



NEWSLETTER TOTUS TUUS

Lembaga Penguatan Nilai Universitas

TIM REDAKSI

Penanggung Jawab

Ketua Lembaga Penguatan Nilai Universitas:
RD. Dr. Benny Suwito, M.Hum., Lic.theol.

Pimpinan Redaksi:

Fx. Wigbertus Labi Halan, S.Fil., M.Sosio.

Editor:

Drs. Y. G. Harto Pramono, Ph.D.

Sekretaris:

Antanius Daru Priambada, S.T., M.M

Desain:

Antanius Daru Priambada, S.T., M.M

Alamat Redaksi:

Lembaga Penguatan Nilai Universitas
Unika Widya Mandala Surabaya
Gedung Benedictus
Lantai 3, Ruang B. 322
Jalan Dinoyo 42-44 Surabaya

Email: virtues-institute@ukwms.ac.id
Ext.: 288

DAFTAR ISI

Dari Meja Redaksi	1
Seputar Kampus	2
Christus Vivit--Kristus Hidup	3
Pesta Keluarga Kudus	4
Sesudah Sosialisasi Permenristekdikti Nomor 55 Tahun 2024	5
Naskah Audiensi Paus Yohanes Paulus II: Rabu, 27 Desember 1978	6
Infografis	8

Dari Meja Redaksi

Warga Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya ytk.

Menjelang tahun baru, ada banyak kenangan dan perjalanan yang pantas kita refleksikan sebagai satu keluarga Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Harus diakui tidak semua kenangan indah dan buruk kita peroleh selama tahun 2024 ini. Pengalaman, baik maupun buruk, tidak hanya untuk dipuji maupun disesali. Pengalaman-pengalaman tersebut mengajak kita untuk selalu menyadari bahwa perjalanan kita adalah suatu pembelajaran yang perlu terus kita upayakan dari hari ke hari menuju hal yang lebih baik. Kesadaran ini adalah kesadaran seseorang yang selalu melihat harapan bukan menumpuk kekecewaan. Maka, menjelang tahun baru ini, harapan ke depan perlu dikembangkan selalu agar apa yang menjadi cita-cita UKWMS di masa depan dapat terwujud.

Warga Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya ytk.

Paus Fransiskus baru saja membuka pintu Basilika pada tanggal 24 Desember 2024 sebagai tanda perayaan tahun Yubileum, suatu masa yang menjadi tradisi Gereja Katolik yang dirayakan setiap 25 tahun. Dan pada tahun 2025, Gereja Katolik mengambil tema "Peziarah Harapan". Tema ini diangkat sebagai wujud undangan agar manusia sebagai pribadi tidak kehilangan harapan dan menyadari perjalanan hidupnya adalah sebuah peziarahan. Di balik ini semua, Paus hendak mengingatkan agar setiap orang kristen dan mereka yang berkehendak baik mengupayakan perdamaian di dunia yang kini mulai pudar oleh kerasnya hati umat manusia dengan membuka pintu bagi Tuhan. Paus dengan tegas mengatakan: "Sebagai peziarah harapan, marilah kita keluar menemui-Nya. Marilah kita membukakan kepada-Nya pintu hati kita, sebagaimana Dia telah membukakan pintu hati-Nya kepada kita".

Warga Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya ytk.

Paus Yohanes Paulus II, Patron Universitas kita, sebagai pribadi yang berhadapan dengan kesulitan hidup di masa mudanya, dalam perang dan ancaman kematian, tidak pernah kehilangan harapan. Dia selalu mengobarkan harapan kepada semua orang karena dia beriman dan percaya bahwa Tuhan tidak akan meninggalkan kita dengan kasih-Nya. Maka, dia dengan tegas mengatakan dan mengundang semua orang, termasuk kita yang meneladan dia agar berpegang pada kata-katanya: "Jangan biarkan harapan itu mati! Pertaruhkan hidupmu untuk hal tersebut! Kita bukanlah kumpulan dari kelemahan dan kegagalan kita; kita adalah kumpulan dari kasih Bapa yang diberikan untuk kita dan kapasitas nyata kita untuk menjadi serupa dengan putra-Nya".

