bantuan yang diberikan beragam, yaitu mulai dari sembako, makanan, sabun, *hand sanitizer*, dan juga masker. Pada tahap satu, TAB memberikan bantuan berupa sembako kepada 293 keluarga di Paroki Cilangkap.

Bantuan juga diberikan kepada warga di sekitar paroki. Pertengahan April lalu, TAB

berkunjung dan memberikan bantuan ke Musala Al-Barkah, Cipayung dan warga sekitar gereja, dilanjutkan dengan penyaluran bantuan ke Pondok Pesantren Hurin'in di daerah Tanah Abang pada bulan Mei 2020. Selama masa puasa juga beberapa kali TAB memberikan takjil di depan gereja kepada umat Muslim yang berpuasa. Sedangkan pada tanggal 17 Mei 2020, Panti Sosial Trisna Werdha Melania dan Yayasan Bhakti Luhur menjadi tujuan TAB. Hal ini menunjukkan bagaimana kita dapat hidup berdampingan dengan saling mendukung dan mengasihi di tengah pandemi ini.

"Sasaran kita bukan hanya umat paroki sendiri, tapi juga warga sekitar dan siapa saja yang membutuhkan," tambah Pak Deni. Adapun dana TAB berasal dari pesembahan kasih/kolekte umat pada misa *online* yang disalurkan ke rekening paroki selama masa pandemi ini.

Semoga hal baik ini dapat selalu dipertahankan, tidak hanya saat masa pandemi seperti ini, tetapi saat kapanpun dan kepada siapapun. Selamat mengasihi dan tetap semangat sehat. (*Sefin*)



Gerakan Sosial Lingkungan Albanus

Lingkungan Albanus bergerak melakukan gerakan sosial dengan membagikan sembako untuk warganya yang berdampak langsung secara ekonomi terhadap kebijakan PSBB dari pemerintah. Sembako yang diberikan pada tanggal 27 April 2020 ini merupakan hasil dari sumbangan sukarela beberapa warga dan kas lingkungan.

Foto: Istimewa



Bakti Sosial OMK Lingkungan Agustinus

Kamis, 21 Mei 2020 telah dilaksanakan bakti sosial OMK Lingkungan Agustinus yang diikuti oleh 9 orang. Dimulai dari jalan raya Cilangkap, jalan raya Bogor, dan jalan raya Taman Mini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian kepada masyarakat yang kurang mampu dengan membagikan nasi kotak.

Foto: Istimewa





Kegiatan Rosario di Paroki Cilangkap

Selama bulan Mei, ada beberapa kegiatan doa Rosario, di antaranya: Doa Rosario Bunda Maria Segala Suku yang dilakukan setiap sebelum misa *live streaming* dan Doa Rosario Online oleh OMK yang diadakan setiap hari Minggu pukul 19.00 WIB melalui aplikasi Zoom.

Foto: KOMSOS/Sefin



RD Rochadi & RD Nico Pingpong Bersama

Setiap sore atau malam hari, RD Rochadi dan RD Nico selalu berolahraga tenis meja bersama di Ruang Yohanes. Selain mengisi waktu luang di tengah pandemi, kegiatan ini rutin dilakukan untuk menjaga stamina dan kesehatan.

Foto: KOMSOS/Stella



— J B BASUKI —

Mencipta Berkah dari Sampah

Saat ini dunia dilanda pandemi Covid-19, tak terkecuali Indonesia. Ada anggapan yang mengatakan bahwa pandemi ini adalah cara bumi untuk membersihkan diri secara natural. Ketika semua orang di berbagai belahan dunia dipaksa berdiam diri di rumah supaya tidak terpapar virus Corona, bumi menyembuhkan dirinya sendiri. Sungai-sungai di Venesia yang biasa dijadikan objek wisata airnya menjadi jernih kembali, polusi udara di Cina berkurang secara signifikan, dan kondisi ozon yang membaik adalah beberapa contoh perbaikan bumi yang terjadi karena orang menghentikan semua kegiatannya, termasuk perusakan lingkungan.



Terlepas dari setuju tidaknya dengan anggapan tersebut, tidak dipungkiri bahwa menjaga kelestarian lingkungan hidup sangat penting bagi manusia. Hal inilah yang disadari oleh Johannes de Brito Basuki. Pria kelahiran Yogyakarta, 2 November 1949 ini sangat peduli akan terjaganya lingkungan hidup di sekitarnya. Bapak ramah yang biasa disapa Pak Basuki ini secara aktif menerapkan gaya hidup hijau dalam kesehariannya.

Hal itu dibuktikan dalam tindakan nyata di Gereja 'Anak Domba' ini. Pak Basuki adalah salah satu orang yang menginisiasi penanaman 34 pohon buah langka khas Betawi dan 9 pohon varietas langka di lingkungan gereja. 34 pohon buah khas Betawi dan 9 pohon varietas langka merupakan simbol dari 34 lingkungan dan 9 wilayah yang ada di Gereja 'Anak Domba', St. Yohanes Maria Vianney kala itu.

Beberapa pohon yang sudah ditanam antara lain: pohon gaharu, menteng, kepel, bintaro, bisbul, sawo kecil, duren Banyuwangi, dan *black sapote*. Semua pohon itu ditanam tersebar dari halaman depan gereja, parkir mobil dan motor, hingga ke belakang di Pendopo Maria.

Apa yang dilakukan Pak Basuki selaras dengan yang diamanatkan Romo Rochadi selaku Pastor Kepala Paroki, yaitu meng-Indonesia-kan gereja yang bernuansa Eropa. "Ya, salah satu caranya itu dengan menanam tanaman-tanaman pohon buah langka khas Betawi," ujar warga lingkungan RK Sanjaya, Wilayah X ini sambil tersenyum.

Selain menanam pohon-pohon buah, Pak Basuki juga memperindah Pendopo Maria dengan beberapa tanaman rambat air yang diletakkan dalam pot dengan apik di sekitar sumur

Maria. Pernah pula, Pak Basuki menghias halaman depan gereja dengan bunga matahari yang indah. Semua ini dilakukan tanpa banyak orang yang mengetahu. Keinginan Pak Basuki sederhana saja, ia ingin supaya umat bisa menikmati kelestarian lingkungan saat berada di gereja.

Tidak hanya di gereja, gaya hidup hijau juga diterapkan Pak Basuki di rumahnya. Halaman rumahnya rimbun ditanami berbagai macam tanaman yang membuat suasana menjadi sejuk. Selain itu, Pak Basuki juga menerapkan manajemen pengolahan sampah rumah tangga. Nilai filosofis yang ditekankan Pak Basuki adalah mengubah sampah jadi berkah.

Penerapannya melalui etiket mengelola sampah dari meja makan. Sampah-sampah, terutama dari meja makan, dipilah antara yang organik dan non organik. Sampah non organik yang dikumpulkan tidak menimbulkan bau karena sudah dipisah dengan sampah organik yang bisa membusuk. Untuk sampah besi dan logam biasa ia kumpulkan untuk diserahkan pada pengepul besi tua. Sedangkan untuk sampah lainnya, kebanyakan plastik, ia kumpulkan dengan rapih supaya mudah dibawa tukang sampah. "Jadi saya tidak 'ngerjain' tukang sampah. Tukang sampah tidak perlu kebauan ketika ambil sampah dari rumah saya," jelasnya dengan serius.

Untuk pengolahan sampah organik ia menerapkan 2 cara, yaitu: cara basah dan kering. Dengan cara kering, atau ia sebut dengan cara Takakura yang populer di Jepang. Dalam Takakura, sampah organik sisa meja makan dicacah kecil-kecil dan dikumpulkan dalam satu wadah. Setelah itu, sampah yang telah terpotong kecil-kecil itu

dicampur dengan pupuk kompos dengan perbandingan 1:2. Setiap 1 takaran sampah dicampur dengan 2 takaran pupuk kompos.

