

Edisi 06/XVII November - Desember 2017

Komunika

Komunikasi Umat Monika



Paradigma Sehat

*Menyentuh Hati
Mencerdaskan
Akhlak
Mengubah Hidup*



*Keluarga Besar Sekolah St. Antonius dari Padua
Mengucapkan
Selamat Hari Natal dan
Tahun Baru 2018*



**KB, TK & SD Santo Antonius dari Padua
Nusa Loka blok M / 1 BSD, Serpong
Telp. (021) 53157361**

EDITORIAL

02 Masa Mendekatkan Diri Pada Tuhan Lewat Sesama

OASE

03 Tubuh Sehat Jiwa Kuat

SAJIAN UTAMA

04 Paradigma Sehat

07 Sosialisasi BPJS Gereja St. Monika

08 Jejak Ketulusan Warga Soe

SAJIAN KHUSUS

09 Karena Ingin Mencicipi Anggur

10 Agats Menanti ...

12 Kebhinnekaan Berawal Dari Rumah

13 Membangun Masyarakat Multikultural

14 Pastoral Evangelisasi 2018 Kita Bhinneka, Kita Indonesia

16 Makin Bergizi, Hidup Makin Berkualitas

INFO KESEHATAN

18 Migren

KESAKSIAN

20 *Moment of Truth*

ORANG KUDUS

22 St. Laurentius Brindisi (1559-1619) Dibelai Kanak-kanak Yesus

SERBA SERBI

23 Bulla Kepausan

REFLEKSI

24 Melihat Wajah Tuhan

CATATAN PERJALANAN

26 Pesona Gereja di Cinque Terre

CATATAN HATI

28 Sentuhan Kasih

POJOK OMK

29 Menjawab Kerinduan Masing-masing

CABE RAWIT

30 Museum Galeri Misi

30 Dekorasi Serasi

INFONIKA

31 Live in Panggilan di Wacana Bhakti

32 Motivasi dan Inspirasi bagi Prodiakon

33 BIA Selenggarakan Bazar

33 Perayaan HUT ke-15 Lingkungan St. Eduardus

34 SiKaMal Lahir Kembali

34 Pelatihan Kaderisasi Pelayan Pastoral Paroki

35 Hidup dalam Persekutuan

35 RAKAR dan SOSPROKAR 2018 Paroki Serpong

APA DAN SIAPA

36 Sandra Andriyanto : Pengurus Bhayangkari, Pengurus Koor

37 Albertus Siswoyo Putra Butuh Dukungan

POJOK KELUARGA

38 Mengasah Kreativitas Anak

KOLOM PSIKOLOGI

40 Electra Complex yang Menghancurkan

CERPEN

42 Ketika Dua Pria Itu Bertemu

OPINI

43 Kembali Belajar

44 DAPUR & DONASI

PELINDUNG:

Pastor Bernardus Yusa Bimo Hanto, OSC

PENASEHAT:

Dewan Paroki Gereja Santa Monika

PEMBIMBING:

Pastor Yohanes Haris Andjaja, OSC

PENANGGUNG JAWAB:

KomSos St Monika

Helena Sapto

PEMIMPIN UMUM & REDAKSI:

Maria Etty

WAKIL PEMIMPIN REDAKSI:

Hermans Hokeng

REDAKTUR PELAKSANA:

Monica Diana MH.

SEKRETARIS REDAKSI:

Liza Budihardja

REDAKSI:

Effi S. Hidayat, Petrus Eko Soelarso,

Josephine Winda Mustari, M. Efi Darliana,

Florensia Unggul Damayanti, Johanna Kemal.

REDAKTUR FOTO:

Hedi S

FOTOGRAFER:

Melissa, Vanditya P. Niestra, Alexander Tony,

Steven, Nerissa, Morciano, Thomas, Tjipto.

DESIGN & ILLUSTRASI:

Nela Realino

KARTUNIS:

Andreas Dhani Soegara, Julius Joko W.