Selamat Tahun Baru

Salam PeKA.
RD. Benny Suwito

SEPUTAR KAMPUS

ULANG TAHUN DOSEN DAN TENAGA KEPENDIDIKAN



Daftar Ulang Tahun Tanggal 29 Desember 2024 - 4 Januari 2025

- Heribertus Bambang Triharyono, SE. - Fakultas Teknik
- Dr. Netty Kusumawati, STP., M.Si. - Fakultas Teknologi Pertanian
- Dr. Dian Purnama Sari, SE., MSA., BKP. - Fakultas Bisnis
- Emanuel Putra Pradana Songubun, S.Pd. - FKIP
- Pricilia Imanuella Dara, S.Psi. - LPKS
- Christianto Adhy Nugroho, S.Si., M.Si. - PSDKU Biologi
- Dr. Gregoria Ariyanti, M.Si. - PSDKU Matematika
- Maria Josephine Kriesye S., M.Pd. - FKIP
- Ana Pancaringtias, S.IIP.- Perpustakaan
- Tasya Meryna Anugrah Gabriella, A.Md.A.B. - BAAK
- Josephine Maria Julianti Ratna, M.Psych., Ph.D., - Fakultas Psikologi
- dr. Maria Patricia Dian Putri, Sp.KK. - Fakultas Kedokteran

----- Selamat Ulang Tahun dan Tuhan Memberkati -----





CHRISTUS VIVIT Kristus Hidup

75. Kita tidak bisa menjadi Gereja yang tidak menangis menghadapi tragedi yang dialami orang muda. Kita tidak boleh terbiasa dengan hal itu karena siapa pun yang tidak tahu bagaimana menangis bukanlah seorang ibu. Kita ingin menangis karena juga masyarakat lebih dari seorang ibu. Karena alih-alih membunuh, kalian justru belajar melahirkan, karena itulah janji hidup. Kita menangis ketika kita mengingat orang-orang muda yang meninggal karena penderitaan dan kekerasan. Kita meminta kepada masyarakat untuk belajar menjadi seorang ibu yang mendukung. Rasa sakit itu tidak akan pergi, akan terus mengiringi kita di sepanjang langkah kita karena realita tidak dapat disembunyikan. Hal terburuk yang dapat kita lakukan adalah menerapkan kiat semangat duniawi yang membius orang muda dengan pesan-pesan lain, dengan pengalihan-pengalihan lain, dengan pengejaran hal-hal remeh.

76. Mungkin “mereka yang menjalani hidup cukup nyaman tidak tahu bagaimana menangis. Beberapa realitas hidup hanya dapat dilihat dari mata yang dibersihkan oleh air mata. Saya mengundang masing-masing dari kalian untuk menanyakan: apakah saya telah belajar untuk menangis? Ketika saya melihat seorang anak yang kelaparan, anak yang memakai narkoba di pinggir jalan, anak tanpa rumah, anak yang ditelantarkan, anak yang disiksa, anak yang menjadi budak masyarakat? Atau tangisanmu hanyalah regekan dari mereka yang menangis karena menginginkan sesuatu yang lebih?”xxx Cobalah belajar menangis untuk orang muda yang lebih berkekurangan daripada kalian. Belas kasihan dan bela rasa juga dapat diungkapkan melalui tangisan. Ketika air mata tidak ada pada kalian, mohonlah pada Tuhan agar menganugerahkan rahmat untuk menangis bagi penderitaan orang lain. Hanya apabila kalian mengetahui bagaimana menangis, kemudian kalian dapat melakukan sesuatu untuk orang lain dengan sepenuh hati.

77. Terkadang rasa sakit beberapa orang muda sangat menyesak hati; rasa sakit yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata; rasa sakit yang memukul kita seperti sebuah tamparan. Orang-orang muda ini hanya dapat mengatakan kepada Allah betapa mereka sangat menderita, sehingga sangat sulit bagi mereka untuk melangkah maju, karena tidak percaya lagi kepada orang lain. Dalam jeritan yang memilukan hati ini, Yesus berkata: “Berbahagialah orang yang menderita, karena mereka akan dihibur.” (Mat 5:4). Ada orang-orang muda yang dapat membuka jalan dalam hidup karena mereka telah mencapai janji ilahi ini. Semoga selalu ada sebuah komunitas Kristiani yang dekat dengan orang muda yang menderita untuk mewartakan kembali sabda tersebut dengan tindakan, pelukan, dan bantuan-bantuan konkret!