Setiap hari sampah dikumpulkan hingga waktu satu setengah bulan maka sampah sudah bisa digunakan sebagai penyubur tanaman. Cara ini tidak menimbulkan bau karena sampah organik yang dipotong-potong segar dari meja makan. "Kalau langsung diolah kan tidak bau. Misalnya saja sisa buah pisang. Kalau langsung dipotong-potong kan tidak bau. Tapi kalau tunggu sampai besok atau lusa ya sudah busuk, pasti bau," urainya menjelaskan.

Cara yang kedua adalah dengan cara basah. Sampah organik sisa meja makan langsung dikumpulkan dalam wadah yang disebut komposter. Setelah dikumpulkan, sampah kemudian disemprot dengan senyawa kimia EM4. Lakukan hal ini setiap hari hingga waktu satu setengah bulan akan didapatkan hasilnya dalam 2 bentuk, yaitu bentuk padat dan cair. Bentuk padat bisa ditaburkan di tanaman, sedangkan yang cair bisa disiramkan atau disemprotkan. "Setelah dua hari, sampah yang sudah disemprot EM4 akan meneteskan cairan. Nah, itu kita tampung dalam botol atau wadah. Kalau sudah penuh bisa digunakan," ujar Pak Basuki menjelaskan dengan ramah.

“**Menanam itu tidak seberapa sulit. Tapi menjaganya supaya tetap terawat itulah yang lebih sulit**”



Foto: KOMSOS / Sefin

Cara pengolahan sampah menjadi berkah ini tidak hanya dilakukan oleh suami dari Ibu Geneveva Sulastrini ini di rumah. Ia juga kerap membagikan informasi dan edukasi melalui seminar-seminar yang digelar berbagai perusahaan dalam program CSR (*Corporate Social Responsibility*). Sebagai persiapan dari perusahaan telekomunikasi Indosat, Pak Basuki kerap diundang rekanannya semasa bekerja untuk membagikan pengalamannya mengolah dan mengelola sampah.

Semua yang dijalani Pak Basuki tidak lain berasal dari didikannya semasa ia kecil untuk peduli terhadap sekitarnya. Tidak hanya terhadap sesama manusia, tapi juga peduli akan lingkungan hidup sekitar. "Saya

ini kan anak petani. Sudah biasa bercocok tanam dan ke sawah. Dari kecil saya dekat dengan lingkungan hidup," kisahnya. Selain itu iman Katolik juga berperan besar dalam membentuk kepeduliannya terhadap lingkungan. "Kita hendaknya mencintai bumi dan isinya untuk dikelola dan dipelihara sebagai rahim pangan sesuai dengan ensiklik Bapa Suci," tambahnya.

Setelah semua yang dijalani dan dilakukan Pak Basuki, ia berharap bahwa apa yang sudah dilakukan, yaitu menanam pohon dan tanaman di gereja, ada yang melanjutkan untuk memeliharanya. "Menanam itu tidak seberapa sulit. Tapi menjaganya supaya tetap terawat itulah yang lebih sulit," ungkapnya. Diperlukan tangan-tangan

terampil untuk setia merawat semua tanaman di gereja. Bila memungkinkan, ia berharap ada pelatihan bagi tenaga-tenaga yang bertugas merawat tanaman di gereja. Ia juga berharap supaya lahan gereja dimanfaatkan secara optimal agar gereja semakin indah dan ramah lingkungan.

Selain itu Pak Basuki juga mengungkapkan keinginannya untuk mempersembahkan beberapa tanaman lagi bagi gereja. "Ada, sirih, janda merana, bunga matahari, pohon bunga pagoda, pohon sakura, kira-kira itu. Ya mungkin kita mulai setelah Covid-19 *game over* (berlalu-Red) yah," ujarnya ramah sembari mengakhiri wawancara dengan INRI. (Igo)

**Tuhan, Allahmu,
telah mengubah kutuk itu
menjadi berkat bagimu,
karena Tuhan, Allahmu,
mengasihi engkau.**

Ulangan 23: 5b



Cerita: Jembatan Menemukan Allah

Cerita tentang Allah di tengah Pandemi Covid-19

RD AMBROSIUS LOLONG

Tahun ini, Paus Fransiskus mengangkat tema “cerita” untuk Hari Komunikasi Sedunia. Cerita merupakan salah satu cara untuk mengajarkan iman kepada anak dan cucu. Iman kita pun terbentuk karena cerita-cerita dalam Kitab Suci. Lewat cerita, iman disalurkan dan ditumbuhkan. Lewat cerita, kita memiliki imajinasi iman yang bisa kita jalankan dalam hidup sehari-hari. Lewat cerita, iman menjadi tumbuh lebih personal bagi setiap pribadi. Namun, Paus Fransiskus juga mengatakan bahwa tidak semua cerita itu baik. Salah satunya adalah bagaimana menceritakan tentang Allah di tengah pandemi Covid-19 yang mengerikan ini? Apa cerita tentang Allah yang akan kita sampaikan pada keluarga, anak dan cucu kita?

Situasi pandemi Covid-19 telah membuat setiap manusia berada dalam situasi yang mengerikan. Bukan saja soal mereka yang sakit dan meninggal, tetapi juga dampak yang terjadi dalam setiap segi kehidupan manusia. Siapa yang tidak cemas? Harta kini tidak lebih berharga daripada kehidupan, apalagi orang-orang miskin yang bergantung hidupnya secara harian. Kematian yang kadang menjadi kesempatan perpisahan terakhir kini tidak bisa dirayakan, seakan-akan orang mati meninggal dalam kesendirian dan tanpa perpisahan. Sementara kita tidak pernah tahu kapan pandemi

ini akan berakhir. Lalu, bagaimana kita akan menceritakan Allah kepada keluarga, anak dan cucu kita, seakan-akan Allah tidak peduli?

“Guru, Engkau tidak peduli kalau kita binasa?” adalah teriakan para murid ketika perahu mereka mengalami badai sementara Yesus sedang tidur. Yesus bangun, menghardik badai dan menasehati para murid (Markus 4: 35-41). Yesus tetap peduli dan kepedulian itu sangat mendalam. Para murid berpikir tentang diri mereka, berharap Yesus meredakan badai saja. Tetapi, Yesus melakukan lebih yaitu setelah menghardik, Ia berbicara, menegur, menasehati, meneguhkan para murid. Artinya, wajah Allah yang diharapkan para murid berubah dengan wajah Allah yang ditampilkan Yesus Kristus. Kepedulian Allah tidak sebatas memenuhi keinginan manusia tetapi memenuhi kerinduan terdalam hati manusia.

Fakta bahwa Covid-19 telah menelan banyak korban adalah fakta yang mengerikan. Sekali lagi, ini bukan hanya soal hidup dan mati melainkan juga soal keseluruhan hidup manusia. Membayangkan jutaan orang meninggal, terjepit dalam kemiskinan, mereka yang putus asa, khawatir dan tertekan pasti akan membuat kita sangat sedih. Namun, di balik itu semua, sisi-sisi kemanusiaan yang selama ini tertidur mulai bangkit. Katakanlah solidaritas, gotong

royong, empati, pengorbanan diri, kepedulian, bela rasa, penguasaan diri, dan lain-lain mulai menyingsing dalam hati manusia. Dari mana semua nilai kemanusiaan itu berasal kalau Tuhan tidak menghendaki? Allah menampilkan wajah-Nya yang lain. Ketika kita semua berharap Tuhan menyembuhkan fisik, Dia melakukan lebih dengan menyembuhkan sisi terdalam hati manusia.