PEMIMPIN BINA USAHA:

Monika Tanoto

SEKRETARIS:

Reni S.

SIRKULASI:

Pranadjaja/ koordinator (0813.1888049)

Lanny, Herlina, E.L. Silvana, Martha, Lucyana

KEUANGAN:

Monika Tanoto

DONASI:

Poppy

(0815.855.992.87 hanya SMS/Whatsapp)

IKLAN:

Susie Jeffri

(0896.7845.7456 hanya sms/Whatsapp)

iklan.komunika@yahoo.com

DICETAK OLEH:

KELOMPOK KERJA GRAFIKA

jahyakk@gmail.com, 0816 831107

E : majalah_komunika@yahoo.co.id

W : <http://www.paroki-monika.org>

Pengurus : Julius Saviordi

FOTO COVER :

Tim Seksi Kesehatan

Komunika / Tjipto

ALAMAT REDAKSI:

Sekretariat Paroki St. Monika,

Jl. Alamanda Blok V no. 1 Sektor 1.2

Bumi Serpong Damai, Tangerang.

T (021) 5377427 F (021) 5373737



Masa Mendekatkan Diri Pada Tuhan Lewat Sesama

Oleh Pastor Yohanes Haris Andjaja, OSC

Adven dalam bahasa Latin: Adventus artinya Kedatangan. Dalam masa Adven kita menyiapkan diri untuk menyambut pesta Natal dan memperingati kelahiran Yesus.

Masa Adven adalah kesempatan bagi kita untuk belajar dan melatih diri, belajar terbuka kepada Tuhan melalui keterbukaan kepada sesama dalam pertemuan di lingkungan. “Dimana dua atau tiga orang berhimpun atas namaKu, di situ Aku berada di tengah-tengahmu.” Pesan Tuhan Yesus itu hendak mendorong kita untuk bersemangat hadir dalam pertemuan lingkungan, terutama selama masa Adven ini.

Allah datang secara aktif untuk membimbing, menuntun dan menerangi hati dan budi kita, Allah menuntun agar kita masuk ke dalam hidup bahagia, damai dan sejahtera, itulah keselamatan yang sejak dahulu kala dijanjikan Allah kepada manusia. Itu sebabnya Tuhan Yesus mengingatkan; “Berjaga-jagalah, sebab kamu tidak tahu hari mana Tuhan-Mu datang.” (Mat 24: 42) “Sebab itu hendaklah kamu siap sedia, karena Anak Manusia datang pada saat yang tidak kamu duga.” (Mat 24:44) Tuhan datang untuk membawa berkat, membawa sukacita untuk kita, hendaklah kita

siap siaga setiap saat agar bila Tuhan datang, hati kita sudah siap menerimanya.

Tanpa terasa sebentar lagi, kita akan merayakan Natal. Natal adalah peristiwa agung yang dinantikan oleh setiap orang, yaitu Tuhan memenuhi janjiNya, datang ke tengah dunia, datang di tengah keluarga kita, datang ke dalam hati kita. Tuhan bukan lagi Tuhan yang jauh melainkan Tuhan yang dekat, sedekat-dekatnya di dalam hidup kita, Imanuel yang berarti Allah beserta kita. Perayaan Natal akan membawa manfaat besar dalam hidup kita bila kita mau menjadikan Masa Adven sebagai sarana untuk belajar dan melatih diri terbuka kepada Tuhan melalui keterbukaan kita kepada sesama dalam setiap pertemuan lingkungan.