78. Benarlah bahwa yang kuat memberikan berbagai bantuan, namun sering kali dengan harga tinggi. Di banyak negara miskin, bantuan ekonomi dari beberapa negara kaya atau beberapa organisasi internasional biasanya terikat pada penerimaan konsep Barat mengenai seksualitas, perkawinan, kehidupan atau keadilan sosial. Kolonisasi ideologi ini khususnya merugikan orang muda. Pada saat yang sama, kita dapat melihat bagaimana iklan mengajarkan orang untuk selalu merasa kurang puas dan melahirkan budaya membuang, di mana orang muda sendiri menjadi bahan “sekali pakai.”

Bacaan: 1 Sam 1:20-22,24-28; 1 Yoh 3:1-2,21-24; Luk 2:41-52

Saudara-saudariku ytk.

Keluarga menjadi pondasi dalam kehidupan masyarakat. Masyarakat yang sehat lahir dari kehidupan keluarga yang sehat. Pada masa kini, banyak keluarga-keluarga melupakan hal tersebut dan menganggap keluarga suatu hal yang biasa dan tidak bertanggung jawab pada kehidupan masyarakat. Akibatnya, persoalan masyarakat semakin berkembang seiring dengan banyak orang mengabaikan peranan keluarga yang penting dalam kehidupan masyarakat.

Saudara-saudariku ytk.

Gereja hari ini merayakan Pesta Keluarga Kudus. Perayaan ini suatu perayaan keluarga dan penegasan bahwa Allah hadir dan memberkati keluarga. Keluarga yang menjadi penting bagi karya keselamatan. Yesus kecil yang lahir menjadi inti dan pokok dari karya keselamatan dan itu hadir dalam kehidupan keluarga. Allah menggunakan keluarga untuk membawa keselamatan bagi manusia. Dan supaya keselamatan itu terjadi, penanggung jawab keluarga, ayah dan ibu perlu memiliki ketaatan pada kehendak Allah. Inilah yang dilakukan oleh Maria dan Yosef, yaitu membawa Yesus remaja bersama-sama merayakan hari raya di Yerusalem. Tradisi ini menjadi tradisi keluarga Yahudi untuk memuliakan Allah dalam hidup mereka.

Saudara-saudariku ytk.

Kehadiran Yesus di bait Allah bersama keluarga-Nya menjadi tanda dan arah kehidupan orang yang beriman. Memang, Injil mencatat apa yang terjadi pada diri Yesus ketika berdialog dengan ahli-ahli Taurat dan menunjukkan kecerdasan-Nya dalam bertanya jawab. Namun, poin utama pada perayaan Pesta Keluarga Kudus ini bukan soal kecerdasan Yesus ketika berdialog dengan mereka tetapi bagaimana Yosef dan Maria penuh tanggung jawab pada pendidikan Yesus dan penjagaan terhadap Tuhan Yesus sebagai anak mereka. Ketika Yesus tertinggal di Bait Allah, Yosef dan Maria mencari Dia hingga ketemu. Walaupun berat pada saat perjumpaan dengan Yesus karena perkataan Yesus yang tidak menyenangkan setelah ditanya oleh Bunda Maria: "Nak, mengapakah Engkau berbuat demikian terhadap kami? Bapa-Mu dan aku dengan cemas mencari Engkau". Yesus menjawab: "Mengapa kamu mencari Aku? Tidakkah kamu tahu, bahwa Aku harus berada di dalam rumah Bapa-Ku?" Maria dan Yosef tetap setia menemani Yesus dan percaya akan penyelenggaraan ilahi. Inilah arti menjadi keluarga dan menyatukan dengan tujuan keluarga sebagaimana Allah sendiri kehendaki.

Saudara-saudariku ytk.