Kini, kita punya banyak waktu untuk berada bersama keluarga. Selain menjaga kesehatan diri dan keluarga, ini adalah kesempatan untuk memulihkan diri dan relasi keluarga. Yang selama ini tidak punya waktu untuk keluarga, sekilas saja memberi perhatian, dan yang berkonflik dengan pasangan, ini adalah waktu pemulihan itu. Mulai dengan membuka komunikasi dengan bercerita. Ceritakanlah tentang diri Anda, keseharian, pekerjaan, kegelisahan, harapan. Ceritakanlah hal-hal yang selama ini tidak pernah Anda ceritakan. Ceritakanlah tentang Allah yang Anda imani kepada anak dan cucu. Kapan lagi kita punya waktu untuk bercerita? Ketika orang mempertanyakan di mana Allah di tengah pandemi Covid-19 ini, jadilah *Alter Christus* dengan bercerita. Dalam cerita itu, Allah akan ditemukan secara lebih mendalam dan personal.



Ambyar

RD ROCHADI WIDAGDO

Akhir-akhir ini dunia tersadar dan dibuat *ambyar* oleh virus yang lebih kecil daripada debu. Triliunan virus bergerak tanpa terlihat menjadi kekuatan yang maha dahsyat melebihi bom atom. Covid-19 hanya menyerang manusia. Ini seolah menjadi gambaran Daud mengalahkan raksasa Goliat dengan ketapel kecil.

Manusia sombong bagaikan raksasa Goliat yang dihancurkan oleh si kecil virus. Kekuatan, kekuasaan, dan kekayaan tidak berdaya mampu melawannya.

Apa yang harus diperbuat manusia? Kelembutan tidak bisa dijawab dengan kekerasan. Roh Kuduslah jawabnya; napas kehidupan dan kasih yang menyucikan dunia. Manusia hidup karena Allah telah menghembuskan roh-Nya dan nafas-Nya kepada debu tanah dan jadilah manusia.

Roh Kudus membuat segala yang jahat, kotor, dan sombong menjadi *ambyar*. Seorang Didi Kempot dengan kekuatan lagu dapat mengumpulkan dana besar untuk kemanusiaan. Di dalam *ambyar*-nya manusia ada kekuatan Allah yang luar biasa.

Pentakosta Roh Kudus tepat pada waktunya. "*Cukuplah kasih karunia-Ku bagimu, sebab justru*

dalam kelemahanlah kuasa-Ku menjadi sempurna." Sebab itu terlebih suka aku bermegah atas kelemahanku, supaya kuasa Kristus turun menaungi aku. (2 Korintus 12: 9)

Dalam kelemahan tampak kekuatan kemuliaan Allah.

Roh Kudus adalah Roh Cinta yang menggerakkan hati manusia. Hati cinta yang menghidupkan; bukan aturan agama yang membelenggu hati.

Untuk melawan Covid-19 tidak perlu mengerahkan massa besar-besaran, provokasi, dalil agama, siasat politik, partai dan lain sebagainya. Kita membutuhkan Roh Kudus yang menyucikan dunia melalui kasih yang penuh kelembutan.

Belajar hidup dari Tuhan Yesus menyelamatkan dunia.

Mengalahkan musuh dengan kasih yang kudus.

Mukjizat menjadi tanda kemenangan.

Mukjizat pengampunan menang mengatasi dosa.

Mukjizat penyembuhan menang mengatasi penyakit dan kelemahan.

Mukjizat kebangkitan menang mengatasi kematian.

Mukjizat pencurahan Roh Kudus menang mengatasi setan dan roh-

roh jahat.

Mukjizat tubuh dan darah Yesus menang mengatasi kehidupan fana dan sia-sia.

Mukjizat gereja Katolik yang tetap kokoh berdiri dan menang mengatasi segala penderitaan dunia.

Mukjizat kasih Yesus: "*Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal.*" (Yohanes 3: 16)

"Ia akan memberikan Roh Kudus kepada mereka yang meminta kepada-Nya" (Lukas 11: 13b)

Yesus telah mengutus kita dengan tanda dan kuasa agar mukjizat terjadi ketika kita melakukan perintah-Nya. Mintalah kehadiran Yesus dalam Roh Kudus sebagai pintu keluar dari kemelut kehidupan ini.

Karunia Maha Besar yang penuh kelembutan adalah saat Roh Kudus berhembus masuk ke dalam hati setiap manusia yang tinggal dalam cinta Yesus.

Bersediakah kita *ambyar* dan larut bersatu dalam kuasa kehadiran Roh Kudus?

Jadikanlah hidupmu sebagai persembahan kepada Allah Bapa.



Foto : Sentence.club

Fransiskus dari Sales

Fransiskus dari Sales dilahirkan di kastil keluarga de Sales di Savoy, Perancis, pada tanggal 21 Agustus 1567. Keluarganya yang kaya membekalinya dengan pendidikan yang tinggi.

Pada usia 24 tahun, Fransiskus telah meraih gelar Doktor Hukum. Ia kembali ke Savoy dan bekerja keras. Tetapi, kelihatannya Fransiskus tidak tertarik pada kedudukan yang tinggi dalam masyarakat. Di hatinya, Fransiskus mendengar adanya suatu panggilan yang terus-menerus datang. Tampaknya seperti suatu undangan dari Tuhan baginya untuk menjadi seorang imam. Meski sang ayah amatlah kecewa dengan keinginannya, tetapi Fransiskus bersikeras hingga akhirnya ia ditahbiskan menjadi imam pada tanggal 18 Desember 1593.

Pater Fransiskus dari Sales hidup pada saat umat Kristiani dilanda perpecahan. Ia menawarkan diri untuk pergi ke daerah yang berbahaya di Perancis, untuk membawa kembali orang-orang Katolik yang telah menjadi Protestan. Fransiskus percaya bahwa Tuhan akan melindunginya. Maka ia dan sepupunya, Pater Louis dari Sales, menempuh

perjalanan ke daerah Chablais. Usaha mereka tidak sia-sia, sedikit demi sedikit, umat kembali ke pelukan Gereja. Santo Fransiskus kemudian diangkat menjadi Uskup Geneva, Swiss. Ia membentuk suatu ordo religius bagi para biarawati yang diberi nama Serikat Visitasi. Fransiskus menulis buku-buku yang mengagumkan mengenai kehidupan rohani dan cara untuk menjadi kudus.

Sebagai uskup, ia selalu siap melayani umatnya. Ia juga tekun dalam membarui iman melalui katekese, pembaruan kehidupan religius, dan kunjungan ke paroki-paroki. Sepanjang hidupnya, Fransiskus dari Sales yang juga dijuluki sebagai "Pembawa Damai", selalu siap sedia membawa kedamaian Allah bagi umatnya melalui sakramen pengakuan dan bimbingan spiritual. Banyak bimbingan spiritual yang dilakukannya secara tertulis di antara ribuan karyanya. Maka tak heran apabila gereja Katolik menetapkan Fransiskus dari Sales sebagai Pujangga

Gereja. Paus Pius XI menyebut Santo Fransiskus dari Sales sebagai model untuk kelembutan dan kebaikan hati.

Fransiskus wafat pada tanggal 28 Desember 1622 dalam usia 56 tahun. Ia dinyatakan kudus oleh Paus Inosensius X pada tahun 1665. Fransiskus adalah orang kudus yang merintis penggunaan surat kabar dalam pewartaan iman. Fransiskus dari Sales berhasil membawa surga ke dunia nyata. Untuk menjadi kudus, orang tidak harus pergi ke tempat sunyi dan bertapa, melainkan menjalankan tugas sehari-harinya sebagai tugas yang dipercayakan Tuhan kepadanya.