Kehadiran Tuhan itu juga ditunjukkan dalam kehadiran kita untuk mengunjungi yang miskin dan papa, mengunjungi yang sakit dan menderita. Karya pelayanan kesehatan adalah salah satu contoh kehadiran Allah melalui umat yang memiliki talenta dan keahlian dalam bidang medis. Semoga pada perayaan Natal ini karya pelayanan kesehatan ini memberi arti lebih akan kehadiran Tuhan ditengah umatNya dan wujud konkrit bela rasa kepada sesama. Imanuel Allah beserta kita. ❏





Tubuh Sehat Jiwa Kuat

Pastor Bernardus Yusa Bimo Hanto, OSC

Dalam *KGK 2288* dikatakan: Kehidupan dan kesehatan merupakan hal-hal yang bernilai, yang dipercayakan Tuhan kepada kita. Kita harus merawatnya dengan cara bijaksana dan bersama itu juga memperhatikan kebutuhan orang lain serta kesejahteraan umum. Perawatan kesehatan para warga menuntut bahwa masyarakat ikut membantu menciptakan situasi hidup, sehingga manusia dapat mengembangkan diri dan menjadi matang : pangan dan sandang, perumahan, pelayanan kesehatan, pendidikan dasar, lapangan kerja dan bantuan sosial.

Dari uraian di atas jelas bahwa merawat dan menjaga kesehatan tidak hanya urusan pribadi namun juga bagi orang lain. Maka perlu dan penting adanya usaha bersama untuk itu. Langkah pertama tentu diawali dari diri sendiri sebagai individu. Bagaimana seseorang menyadari dengan pola hidup sehat yang dijalani akan membuat dirinya sehat serta bisa memotivasi orang lain untuk hidup sehat pula. Untuk itu memang perlu membangun kesadaran kolektif tentang kesehatan mengingat individu-individu berasal dari aneka latar belakang pendidikan, sosial, spiritual, maupun budaya.

Mengenai pilihan hidup sehat secara individu kita bisa mengambil inspirasi tokoh muda bernama Daniel dalam Kitab Perjanjian Lama. Ia berketetapan hati untuk tidak ikut makan dari santapan raja meski hal itu secara istimewa diberikan kepadanya. Daniel lebih memilih makan sayur dan minum air putih, bukan anggur minuman raja yang ditawarkan kepadanya (bdk. Dan 1:8-16). Sedangkan untuk menumbuhkan kesadaran kolektif akan hidup sehat perlu adanya gerakan, ada niat baik bersama bagaimana mewujudkan hal tersebut.

Dalam rangka mewujudkan sekaligus meningkatkan kesehatan baik individu maupun kolektif tersebut, Seksi Kesehatan Paroki Serpong Gereja St. Monika dipanggil dan diutus untuk berperan aktif. Karya nyata ini sekaligus sebagai bentuk kepedulian, belarasa gereja kepada mereka yang memerlukan pelayanan kesehatan. Tentu bukan hanya ditujukan kepada umat Paroki namun juga masyarakat di mana gereja berada dan diutus. Gereja tidak hanya berpastoral namun juga berevangelisasi. Reksa pastoral di bidang kesehatan ini tidak terlepas dari usaha bagaimana mewujudkan habitus hidup sehat dalam diri umat maupun masyarakat.

Perhatian dan opsi Paus Fransiskus terhadap kesehatan umat manusia, salah satu langkah besar dan kongkrit yakni melarang penjualan rokok di Vatikan. “Vatikan tidak bisa lagi berkontribusi pada aktivitas yang secara jelas merusak kesehatan,” demikian pernyataan juru bicara Greg Burke. “Penjualan itu memang

membawa keuntungan bagi Vatikan, namun apa gunanya keuntungan apabila hal itu bisa membahayakan nyawa orang,” demikian tambahnya. Greg Burke juga menegaskan bahwa Vatikan mengumumkan akan menghentikan penjualan rokok mulai tahun depan. Dan berdasarkan pernyataan sejumlah tokoh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merokok telah menyebabkan tujuh juta kematian per tahun. Oleh karena itu, meski penjualan rokok menguntungkan namun Vatikan tidak mau ambil resiko untuk itu.