Kisah Keluarga Kudus dalam Injil mengajak kita untuk merefleksikan kehadiran Kristus dalam hidup keluarga. Selain itu, kisah tersebut memberikan kepada kita penjelasan tentang mengapa kesetiaan dalam kehidupan keluarga terus diperjuangkan meskipun ada banyak hal yang susah dipahami. Untuk itu, keluarga-keluarga diundang bisa belajar dari Santo Yosef dan Bunda Maria yang tidak selalu langsung bisa paham apa rencana Allah dalam keluarga. Namun, hal yang pasti adalah rencana Tuhan dalam kehidupan adalah baik dan kita diajak untuk jauh melihat kedepan bahwa Kehadiran Yesus dalam keluarga pasti akan membawa sukacita walaupun ada saat-saat berat yang menimpa dalam kehidupan keluarga kita.

Saudara-saudariku ytk.

Dan sebagai warga Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, tempat pendidikan, kita diundang untuk mengupayakan kehidupan keluarga sebagai tempat awal pembinaan masyarakat. Ajaran Gereja Katolik memberikan tempat yang tepat bagi keluarga. Dan sebagai warga yang bernaung di Universitas Katolik diajak untuk selalu mengupayakan agar keluarga-keluarga di masyarakat, melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, terlebih keluarga kristiani bisa belajar dari Keluarga Kudus yang selalu menyertakan iman dan harapan dalam memahami kehidupan yang tidak mudah ini dengan tantangan zaman yang kadang berat untuk dilalui.

Berkat Tuhan

RD. Benny Suwito

SESUDAH SOSIALISASI PERMENRISTEK NOMOR 55 TAHUN 2024

Fx. Wigbertus Labi Halan, S.Fil.,M.Sosio.

Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi nomor 55 tahun 2024, tentang pencegahan dan penanganan kekerasan di lingkungan perguruan tinggi bisa dimaknai dengan dua aras. Pertama, kebijakan publik yang dihasilkan dengan sasaran terhadap dunia pendidikan, itu menjadi gambaran tentang perhatian pemerintah sebagai tanggapan terhadap praktik kekerasan yang marak terjadi di masyarakat, khususnya di dunia pendidikan. Perlu ada regulasi yang mengatur agar keputusan dari pihak-pihak berwenang di lembaga pendidikan terhadap praktik kekerasan di lingkungan mereka, mendapat landasan hukum sekaligus perlindungan hukum. Pada porsi ini kita patut memberi apresiasi terhadap langkah bijak dari pemerintah.

Di sisi lain lain, lahirnya peraturan ini juga bisa dimaknai sebagai langkah paling mudah ketika tahapan-tahapan lain, tidak digunakan sebagai cara kerja bersama. Saya menyebutnya paling mudah dalam pengertian, kalau ada masalah, dibuat saja regulasi agar bisa ditangani sehingga akan lahir pertanyaan-pertanyaan yang lebih mendasar terkait dengan akar terjadinya kekerasan? Misalnya, mengapa kekerasan kerap terjadi bahkan di lingkungan pendidikan? Adakah yang salah dengan proses pendidikan sebelumnya sehingga ketika masuk pada tahap yang lebih tinggi, praktik kekerasan malah marak terjadi. Ada juga pandangan bahwa dulu praktik tertentu dianggap sebagai hal yang lumrah di masyarakat tetapi malah masuk dalam kategori kekerasan. Ini kemudian melahirkan pandangan bahwa kekerasan tidak bertambah hanya pengkategorian terhadap praktik kekerasan makin meluas. Misalnya ada lingkungan yang mungkin menganggap biasa melabeli seseorang dengan sebutan tertentu, misalnya karena kebiasaan buruknya, tetapi kemudian hal tersebut bisa dikategorikan sebagai *bullying*. Anggapan seperti ini melahirkan juga anggapan bahwa peraturan pemerintah ini melegitimasi kondisi mental generasi sekarang yang mudah terombang-ambing, tidak kuat, atau mudah rapuh.