Pada tahun 1877 Fransiskus digelari sebagai "Pujangga Gereja" dan pelindung para penulis dan wartawan/pers Katolik oleh Paus Pius XI, oleh karena pengabdianya yang gagah berani bagi Gereja. Fransiskus diperingati setiap tanggal 24 Januari sebagai Uskup dan Pujangga Gereja. (Nino/ disadur dari berbagai sumber)

Ilustrasi: freepik.com



MEMASYARAKATKAN NARAPIDANA ASIMILASI

— ANDREAS LUCKY LUKWIRA

“Dari pintu ke pintu kucoba tawarkan nama, demi terhenti tangis anakkmu dan keluh ibunya. Tetapi nampaknya semua mata memandangkanmu curiga, seperti hendak telanjangi dan kuliti jiwaku”.

Seinggal bait lagu Ebiat G. Ade yang dibuat 27 tahun lalu (1993), ternyata sangat relevan jika dikaitkan dengan kondisi saat ini. Bukan soal Covid-19, namun kebijakan yang terkait dengan Covid-19 yakni pemberian asimilasi kepada 38 ribuan narapidana (*kompas.com*) untuk menghindari penyebaran Covid-19 di dalam lapas.

Asimilasi sendiri merupakan hak dari narapidana sesuai dengan pasal 14 UU No. 12 tahun 1995 tentang Pemasarakatan.

Lalu bagaimanakah sikap kita menghadapi adanya kebijakan tersebut? Rasa cemas tentu sangat wajar, namun sebaiknya kecemasan tersebut tidak terlalu berlebihan.

Konsep tujuan penghukuman pada masa modern ini telah bergeser dari sekedar pembalasan (*retributive*), atau sekedar penggentar jeraan (*deterrence*). Jika dalam *retributive justice* kita mengenal “mata ganti mata”, dan di penggentar jeraan kita mengetahui bentuk-bentuk hukuman yang agak menakutkan seperti hukuman mati yang bertujuan agar orang lain tidak melakukan hal yang sama.

Penghukuman mulai dilihat

memberikan manfaat kepada pelaku selain juga bermanfaat kepada masyarakat, pemikiran ini disebut pemikiran mazhab utilitarianisme (Ohoitumur 1997, dalam Sulhin 2014 hal 68). Termasuk ke dalam mazhab ini adalah mazhab rehabilitatif, mazhab resosialisasi, mazhab reintegrasi sosial, dan mazhab institusionalisme. Adanya hak narapidana seperti cuti mengunjungi keluarga dan asimilasi terpengaruh dari mazhab ini.

Asimilasi juga merupakan salah satu solusi dari permasalahan lapas, yakni *overcrowding*. Lapas di Indonesia per tahun 2019 telah mengalami *overcrowding* hingga 102% (*hukumonline.com*). Kondisi ini tentu menyebabkan program pemasarakatan tidak akan berjalan maksimal. Artinya menahan orang lebih lama di lapas tidak akan membuat pelaku kejahatan mudah sembuh seperti yang diharapkan.

Sebagai masyarakat, kita turut memiliki peran penting dalam penghukuman seorang narapidana. Di mana perannya? Peran kita adalah bagaimana menerima mereka saat bebas dan kembali ke masyarakat. Bahkan masyarakat merupakan inti dari pemasarakatan itu sendiri.

Perlu kita ingat juga, bahwa tidak semua narapidana merupakan orang yang 100% bersalah, tidak sedikit mereka yang apes, terjebak, atau mengalami peradilan sesat.

Dan jangan lupa, penyaliban Yesus juga merupakan contoh peradilan sesat yang nyata.

Dalam kondisi krisis akibat pandemi seperti saat ini, mungkin sulit juga bagi kita untuk menolong para mantan narapidana, misalnya memberi pekerjaan atau sembako, namun ada peran lain yang tidak kalah penting bagi mereka, yakni menghindari memberikan label negatif kepada mereka. Hal ini penting karena dalam teori *labeling* (Lemert) adanya cap atau label dari masyarakat/ seseorang berpotensi membuat seseorang cenderung melakukan penyimpangan/kejahatan kembali. Secara simpelnya, orang yang terus-terusan dianggap sebagai penjahat bukan tidak mungkin akan mewujudkan cap tersebut meskipun sebenarnya yang bersangkutan sudah “sembuh”. Maka, mari perlakukan narapidana asimilasi dengan manusiawi, hentikan pemberian cap buruk kepada mereka, *toh* kesalahan mereka sudah ditebus dengan penghukuman yang sudah dijalaninya.

“Kembali dari keterasingan ke bumi berada, ternyata lebih menyakitkan dari derita panjang. Tuhan bimbinglah batin ini agar tak gelap mata, dan sampaikanlah rasa inginku kembali bersatu” (Ebiat G Ade - Kalian Dengarkan Keluhanku).

TAMAN NASIONAL GUNUNG BROMO

Gunung Bromo yang berasal dari bahasa Sansekerta: Brahma (salah seorang dewa utama dalam agama Hindu) adalah sebuah gunung berapi aktif di Jawa Timur, yang termasuk dalam kawasan Taman Nasional Bromo Tengger Semeru (TNBTS).



Foto: Aprisonsan (commons.wikimedia.org)

TNBTS memiliki bentangan barat - timur sekitar 20-30 km dan utara - selatan sekitar 40 km dengan luas wilayahnya sekitar 50.276,3 Ha ini ditetapkan sejak tahun 1982. Di kawasan ini terdapat kaldera lautan pasir yang luasnya ±6.290 Ha. Batas kaldera lautan pasir itu berupa dinding terjal yang ketinggiannya antara 200-700 m. Terletak di empat wilayah kabupaten, yakni Kabupaten Probolinggo, Kabupaten Pasuruan, Kabupaten Lumajang, dan Kabupaten Malang, TNBTS menjadi objek wisata yang sangat terkenal di Jawa Timur.

TNBTS memiliki tipe ekosistem sub-montana, montana dan sub-alpine dengan pohon-pohon yang besar dan berusia ratusan tahun antara lain cemara gunung, jamuju, edelweis, berbagai jenis anggrek, dan rumput langka. Terdapat juga banyak rerumputan, centigi, akasia, cemara, dan lain-lain. Satwa yang terdapat di taman nasional ini antara lain luwak, rusa, monyet kera, kijang, ayam hutan merah, macan tutul, ajag, dan berbagai jenis burung seperti alap-alap burung, rangkong, elang-ular bido, srigunting hitam, elang bondol, dan belibis yang hidup di Ranu Pani, Ranu Regulo, dan Ranu Kumbolo.

Di kawasan Gunung Bromo, Anda dapat menikmati *sunrise* yang dapat dilihat melalui 5 spot, yaitu kawasan Penanjakan Satu, Bukit Kingkong, Bukit Cinta, Seruni Point, dan Mentingan Point. Waktu paling baik untuk menikmati *sunrise* adalah pada

pukul 05.00 WIB, namun ada baiknya siap di *meeting point* pada pukul 04.00 WIB, karena pada umumnya sudah ramai orang menunggu untuk mengambil tempat terbaik melihat *sunrise*. Jangan lupa untuk memakai baju hangat karena suhu pagi hari sangatlah dingin.

Selain *sunrise*, anda juga bisa menikmati indahnya Bukit Teletubbies, yang pemandangannya mirip dengan perbukitan hijau dalam serial anak-anak Teletubbies. Nuansa sekitar bukit begitu eksotis dengan pendaran warna matahari yang baru terbit dari ufuk timur. Saat matahari mulai bersinar, bisa terlihat jelas hamparan bukit yang dipenuhi dengan tanaman perdu pakis dan rerumputan. Gradasi bukit yang bertumpuk-tumpuk di sana terlihat begitu indah.