Tindakan preventif, kuratif, pendidikan penyadaran serta perluasan pengetahuan di bidang kesehatan merupakan usaha yang terus menerus dilakukan dan dikembangkan Seksi Kesehatan Paroki Serpong. Kiprah Paroki di bidang kesehatan tersebut merupakan reksa pastoral pelayanan kesehatan dalam rangka menghadirkan Kerajaan Allah, khususnya bagi mereka yang lemah, sakit, menderita dan sedang dalam ambang kematian. Karya yang sungguh mulia ini juga mengajak semua umat Paroki terlebih mereka yang bergerak di dunia medis untuk bersama-sama memajukan kesehatan masyarakat. Potensi sumber daya yang luar biasa yang dimiliki Paroki ini di bidang kesehatan semestinya bisa memberikan sumbangsih yang luar biasa pula bagi gereja dan masyarakat. **K**

**Untuk itu memang perlu
membangun kesadaran kolektif
tentang kesehatan mengingat
individu-individu berasal dari aneka
latar belakang pendidikan, sosial,
spiritual, maupun budaya.**



Dok. Pri



Komunika / Tjpto

Paradigma Sehat

Oleh dr. Herianto Tjandradjaja, Sp.S

Awalnya, reksa pastoral pelayanan kesehatan di Paroki Serpong dilaksanakan melalui pelayanan Sub Seksi PSE. Per Maret 2017, Seksi Kesehatan Paroki Serpong dibentuk di bawah Pengurus Gereja dan Dana Papa (PGDP).

Definisi Sehat

1. Kamus Besar Bahasa Indonesia: sehat adalah keadaan seluruh badan serta bagian-bagiannya bebas dari sakit.
2. UU No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan: sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.
3. UU No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan: Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.
4. Menurut WHO (1947): Sehat itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.

Definisi WHO tentang sehat mempunyai karakteristik berikut yang dapat meningkatkan konsep sehat yang positif:

1. Memperhatikan individu sebagai sebuah sistem integral yang menyeluruh,

meliputi tubuh, jiwa, dan roh, yang merupakan bagian dari suatu sistem interaksi sosial.

2. Memandang sehat dengan mengidentifikasi lingkungan internal dan eksternal.
3. Penghargaan terhadap pentingnya peran individu dalam hidup.

Dari beberapa definisi sehat di atas dapat disimpulkan bahwa sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, sosial maupun spiritual yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan.

Interaksi antara kebugaran fisik, keseimbangan mental, kebahagiaan spiritual, dan relasi sosial yang saling mendukung secara positif sangat menentukan tercapainya kondisi sehat pada seorang individu.

Sebaliknya, terganggunya salah satu aspek fisik, mental, spiritual atau sosial dapat

menyebabkan seseorang menjadi sakit. Penelitian medis sudah membuktikan adanya korelasi timbal balik yang sangat erat, bahkan tidak terpisahkan antara kesehatan jasmani dengan kebahagiaan mental dan spiritual.

Di dalam dunia medis dikenal adanya kondisi penyakit yang disebut dengan penyakit psikosomatik (*psychosomatic disorders*), yaitu penyakit fisik yang diduga disebabkan atau diperparah oleh faktor mental, seperti stres dan rasa cemas. Misalnya, stres dan cemas berkepanjangan menimbulkan gangguan lambung (gastritis), penyakit kulit (eksim, psoriasis). Bahkan pada pasien yang memiliki kerentanan genetik dapat juga memicu terjadinya penyakit kronik degeneratif, seperti stroke, penyakit jantung koroner atau kanker.

Secara sederhana interaksi kompleks antara jasmani, mental, dan spiritual ini digambarkan dengan ungkapan bahwa “Orang yang tidak bahagia tidak akan pernah benar-benar sehat. Demikian pula sebaliknya, orang yang tidak sehat tidak dapat sungguh-sungguh bahagia”.

Dari uraian ini tergambar bahwa pada kenyataannya, kondisi ‘sehat’ dan ‘sakit’ tidak selalu merupakan suatu fase yang dapat dibedakan secara tegas namun sering kali merupakan suatu nuansa gradasi di antara keduanya, tergantung dari seberapa berat dan luasnya gangguan pada aspek kehidupan individu.