Pandangan terkait legitimasi atas rapuhnya mental generasi tidak seutuhnya benar karena dampak buruk dari praktik kekerasan dalam pelbagai bentuk sudah memberi warna yang negatif bagi perkembangan hidup seseorang, bahkan lingkaran kekerasan sering terjadi karena pelaku pernah menjadi korban kekerasan. Meskipun demikian, pandangan terkait legitimasi ini perlu untuk diberi ruang sebagai awasan kepada lembaga pendidikan di perguruan tinggi agar tanggung jawab terhadap para mahasiswa tidak saja berhenti pada sosialisasi peraturan pemerintah tetapi turut serta membantu membentuk karakter, jati diri, dan mental generasi muda yang tangguh mengingat lingkungan di mana mereka akan berkarya selalu ada potensi akan adanya praktik-praktik kekerasan. Di satu sisi mereka sudah terlatih untuk tidak melakukan kekerasan, di sisi lain mereka juga tahu bagaimana mengantisipasi praktik kekerasan yang akan terjadi pada mereka atau kepada orang lain. Dengan demikian para mahasiswa yang mengenyam pendidikan di universitas mendapat ilmu untuk hidup mereka - kampus ini benar-benar menyiapkan generasi muda untuk hidup - *a life-improving university*.

Pembentukan karakter, jati diri dan mental yang tangguh, tidak harus selalu dipikirkan dalam satu bentuk program kegiatan tertentu, tetapi melalui interaksi sehari-hari di lingkungan universitas. Acapkali kita terjebak dalam kebiasaan-kebiasaan yang formalistik, misalnya untuk membentuk jiwa pancasilais seseorang yang sudah mengikuti kursus tertentu dianggap sudah lulus aspek ini, padahal kegiatan ini hanya menjadi sarana. Hal yang lebih efektif adalah menciptakan suasana di universitas, untuk semua aspek yang memungkinkan setiap orang menghargai yang lain sebagai pribadi yang utuh, sejak masuk gerbang universitas sampai ke semua sudut ruangan di universitas ini. Penghargaan itu bukan didasari pada jenjang struktural jabatan, entah itu jabatan akademis atau struktural tetapi lebih pada penghargaan sebagai satu pribadi manusia. Suasana seperti ini yang memungkinkan setiap orang akan berkembang dan bertumbuh menjadi pribadi-pribadi yang tangguh, tahu menghargai orang lain, menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia, sekaligus melawan praktik-praktik ketidakadilan dengan tetap menghormati martabat manusia.

Gagasan-gagasan ini bisa diuraikan lebih dalam dari gagasan St. Yohanes Paulus II, pribadi yang menjadi patron universitas dengan kualitas-kualitas diri yang teruji, tidak saja pada konteks lokal tetapi pada level internasional. Jika universitas dengan telaten menerjemahkan gagasan-gagasan St. Yohanes Paulus II dalam setiap jengkal kebijakan di universitas, hal tersebut menjadi nilai lebih universitas ini.

NASKAH AUDIENSI PAUS YOHANES PAULUS II

RABU, 27 DESEMBER 1978

1. Kita bertemu pada waktu liturgi Natal. Oleh karena itu, saya ingin sampaikan kepada Anda hari ini, sesuai dengan kegembiraan pesta dan oktaf ini tentang kesederhanaan dan pada saat yang sama kedalaman yang disinari Natal pada semua orang. Spontan terlintas di benakku kenangan akan perasaan dan pengalamanku, mulai dari tahun-tahun masa kanak-kanakku di rumah ayahku, melewati tahun-tahun masa muda yang sulit, masa perang kedua, perang dunia. Semoga hal ini tidak terulang dalam sejarah Eropa dan dunia! Namun, bahkan di tahun-tahun terburuk sekalipun, Natal selalu membawa sinarnya. Dan sinar-sinar ini menembus bahkan ke dalam pengalaman-pengalaman penghinaan yang paling berat terhadap manusia, penghancuran martabatnya, kekejaman. Untuk mewujudkan hal ini, cukup dengan mengingat kenangan orang-orang yang telah melewati penjara atau kamp konsentrasi, medan perang, serta interogasi dan persidangan. Secerch keyakinan.