Tempat lain yang bisa Anda nikmati adalah hamparan pasir yang sangat luas membentang



di sebelah timur kawah Gunung Bromo, dan dikenal dengan nama Pasir Berbisik. Disebut Pasir Berbisik karena suara bisikan pasir yang terdengar jelas saat musim kemarau. Menikmati pesona Pasir Berbisik tidaklah begitu sulit. Jika Anda menyewa mobil pada saat *tour* Bromo, Anda bisa meminta supir Jeep untuk mengantar Anda ke tempat tersebut.

Jangan lewatkan kawah Gunung Bromo yang memikat. Di dekatnya, Anda akan menemukan Pura Luhur Poten yaitu tempat ibadah yang disakralkan Suku Tengger yang mendiami kawasan TNBTS. Masyarakat Tengger percaya bahwa pura tersebut menjadi kediaman dari Isa Sang Hyang Widhi Wasa yang merupakan perwujudan dari Dewa Brahma, salah satu dewa agung dalam agama Hindu. Untuk menuju ke kawah, Anda akan melewati hamparan pasir yang sangat luas. Jika Anda mengendarai Jeep, akan ada

pos pemberhentian terakhir di sana. Anda harus berjalan kaki untuk menuju ke puncak. Namun jangan khawatir, bagi yang tidak kuat berjalan kaki, di sana juga disediakan penyewaan kuda oleh warga sekitar. Jarak ke arah kaki Bromo sekitar 3 km. Bila sudah sampai di badan gunung, jalan yang Anda lalui akan berubah menanjak dengan kemiringan sekitar 45 derajat. Di sana sudah tersedia 250 anak tangga yang dapat dilalui untuk sampai ke puncak Sang Brahma. Tangga di Gunung Bromo sendiri terbagi menjadi 2 jalur untuk naik dan turun. Ketika sampai di puncak, Anda akan disuguhi pemandangan kawah Gunung Bromo yang masih aktif dan sesekali menyemburkan gas. Ingat, meski bibir kawahnya cukup luas, untuk melihat kawahnya jangan sampai melebihi batas yang telah ditetapkan ya.

Waktu terbaik mengunjungi kawasan ini adalah ketika musim kemarau, antara bulan

Mei hingga Oktober. Anda bisa langsung menuju Malang atau mendarat dulu di Surabaya. Dari Surabaya, ada pilihan bus Damri yang mengantar kita ke Terminal Bungurasih dan melanjutkan perjalanan ke Terminal Arjosari dengan bus. Tiba di Terminal Arjosari, carilah angkutan umum menuju Terminal Bayuangga, Probolinggo dan berganti angkutan desa seperti mobil Elf ke Cemoro Lawang, Ngadisari. Melalui jalur kereta api, pilih jalur Jakarta – Malang. Lanjutkan perjalanan ke Terminal Arjosari, kemudian pilih tujuan ke Terminal Bayuangga, Probolinggo dan berganti angkutan desa ke Cemoro Lawang, Ngadisari. Melalui jalur darat, dapat menggunakan bus eksekutif langsung ke Probolinggo. Selanjutnya nanti berganti angkutan desa ke Cemoro Lawang, Ngadisari.

(Stella - dari berbagai sumber)

Kerkhof Muntilan

Banyaknya tokoh penting yang dimakamkan di *kerkhof* ini menjadikan tempat ini terkenal dan mengundang banyak peziarah.



MENELUSURI
**SEJARAH KATOLIK
DI JAWA**
LEWAT ZIARAH RELIGI

Bila sedang mampir ke daerah Yogyakarta, sempatkanlah melakukan ziarah religi ke kompleks Van Lith, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang (sekitar 20 km dari Yogyakarta). Di sana kita akan melihat kawasan pelayanan misionaris Katolik yang luas. Kawasan ini diprakarsai oleh Romo Van Lith, seorang perintis misionaris yang berkarya di Muntilan hingga beberapa daerah di Jawa.

Di dalam kawasan ini terdapat area makam bernama kerkop. Kata kerkop berasal dari bahasa Belanda *kerkhof*, yang berarti kuburan. Namun jika dimaknai lebih dalam, kata *kerkhof* bisa juga berarti taman gereja (*kerk-hof*). Kesan taman ini muncul ketika kita memasuki kompleks pekuburan yang terletak di seberang SMU Van Lith ini. Suasananya senyap lantaran jauh dari keriuhan kota. Tumbuhan hijau tertata rapi dan hamparan nisan-nisan bertanda salib menawarkan nuansa hening yang sakral.

Pada mulanya makam yang sekarang menjadi tempat peziarahan ini dikhususkan bagi para rohaniwan Jesuit (SJ). Namun karena alasan tertentu, ada beberapa rohaniwan di luar Jesuit juga dimakamkan di sana. Di kerkop inilah, Romo Van Lith yang meninggal pada tahun 1926 dikebumikan di kompleks yang terletak di ujung timur jalan Kartini. Menyusul setelahnya beberapa tokoh penting dalam sejarah perkembangan Katolik di Indonesia seperti PJ Hoovenar, pelopor misi di Jawa, Rm. Mertens, SJ (Rektor Kolese Xaverius Muntilan), dan Kardinal Justinus Darmojuwono yaitu Kardinal pertama dari Indonesia serta Romo Richardus Kardis Sandjaja, Pr yang sebagai martir pertama di pulau Jawa. Karena banyaknya



tokoh Katolik yang dimakamkan di sini menjadikan tempat ini banyak dikunjungi peziarah. Dari deretan makam yang ada, jika diperhatikan makam Romo Richardus Kardis Sandjaja, Pr tak pernah sepi oleh nyala lilin. Hal ini karena banyak yang meyakini jika memohon doa kepada Romo Sandjaja dapat terwujud.

Melangkah lebih ke dalam ke area makam, ada sebuah bangunan dengan bagian depan terbuka. Bangunan ini terlihat jelas sebagai gedung kapel atau tempat doa. Di muka bangunan itu bertuliskan, *Eripiam Eum et Glorificabo Eum*, yang artinya "Aku akan mengambilnya dan memuliakannya". Ruang bangunannya tidak begitu luas. Di dalamnya terdapat sebuah meja altar, pertanda bahwa di ruangan itu biasa diadakan perayaan Ekaristi. Sedangkan pada keliling tembok sisi kanan dan kiri melekat lempengan-lempengan marmer bertuliskan nama-nama orang yang telah wafat, lengkap dengan angka lahir dan wafatnya. Ya, keunikan dari makam ini adalah bermodel loker, karena makam disusun di dalam dinding tembok. Setiap hari, sejak mulai dibuka yaitu pukul 06.00 WIB, para peziarah yang berasal



Foto : suaramerdekaedu.id

dari daerah Jawa Tengah atau luar Jawa silih berganti datang untuk duduk bersemadi hingga petang menjelang.

Sedikit informasi, jika Anda berangkat dari Jakarta dan ingin langsung berziarah ke kompleks Van Lith, Anda bisa mengambil jalur Jakarta-Muntilan dengan waktu kurang lebih 9 jam melewati Tol Cipali. Namun, jika Anda dari Yogyakarta, Anda bisa naik bus dari Terminal Jombor yang mengarah ke Muntilan.

Usai berziarah di kerkop, Anda bisa berjalan-jalan ke sekitar kompleks karena di sini terdapat gereja, pastoran serta susteran dan sekolah dari berbagai jenjang pendidikan yang telah melahirkan banyak tokoh terpandang seperti F.X Satiman, SJ, pastor pribumi pertama, Mgr. Albertus Soegijapranata, uskup pribumi pertama hingga Y.B Mangunwijaya, rohaniwan yang merangkap budayawan. Sehingga pada masanya, kecamatan di kaki Gunung Merapi ini dikenal dengan nama Bethlehem Van Java. Di sana juga terdapat museum misi Muntilan yang berisi koleksi sejarah Katolik di Jawa yang masih tertata dengan rapi.