Alhasil, ada pendapat yang mengatakan bahwa pengertian ‘sehat’ merupakan suatu kondisi relatif ‘tidak sakit’. Sementara ‘sakit’ merujuk pada suatu keadaan ‘kurang sehat’.

Reksa Pastoral Pelayanan Kesehatan

Pergeseran kondisi ‘sehat’ dan ‘sakit’ ini merupakan suatu proses panjang yang sangat ditentukan oleh perilaku individu. Pola hidup sehat akan membuat individu menjadi sehat. Sebaliknya, pola hidup kurang sehat akan menimbulkan penyakit.

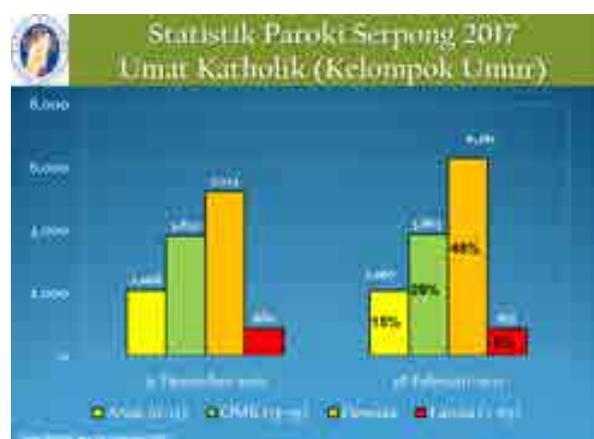
Dengan kesadaran bahwa perilaku sangat dipengaruhi oleh spiritualitas, pendidikan, dan latar belakang sosial budaya maka Gereja turut terpanggil sebagai bagian dari tugas pengembalaannya kepada umat, untuk membangun kesehatan melalui pembentukan nilai-nilai luhur tanggung jawab individu dan sosial untuk meningkatkan kesehatan individu maupun masyarakat, melalui reksa pastoral pelayanan kesehatan.

Tugas dan tanggung jawab pengembalaan ini didelegasikan kepada Seksi Kesehatan Paroki dengan rumusan tugas untuk melaksanakan reksa pastoral pelayanan kesehatan sebagai pewartaan Kerajaan Allah, khususnya kepada mereka yang lemah, sakit, menderita, dan sedang di ambang kematian, sekaligus mewujudkan kepedulian Gereja terhadap pembangunan kesehatan masyarakat dengan cara menggugah semua pihak agar ikut serta memajukan kesehatan masyarakat serta mencari cara terbaik untuk meningkatkan mutu dan jangkauan pelayanannya. (**Pedoman Dasar Dewan Paroki Keuskupan Agung Jakarta Tahun 2014**)

Seksi Kesehatan Paroki Serpong

Reksa pastoral pelayanan kesehatan di Paroki Serpong pada awalnya dilaksanakan melalui pelayanan oleh Sub Seksi PSE. Namun, dengan berkembangnya kebutuhan peningkatan jangkauan pelayanannya dan dengan semakin bertambahnya jumlah umat yang membutuhkan pelayanan dan semakin kompleksnya permasalahan kesehatan masyarakat di paroki, maka mulai Maret 2017 dibentuklah Seksi Kesehatan di bawah Pengurus Gereja dan Dana Papa (PGDP).

Lingkup pelaksanaan reksa pastoral layanan kesehatan ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di dalam lingkup Paroki Serpong dengan tetap menyadari panggilan pewartaan kasih Gereja Kristus untuk memberkati sesama secara inklusif kepada masyarakat umum di lingkup Paroki Serpong.



Strategi pelayanan kesehatan harus disesuaikan dengan kondisi sosiologis, geografis, dan demografis wilayah Paroki Serpong dengan segala keunikannya.

Karakteristik Sosiodemografi Umat Paroki:

- Kelompok usia: anak (0 – 12 th): 15%; remaja (13 – 35 th): 29%; dewasa: 48%; dan lansia (>60 th): 6%.
- Terdapat rentang perbedaan tingkat sosioekonomi yang cukup lebar.
- Umumnya masyarakat pendatang yang terdiri dari keluarga muda dan pensiunan.