Sinar Malam Natal ini, sinar kelahiran Tuhan, bukan hanya sekedar kenangan akan lampu-lampu pohon di samping tempat tidur bayi di rumah, di keluarga atau di gereja paroki. Ini adalah sesuatu yang lebih. Ini adalah pandangan sekilas terdalam tentang umat manusia yang dikunjungi oleh Tuhan, kemanusiaan yang baru diterima dan diambil alih oleh Tuhan sendiri; diasumsikan dalam Putera Maria dalam kesatuan Pribadi Ilahi: Sabda-Putra. Sifat manusia secara mistik diasumsikan oleh Putra Allah dalam diri kita masing-masing yang telah diadopsi dalam kesatuan baru dengan Bapa. Penyinaran misteri ini meluas jauh, sangat jauh, dan bahkan menjangkau bagian-bagian dan lingkup keberadaan manusia, di mana pemikiran tentang Tuhan hampir dikaburkan dan tampaknya tidak ada, seolah-olah telah padam sepenuhnya. Dan lihatlah, di malam Natal, secerch cahaya muncul: mungkin terlepas dari segalanya? Bahagia ini "mungkin terlepas dari segalanya"... itu sudah menjadi secerch keyakinan dan harapan.

2. Dalam perayaan Natal kita membaca tentang para gembala di Betlehem yang pertama kali dipanggil ke tempat tidur bayi, untuk melihat Anak yang baru lahir: "Dan mereka bergegas pergi, dan menemukan Maria dan Yusuf, dan bayinya terbaring di palungan." (Luk 2:16.) Mari kita berhenti pada "ditemukan" itu. Kata ini menunjukkan pencarian. Faktanya, para penggembala di Betlehem, ketika mereka berhenti untuk beristirahat dengan kawanan domba mereka, tidak mengetahui bahwa telah tiba saatnya akan terjadi apa yang telah diumumkan selama berabad-abad oleh para nabi dari Bangsa dimana mereka sendiri berasal; dan hal itu akan terjadi tepat pada malam itu; dan itu akan terjadi di dekat tempat mereka berhenti. Bahkan setelah terbangun dari tidur mereka, mereka tidak tahu apa yang telah terjadi atau di mana hal itu terjadi. Kedatangan mereka di Gua Kelahiran merupakan hasil pencarian. Namun pada saat yang sama mereka dipimpin, mereka—seperti yang kita baca—dibimbing oleh suara dan cahaya. Dan jika kita melihat lebih jauh lagi ke masa lalu, kita melihat mereka dipandu oleh tradisi masyarakatnya, oleh ekspektasinya. Kita tahu bahwa Israel telah dijanjikan Mesias.

Dan lihatlah, Penginjil berbicara tentang orang Israel yang sederhana, rendah hati, dan miskin: tentang para gembala yang menemukan Dia untuk pertama kalinya. Terlebih lagi, ia berbicara dalam segala kesederhanaan, seolah-olah ini adalah pertanyaan tentang peristiwa "luar": mereka mencari di mana ia berada, dan akhirnya mereka menemukannya. Pada saat yang sama, "penemuan" Lukas ini menunjukkan suatu dimensi batin: yang terjadi pada malam Natal itu, pada manusia, pada gembala sederhana di Betlehem. "Mereka menemukan Maria dan Yusuf, dan bayinya terbaring di palungan"; dan kemudian: "... para gembala kembali, memuliakan dan memuji Tuhan atas semua yang telah mereka dengar dan lihat, seperti yang telah diberitahukan kepada mereka." (Luk 2:16, 20.)

3. "Ditemukan" menunjukkan "pencarian". Manusia adalah makhluk yang mencari. Seluruh sejarahnya menegaskan hal itu. Bahkan kehidupan kita masing-masing menjadi saksinya. Banyak bidang di mana manusia mencari dan mencari lagi dan kemudian menemukan dan, kadang-kadang, setelah menemukannya, ia mulai mencari lagi. Di antara semua bidang di mana manusia terungkap sebagai makhluk yang mencari, ada satu bidang yang paling dalam. Hal inilah yang menembus paling intim ke dalam kemanusiaan manusia. Dan itulah yang paling erat menyatu dengan makna seluruh kehidupan manusia.

Manusia adalah makhluk yang mencari Tuhan. Cara pencariannya bermacam-macam. Sejarah jiwa manusia di sepanjang jalur ini bermacam-macam. Terkadang jalannya tampak sangat sederhana dan dekat. Di lain waktu, hal itu sulit, rumit, jauh. Sekarang manusia dengan mudah sampai pada "eureka" -nya: "Saya telah menemukan!" Sekarang dia bergumul dengan kesulitan-kesulitan, seolah-olah dia tidak dapat menembus dirinya sendiri dan dunia, dan yang terpenting seolah-olah dia tidak dapat memahami kejahatan yang ada di dunia. Diketahui bahwa bahkan dalam konteks kelahiran Yesus, kejahatan ini telah menunjukkan wajah yang mengancam.