(Shella - disadur dari berbagai sumber)



Foto: sahabatibupintar.com

Mencetak Anak Juara!

Tak mudah meminta balita untuk menuruti aturan yang Anda berlakukan. Anehnya, ketika ibu guru memintanya untuk antri cuci tangan, si kecil berdiri dengan sabar menunggu gilirannya, tanpa tantrum atau tawar-menawar yang melelahkan. Ayo Mom, jangan patah semangat! Anda bisa kok mengajak si kecil untuk bersikap mandiri.

Beri pujian, terutama ketika ia sedang melakukan sesuatu yang baik, seperti mengembalikan mainan ke tempatnya atau bisa makan sendiri. Terkadang anak berulang kali bersikap 'nakal' dan tidak mau bekerja sama untuk mencari perhatian.

Ciptakan rutinitas. Bandingkan kebiasaan di sekolah dan di rumah. Anak mengikuti rutinitas yang sudah ditentukan, belajar melakukan hal yang sama setiap hari, sehingga mereka akan cepat belajar apa yang harus dilakukan tanpa perlu diingatkan kembali. Sementara di rumah, bisa jadi inkonsistensi kita sebagai orang tua menyumbang ketidakmampuan anak untuk disiplin. Mulai dulu dari hal yang kecil, bangun tidur langsung mandi, baru sarapan. Sebelum makan harus mencuci tangan. Boleh makan cokelat/camilan jika sudah makan buah. Dengan

menerapkan aturan rumah ini, anak akan terbiasa melakukan rutinitas tanpa disuruh lagi.

Jangan terlalu tegang. Anak sangat mungkin menolak jika dimintai tolong atau lebih disiplin. Jangan keburu marah dan menganggap anak tidak patuh, coba ubah pendekatannya. Misalnya agar anak mau mengembalikan mainan pada tempatnya, ciptakan permainan atau sandiwara, sehingga anak tidak merasa diperintah. Sulit meminta anak untuk membuka mulut saat menyikat gigi? Bisa dicoba permainan "Makan apa saja kamu hari ini". Pura-puranya Anda akan menebak makanan yang ia santap hari itu, dengan mencari sisa makanan yang ada di mulutnya. Pasti dengan senang hati ia akan membua mulutnya lebar-lebar.

Transisi mulus. Anak langsung menjerit ketika Anda mematikan

televisi, menutup laptop, atau mengajak pulang dari *playdate*, bisa jadi itu karena Anda tidak memberikan peringatan lebih awal. Misalnya, Anda berencana berangkat jam 9, katakan kepada anak setidaknya 15 menit sebelumnya untuk bersiap-siap, sehingga mereka tahu kapan menghentikan kegiatan mereka.

Reward sepiantasnya. Mengapresiasi anak dengan memberikan hadiah stiker setiap anak melakukan tugasnya bisa jadi bumerang. Anak akan belajar bahwa dia melakukan sesuatu karena ada imbalan, bukan menjadi bagian dari pembiasaan diri. Sebagai jalan tengahnya, berikan hadiah stiker saat ia mencapai 'prestasi' dalam perkembangan dirinya. Misalnya, berhasil tidak ngompol selama 3 hari berturut-turut atau bisa menghabiskan makanan sendiri tanpa bantuan orang tua atau ART. (Rully - Sumber: parenting.com)

ROKOK ELEKTRIK

Tidak seberbahaya rokok tembakau?

VIKTORIA MARDHIKA

Beberapa tahun belakangan, rokok elektrik atau *vape* semakin populer. Sederhananya, *vape* bekerja dengan memanaskan cairan (cairan yang mengandung nikotin, perasa, dan zat kimia lain) di dalam tabung lalu mengubahnya menjadi uap dan mengalirkannya ke paru-paru ketika pengguna menghirupnya.

Vape dianggap lebih aman karena tidak memiliki bahan berbahaya seperti tar atau karbon monoksida yang terkandung dalam rokok tembakau. Namun, belum ada yang membuktikan *vape* benar-benar aman karena *vape* tetap berisiko menyebabkan hal-hal berikut:

• Ketergantungan

Seperti halnya rokok tembakau, *vape* juga mengandung nikotin yang menyebabkan ketergantungan. Nikotin dalam *vape* dapat merangsang otak melepaskan hormon dopamin dalam jumlah banyak, sehingga berefek kecanduan.

Jika kebiasaan mengisap rokok elektrik dihentikan, maka penggunaannya bisa mengalami depresi atau uring-uringan.

• Bahaya pada paru-paru

Selain ketergantungan, nikotin berisiko peradangan paru-paru dan mengurangi kemampuan jaringan pelindung paru-paru. Kandungan lain seperti propilen glikol dan diasetil (yang banyak digunakan sebagai perasa) juga berdampak pada paru-paru. Propilen glikol pada dasarnya aman dikonsumsi, namun dapat membuat mata iritasi. Selain itu, propilen glikol meningkatkan risiko kambuh pada pengidap asma. Sementara perasa seperti diasetil memang sering dipakai untuk *popcorn*, karamel, produk susu sehingga membuatnya aman untuk dikonsumsi; namun berbahaya jika dihirup karena berisiko menimbulkan penyakit "*popcorn lung*" yang cukup serius.

• Perkembangan otak

Otak manusia akan terus berkembang hingga usia 25

tahun. Penggunaan nikotin pada remaja dapat menurunkan fungsi otak yang mengontrol perhatian, ingatan, proses belajar, suasana hati, dan kendali diri.

• Risiko kanker

Kandungan *formaldehida* dan *tobacco-specific nitrosamine* dalam *vape* bersifat karsinogenik, sehingga jika dihirup dalam jangka lama, bisa memicu kanker.

Beberapa penelitian menunjukkan saat ini bahaya *vape* memang tidak sebesar rokok tembakau. Namun tetap saja, rokok tembakau ataupun *vape*, keduanya tetap berdampak buruk bagi kesehatan. Mungkin sekarang para pengguna *vape* belum mengalami gangguan kesehatan, tetapi dampak jangka panjang dalam beberapa tahun ke depan akan selalu ada. Karena itu, ada baiknya Anda menghindari kedua bentuk rokok tersebut demi kesehatan jangka panjang. Salam sehat!

Foto: news.detik.com



Kebersihan adalah pangkal kesehatan. Sudah sedari kecil kita diajari oleh orang tua dan guru-guru di sekolah untuk selalu menjaga kebersihan. Salah satu kebiasaan baik dalam menjaga kebersihan adalah rajin mencuci tangan.

Tangan kita adalah bagian tubuh yang sangat aktif menyentuh berbagai macam hal, sehingga tangan kita penuh dengan berbagai kuman penyakit. Untuk itulah, rajin mencuci tangan menjadi kebiasaan yang harus senantiasa kita laksanakan.

Saat ini, kita semua berada dalam kesiagaan penuh terhadap ancaman Covid-19. Penularan Covid-19 begitu cepat meluas dan jumlah pasien terkonfirmasi positif Corona semakin melonjak. Hingga

saat ini, masih belum ditemukan obat dan vaksin untuk Covid-19 yang dapat mengancam jiwa.

Bagaimana cara kita untuk terhindar dari Covid-19? Salah satu cara yang paling sederhana dan paling efektif adalah dengan rajin mencuci tangan. Virus ini dapat mati bila terkena sabun yang kita gunakan untuk mencuci tangan. Bila kita rajin mencuci tangan, virus ini tidak akan sempat masuk ke dalam tubuh kita dan kita dapat terlindung dari paparan Covid-19.

Cara yang paling efektif untuk menjaga kebersihan tangan adalah dengan mencucinya menggunakan sabun merek apa saja dan dibilas dengan air yang mengalir. Namun, sering kali kita harus berada di luar rumah, entah itu untuk bekerja atau berbelanja, dan akses air bersih serta sabunya sangat sulit. Kamar mandi umum juga belum tentu terjamin kebersihannya. Untuk itu, *hand sanitizer* menjadi pilihan darurat untuk menjaga tangan tetap bersih.

Hand sanitizer memang sangat praktis digunakan saat berada di luar rumah, namun bukan berarti kita bisa terus-terusan menggunakan *hand sanitizer*. Selalu usahakan untuk cuci tangan dengan sabun dan air mengalir. *Hand sanitizer* hanya untuk situasi darurat saja.

Walaupun sifat *hand sanitizer* hanyalah sebagai pembersih tangan darurat dan temporer, harga *hand sanitizer* masih cukup tinggi di pasaran. Hal ini terjadi

karena tingginya permintaan masyarakat akan *hand sanitizer*. Belum lagi adanya kelangkaan *hand sanitizer* yang terjadi karena masyarakat berbondong-bondong untuk membelinya dalam jumlah yang banyak. Situasi ini membuat *hand sanitizer* menjadi barang yang sulit diperoleh.

Kita dapat meracik *hand sanitizer* sendiri di rumah. Banyak sekali cara meracik *hand sanitizer* yang beredar di internet. Namun, kita harus berhati-hati. Bila bahan dan

porsinya tidak seimbang, *hand sanitizer* yang kita buat malah akan merugikan kita. *Hand sanitizer* yang diracik dengan tidak hati-hati bisa membuat tangan kita terluka atau bahkan tidak memiliki daya bunuh kuman yang efektif.

Dilansir dari *healthline.com*, menurut Jagdish Khubchandani, Ph.D, Asisten Profesor Ilmu Kesehatan di Ball State University, inilah formula racikan *hand sanitizer* yang aman dan efektif.

(Risty)

Bahan yang digunakan



Alkohol Isopropyl
atau Ethanol 90-99%



Jel Lidah Buaya
(Aloe Vera Gel)



Minyak Esensial
(Essential Oil)
atau Sari Lemon

Takaran bahan disesuaikan dengan banyaknya *hand sanitizer* yang akan kita buat, tetapi harus mengikuti perbandingan antara Alkohol dan Aloe Vera Gel sebesar 2:1. Sebagai contoh, bila kita ingin membuat 120 ml *hand sanitizer*, kita membutuhkan 80 ml Alkohol dan 40 ml Aloe Vera Gel.

Minyak esensial atau sari lemon yang dibutuhkan hanya beberapa tetes.

Tips Aman Meracik Hand Sanitizer

- Pastikan area dan wadah pembuatan sudah bersih.
- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum membuat *hand sanitizer*.
- Campurkan semua bahan dan aduk menggunakan sendok atau pengocok yang bersih hingga tercampur rata.
- Jangan sentuh *hand sanitizer* yang Anda buat sampai waktunya Anda gunakan.

Demikianlah cara meracik *hand sanitizer* yang efektif untuk menjaga kebersihan dan kesehatan kita. Ingat, utamakan selalu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir!

Salam sehat!

RAJA BIJAKSANA MENGUJI KEPEDULIAN RAKYATNYA

Awal cerita, ada seorang raja bijak ingin menguji kerajinan dan kepedulian rakyatnya. Pada sore hari, sang raja diam-diam menaruh batu di tengah jalan yang sering dilewati orang. Batu itu diletakan persis di tengah jalan sehingga sangat tidak enak dipandang dan menghalangi langkah orang. Sang raja sengaja ingin mengetahui sikap rakyatnya yang sedang berlalu-lalang di jalan tadi.

Tampak seorang petani melintas membawa gerobak yang penuh dengan barang bawaan. Ketika melihat batu menghalangi jalannya, ia langsung mengomel dan marah-marah. "Dasar memang orang-orang di sini malas-malas! Batu di tengah jalan didiamkan saja!" sambil terus menggerutu, ia membelokan gerobaknya untuk menghindari batu tadi dan meneruskan perjalanannya.

Setelah itu, lewatlah seorang prajurit sambil bernyanyi-nyanyi tentang keberaniannya di medan perang, karena kurang memperhatikan jalanan, si prajurit tersandung batu itu dan hampir tersungkur. "Aduh! Kenapa orang malas sekali menyingkirkan batu ini?" teriak si prajurit geram sambil mengacungkan pedang. Meski marah-marah, si prajurit tidak melakukan tindakan apapun terhadap batu itu. Sebaliknya, ia hanya melangkahi batu dan berlalu begitu saja.

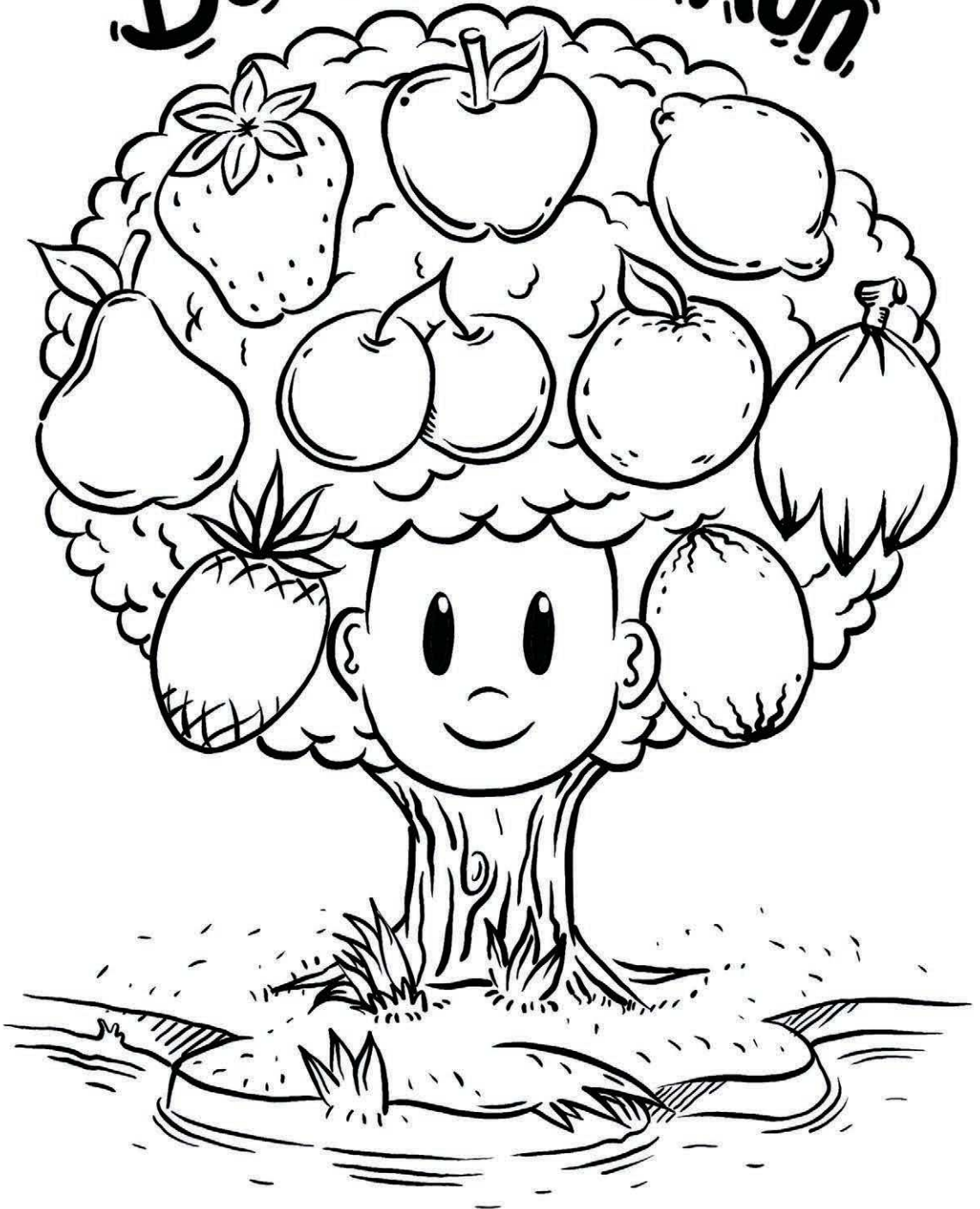
Tidak lama kemudian, seorang pemuda miskin sambil membawa gerobak melewati jalan itu. Ketika melihat batu tadi, ia berkata di dalam hati, "Hari beranjak gelap, bila orang melintas di jalan ini dan tidak berhati-hati, pasti akan tersandung. Batu ini bisa mencelakai orang."