Banyak orang menggambarkan pencarian mereka akan Tuhan sepanjang hidup mereka. Yang lebih banyak lagi adalah mereka yang berdiam diri, menganggap semua yang telah mereka jalani sebagai misteri terdalam dan terdalam mereka: apa yang mereka alami, bagaimana mereka mencari, bagaimana mereka kehilangan arah dan bagaimana mereka menemukannya kembali.

Manusia adalah makhluk yang mencari Tuhan. Dan bahkan setelah menemukannya, dia terus mencarinya. Dan jika dia mencarinya dengan ikhlas, maka dia telah menemukannya; seperti, dalam sebuah penggalan Pascal yang terkenal, Yesus berkata kepada manusia: "Tenanglah, kamu tidak akan mencari Aku jika kamu belum menemukan Aku." (B. Pascal, *Pensées*, 553: *Le mystère de Jésus.*)

Inilah kebenaran tentang manusia.

Itu tidak bisa dipalsukan. Juga tidak bisa dihancurkan. Hal itu harus diserahkan kepada manusia karena hal itu mendefinisikan dirinya. Apa yang dapat dikatakan mengenai ateisme berdasarkan kebenaran ini? Banyak hal yang perlu disampaikan, lebih dari yang dapat dicakup dalam kerangka pidato singkat saya ini. Namun setidaknya ada satu hal yang harus dikatakan: sangat diperlukan untuk menerapkan suatu kriteria, yaitu kriteria kebebasan jiwa manusia. Ateisme tidak dapat diselaraskan dengan kriteria ini—sebuah kriteria mendasar—baik ketika ia menyangkal secara apriori bahwa manusia adalah makhluk yang mencari Tuhan, atau ketika ia melemahkan pencarian ini dengan berbagai cara dalam kehidupan sosial, publik, dan budaya. Sikap ini bertentangan dengan hak asasi manusia.

4. Tapi saya tidak ingin memikirkan hal ini. Jika saya menyebutkannya, saya melakukannya untuk menunjukkan segala keindahan dan martabat pencarian Tuhan. Pemikiran ini disarankan kepada saya pada hari raya Natal. Bagaimana Kristus dilahirkan? Bagaimana dia bisa lahir ke dunia? Mengapa dia datang ke dunia? Dia datang ke dunia agar manusia dapat menemukannya; mereka yang mencarinya. Sama seperti para gembala menemukannya di gua di Betlehem.

Saya akan mengatakan lebih banyak lagi. Yesus datang ke dunia untuk mengungkapkan seluruh martabat dan kemuliaan pencarian Tuhan, yang merupakan kebutuhan terdalam jiwa manusia, dan untuk memenuhi pencarian di tengah jalan. Kini saya ingin menyampaikan salam kasih kepada Saudara dan Saudara kita yang sedang sakit, yang hadir pada Audiensi ini. Memikirkanmu, dan semua orang yang sakit, saya melihat sebuah analogi yang dalam dan misterius antara situasimu dan situasi Yesus yang baru lahir di palungan di Betlehem: bahwa Bayi itu adalah seorang yang kecil, rapuh, lemah, dan membutuhkan pertolongan. segalanya, bergantung pada setiap orang: namun dia adalah Putra Allah, Sabda abadi yang berinkarnasi dalam waktu, Juruselamat umat manusia, Penguasa Sejarah.

Betapa seringnya, putra dan putri terkasih, Anda mungkin merasa tidak berguna dalam kelemahan Anda, menjadi beban bagi orang-orang terkasih Anda; Anda pernah mengalami—bisa saja kita berkata demikian—penghinaan, yang sangat manusiawi, karena harus membutuhkan orang lain dalam segala hal, karena hampir bergantung pada belas kasihan orang lain. Lihatlah Yesus di gua di Betlehem, yang meyakinkan Anda bahwa dunialah yang membutuhkan kekayaan penderitaan Anda yang tak terukur untuk pemurnian dan pertumbuhannya. Tenanglah! Tuhan mengasihi Anda karena Dia melihat dalam diri Anda gambaran Putra-Nya yang menderita di bumi! Orang-orang tersayang mencintaimu, karena kamu adalah darah daging mereka! Gereja mengasihi Anda, karena Anda memperkaya harta persekutuan para Orang Suci! Paus memiliki preferensi khusus terhadap Anda, karena Anda adalah putra-putranya yang paling sensitif, dan meminta bantuan dan kekuatan dari kelemahan Anda, doa-doa dan pengorbanan Anda!