Walaupun ia lelah setelah bekerja keras selama seharian, dengan susah payah pemuda itu memindahkan batu itu ke pinggir jalan. Setelah memindahkannya, pemuda itu terkejut melihat sebuah benda tertanam di bawah batu yang dipindahkannya. Sebuah kotak berisi sepucuk surat berbunyi, "Untuk rakyat ku yang rela memindahkan batu penghalang ini, karena engkau rajin dan peduli kepada orang lain, maka terimalah lima keping emas yang ada di dalam kotak ini sebagai hadiah dari rajamu."

Pemuda miskin itu langsung bersujud syukur kepada Tuhan dan memuji kedermawanan rajanya. Peristiwa itu pun menggemparkan seluruh negeri. Raja telah mengajarkan pentingnya nilai kerajinan dan kepedulian terhadap sesama, serta keberanian dalam menghadapi rintangan. (Sumber : Facebook)

Adik-adik yang baik,
mari bersama-sama kita membaca kitab suci dari Galatia 5: 22-23.
Setelah itu, isilah buah-buah Roh pada pohon di bawah ini,
kemudian warnai yaa..

Buah-buah Roh





DO YOUR BEST

Mychelle Chrystine Bandaso

Bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di Indonesia. Prestasi para atlet bulu tangkis pun tak kalah mentereng. Sudah banyak legenda bulu tangkis Indonesia yang terkenal di dunia. Kali ini, kita memiliki penerus atlet bulu tangkis dari cabang ganda campuran. Ia adalah Mychelle Chrystine Bandaso.

Gadis kelahiran Tarakan, 1 Mei 1998 ini merupakan salah satu atlet bulu tangkis nasional yang telah mengikuti banyak kejuaraan dunia. Terakhir, ia mengikuti All England 2020 dan harus gugur di babak 32 besar. Prestasi yang berhasil ia raih saat berpasangan dengan Adnan Maulana adalah menjuarai Rusia Open 2019, yang termasuk kategori Grand Prix 100.

“Dalam bulu tangkis, ada beberapa level kategori yang memengaruhi nilai *ranking* dunia. Dimulai dari yang paling kecil yaitu International Series, International Challenge, Grand Prix 100, Grand Prix 300, Super Series 300, Super Series 500, Super Series 750, Super Series 1000, World Championship, dan terakhir All England,” kata Mychelle.

Mychelle juga bercerita bagaimana ia dapat masuk ke dunia bulu tangkis. “Awalnya saya sering diajak main bulu tangkis sama papa di depan rumah. Dari situ, saya mulai coba masuk ke klub-klub kecil. Sebenarnya saya tidak terlalu suka dengan bulu tangkis, tapi karena dorongan dari orang tua, saya bisa sampai menjadi atlet sekarang ini.”

“Tahun 2009 saya mulai masuk ke klub Djarum. Setelah itu, pada 2016 ada Kejurnas (Kejuaraan Nasional) dari PBSI (Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia) Provinsi Kalimantan Timur. Juara dari Kejurnas ini nantinya akan masuk Pelatnas (Pelatihan



Foto: Dok. Pribadi

Nasional) PBSI di Cipayung. Puji Tuhan, saya bisa juara dan masuk ke Pelatnas sampai sekarang,” ujar Mychelle.

Selama di Pelatnas, Mychelle bertemu dengan banyak teman dari berbagai daerah. Menurutnya, ini adalah salah satu pengalaman uniknya selama berada di Pelatnas. “Seru banget bisa belajar banyak bahasa daerah dari teman-teman saya. Di sini juga banyak teman-teman Kristen. Kami juga sering berdoa bersama.”

“Di Pelatnas ini, kami para atlet dituntut untuk berkomitmen saat latihan. Tentu ada tekanan sana-sini yang saya rasakan. Kadang kangen dengan keluarga di Kalimantan. Biasanya saya pulang ke Kalimantan saat libur Lebaran dan Natal. Kadang juga dua bulan sekali. Walau jauh, orang tua sering memberi motivasi ke saya. Yang paling saya ingat adalah untuk terus lakukan yang terbaik dan jangan buang-buang waktu,” kata Mychelle.

Di tengah pandemi COVID-19, banyak sekali pengaruhnya terhadap bulu tangkis. Atlet yang saat ini berposisi di *ranking* 33

dunia cabang ganda campuran mengisahkan banyak kejuaraan yang dibatalkan karena adanya pandemi ini. “Walaupun demikian, kami lebih dituntut untuk menjaga kebugaran meskipun porsi latihan dikurangi.”

“Selain itu, saat Pekan Suci kemarin saya juga mengikuti misa *online*. Biasanya saya misa di Gereja Cilangkap.” Ujar putri dari pasangan Alex Bandaso dan Serni Silvia. Menjadi atlet Katolik tidak membuat dirinya minder. Meskipun minoritas, menurutnya sudah banyak atlet Katolik yang membanggakan negara. “Di sini ada Liliyana Natsir dan Kevin Sanjaya yang sudah membuat harum negara. Jadi, saya tidak minder untuk menjadi atlet meskipun dari kalangan minoritas.”

Jika melihat proses regenerasi atlet bulu tangkis di Indonesia, Mychelle mengakui masih banyak kekurangan dan tidak sebaik negara lain. “Menurut saya, kekurangan atlet muda Indonesia adalah soal disiplin dan kemauan yang kurang. Komitmen mereka di tiap latihan juga salah satunya. Selain itu, mungkin ada tekanan yang menyebabkan psikologi mereka terganggu. Saya berusaha mengatasinya dengan diam di kamar atau *hang out* dengan teman-teman. Saya juga percaya setiap masalah yang saya temui pasti ada jalan keluarnya. Tinggal bagaimana kita mau berusaha dan belajar dari masalah itu.”

Di akhir wawancara, Mychelle juga memberikan pesan bagi kaum muda Katolik. “Jalankan amanat kasih kepada siapa saja. Apa pun suku atau agamanya. Gunakan waktu kalian sebaik mungkin. Terus berkarya dalam bidang apapun. Tetap semangat dan jangan mudah menyerah.”

(Nanta)

Sadarkah kamu?
kemajuan zaman & ketidakpedulian kita pada alam, sesama,
bahkan diri sendiri akhir-akhir ini membuat semesta berbenah
dengan caranya sendiri.
Masihkah kamu mengabaikannya?





“

Inilah saatnya
untuk mengambil
langkah tegas,
beralih dari menggunakan
dan menyalahgunakan alam.
Mulai memikirkannya
dengan hati.

PAUS FRANSISKUS

”



“Tidak ada orang yang jatuh miskin
hanya karena memberi”

Anne Frank