Selamat Natal dengan sepenuh hati untuk Pengantin Baru!

Putri dan Putra terkasih, keinginan tulus saya ini, yang juga merupakan keinginan semua yang hadir dan seluruh Gereja, ingin menjadi undangan kebabakan agar, sejak awal kehidupan pernikahan Anda—yang telah disucikan oleh Gereja. Sakramen—Anda akan tahu bagaimana memandang, sebagai teladan tetap Anda, Keluarga Kudus Nazareth, yang merupakan sekolah kehidupan dan kebajikan rumah tangga yang nyata dan luar biasa.

Bersatu dalam pernikahan, di hadapan Tuhan, Gereja dan orang-orang terkasih Anda, Anda dengan sungguh-sungguh berjanji untuk setia satu sama lain dalam setiap keadaan bahagia atau buruk, dan untuk mencintai dan menghormati satu sama lain sepanjang hidup Anda: kesetiaan, cinta, rasa hormat, adalah sikap-sikap mendasar yang menjadi landasan semua kehidupan keluarga yang teratur dan yang ditinggikan dalam Sakramen; dan kebajikan Kristiani itulah yang akan memberi Anda kemungkinan untuk membentuk "Gereja domestik" Anda. Mengikuti teladan Santa Perawan dan Santo Yusuf, semoga rumahmu bersinar dengan kebajikan-kebajikan ini, agar sukacita dan kedamaian Kristus selalu menyertaimu.

Indikator Tidur Berkualitas



Remaja 12-18 Tahun dan Tidur



Waktu Tidur Malam

8-10 jam

Remaja umumnya tidur lebih larut daripada masa anak-anak



Manfaat Tidur

- Mendorong kesehatan tubuh.
- Menjaga sistem kekebalan tubuh agar bekerja baik.
- Memelihara kesehatan mental: kurang tidur memicu kecemasan dan depresi.
- Meningkatkan energi, kemampuan belajar, dan konsentrasi.
- Menyimpan memori jangka panjang.
- Kurang tidur membuat anak sulit menjaga sikap, mengatur emosi, menjaga perhatian, dan berkonsentrasi pada pelajaran.

Menjaga Tidur Remaja

- Jaga rutinitas waktu tidur dan bangun tidur, termasuk saat libur sekolah atau belajar di rumah selama pandemi.
- Saat bangun pagi, segera keluar kamar daripada rebahan di ranjang. Tidur siang maksimal 20 menit dan lakukan saat tengah hari.
- Lakukan kegiatan yang menenangkan sebelum tidur, seperti membaca buku, mendengarkan musik, atau mandi air hangat.
- Hindari penggunaan perangkat elektronik beberapa jam sebelum tidur.
- Letakkan perangkat elektronik di ruang keluarga, kamar tidur hanya untuk tidur.
- Ciptakan ruang tidur yang tenang dan gelap, untuk meningkatkan kualitas tidur. Pastikan sarapan anak sehat, untuk mendorong jam tubuhnya hingga tubuh siap tertidur saat malam.
- Pastikan makan malam cukup di awal malam.
- Hindari kafein pada kopi, teh, minuman berenergi, coklat, dan kola pada sore atau malam hari.
- Paparkan anak dengan sinar matahari pagi, untuk mendorong melatonin diproduksi pada saat yang tepat dalam siklus tidur.
- Dorong aktivitas fisik dan olahraga saat pagi hingga sore hari, dan hentikan beberapa jam sebelum tidur.

Sumber: The Raising Children Network, Australia, Diolah MZW



INFOGRAFIK. HANS

sumber: https://www.kompas.id/artikel/bangun-pagi-dan-tidur-lebih-cepat-mendukung-prestasi-sekolah?open_from=Pendidikan_&_Kebudayaan_Page