Karakteristik Permasalahan Kesehatan:

Kerentanan terhadap penyakit kronik terkait usia (degeneratif) pada kelompok lansia.

- Permasalahan tumbuh kembang, status gizi, dan imunisasi dasar pada kelompok usia balita.
- Kesehatan reproduksi, penyalahgunaan narkoba, bullying, keterikatan media sosial, pornografi.
- Pola hidup tidak sehat terkait dengan konsumerisme pada masyarakat urban.
- Meningkatnya angka kejadian penyakit degeneratif, seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, dan penyakit katastrofik kronik, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal

ginjal pada usia produktif.

- Biaya pelayanan kesehatan yang sangat tinggi dan mahalnya biaya asuransi kesehatan.

Lingkup Pelayanan Seksi Kesehatan

Upaya kesehatan dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat (promotif), mencegah penyakit (preventif), dan mengobati pasien yang menderita penyakit (kuratif). Dari ketiga upaya kesehatan ini perlu lebih diprioritaskan upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit sebagai program utama, tanpa mengabaikan layanan pengobatan bagi pasien yang sakit.

Sebagai langkah awal untuk menggugah semua pihak (baik profesional medis maupun relawan medis awam) agar ikut serta memajukan kesehatan masyarakat serta mencari cara terbaik untuk meningkatkan mutu dan jangkauan pelayanannya, telah diselenggarakan Sarasehan Komunitas Medis Paroki Serpong.

Tujuan Sarasehan Medis ini adalah untuk menghimpun para profesional di bidang medis, khususnya dokter maupun relawan awam (non-medis) yang terpenggil untuk membantu pelayanan medis di Paroki Serpong.

Upaya Promotif dilakukan melalui kegiatan:

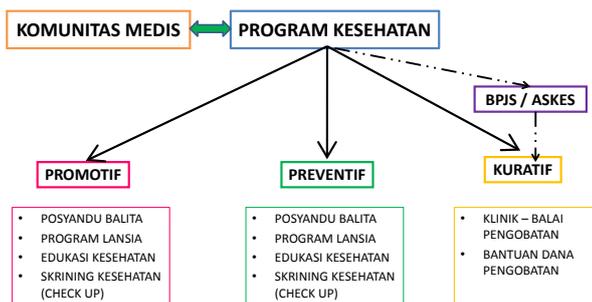
- Edukasi kesehatan komunitas bekerjasama dengan institusi kesehatan terkait (RS, Laboratorium Klinis, LSM dll).
- Pendampingan dan pelatihan pada kader/relawan posyandu di masyarakat umum.
- Mendorong kesadaran masyarakat untuk hidup sehat (pola makan sehat dan olah raga teratur): senam osteoporosis atau senam otak pada kelompok lansia.

Upaya Preventif dilakukan melalui kegiatan:

- Mendorong deteksi dini dan kontrol faktor risiko penyakit katastrofik (stroke, penyakit jantung koroner) melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat secara berkala pada kelompok risiko tinggi (kelompok lansia)
- Pendampingan konsultasi kesehatan secara berkala pada kelompok lansia.

Upaya Kuratif dilakukan melalui kegiatan:

- Klinik Bakti Sosial rutin di lingkungan gereja.
- Kegiatan Bakti Sosial non-rutin di masyarakat bekerjasama dengan pihak internal paroki maupun pihak eksternal.
- Sosialisasi dan pendampingan untuk keikutsertaan dalam program Jaminan Kesehatan Nasional (BPJS Kesehatan)



Rencana Program Strategis Seksi Kesehatan:

Target 2018	Program Karya
Adanya gerakan-gerakan karitatif baru di paroki (bekerjasama dengan komunitas agama lain /warga masyarakat) bagi mereka yang miskin, menderita dan tersisih (mis, donor darah massal rutin terutama menjelang dan saat Bulan Ramadhan / puasa).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan keterlibatan umat dan masyarakat umum dalam aksi donor darah di dalam Gereja dan sekitarnya. 2. Meningkatkan keterlibatan umat dan masyarakat umum dalam aksi donor darah di luar Gereja/lingkungan umum. 3. Peningkatan gizi balita & imunisasi dasar (Posyandu). Sebanyak 14 Posyandu binaan WKRI dan peningkatan pengetahuan tim pendamping Posyandu
Tersedianya program pelayanan /bantuan kesehatan murah / gratis di seluruh paroki bagi masyarakat sekitar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membangun Baksos Kesehatan Reguler di sekitar Gereja dan Cisauk. 2. Meningkatkan Baksos Alamanda menjadi Balai Pengobatan berizin. 3. Kegiatan pojok P3K di Gereja 4. Pelatihan KB Alamiah (Program KAJ) 5. Rekoleksi tim pelayanan kesehatan Gereja Santa Monika 6. Mengadakan peralatan kerja dalam pelayanan kesehatan. 7. Melanjutkan kerjasama dengan institusi kesehatan (rumah sakit, laboratorium, apotik, dll). 8. Mengadakan program Lansia Care (meliputi: pemeriksaan umum kesehatan, senam lansia, seminar kesehatan) & program pembekalan untuk pendampingan Lansia (TOT) 9. Pelatihan Pos Kesehatan Lansia lintas agama untuk relawan lansia (program KAJ) 10. Peringatan Hari Kesehatan Nasional (untuk lansia; bekerjasama dengan Paguyuban Lansia "Simeon-Hanna" (Program bersama Dekenat) 11. Training of trainer Duta BPJS 12. Sosialisasi BPJS ke umat gereja 13. Pojok BPJS di poliklinik

Sosialisasi BPJS Gereja St. Monika



Salah satu upaya yang dilakukan oleh Seksi Kesehatan Paroki Serpong Gereja St. Monika adalah menyosialisasikan BPJS Kesehatan kepada umat.

SOSIALISASI BPJS berlangsung di Aula St. Anna Gereja St. Monika pada 29 Oktober 2017. Hadir sebanyak 164 orang dari 201 peserta yang mendaftar. Sosialisasi ini diselenggarakan oleh Seksi Kesehatan Paroki Serpong Gereja St. Monika.

Acara ini dibuka oleh Ketua Seksi Kesehatan Gereja St. Monika, dr. Herianto Tjandradjaja, Sp.S. Bertindak sebagai moderator, dr. Dwi Hartantyo.

Narasumber sosialisasi adalah wakil dari BPJS Kesehatan Kantor Operasional Tangerang Selatan, Iman Maulana dan Haqy.

Tujuan sosialisasi ini untuk memberikan informasi yang benar mengenai prosedur, kepesertaan, dan manfaat BPJS Kesehatan. Selain itu, peserta juga dapat menyampaikan keluhan dan saran kepada BPJS Kesehatan.

Acara ini juga sebagai bentuk partisipasi Gereja St. Monika dalam mendukung program BPJS Kesehatan.

Beberapa Penjelasan

Dalam sosialisasi ini dijelaskan beberapa hal:

Pertama, Kepesertaan

Peserta adalah setiap orang yang telah membayar iuran, termasuk orang asing yang bekerja di Indonesia paling singkat selama enam bulan. Kepesertaan dibagi dalam kelompok peserta:

- Peserta Penerima Bantuan Iuran (PBI), yaitu masyarakat miskin dan tidak mampu yang iurannya dibayar pemerintah.
- Bukan Penerima Bantuan Iuran, yakni pekerja penerima upah (PNS, TNI, Polri, Pegawai BUMN/BUMD/Swasta/lainnya), pegawai pemerintah non-pegawai negeri, pekerja bukan penerima upah (peserta mandiri/ sektor informal), bukan pekerja (pensiunan, veteran, investor).

Syarat untuk pendaftaran sebagai peserta adalah formulir pendaftaran yang dapat diunduh dari web BPJS atau yang didapat dari kantor BPJS, foto copy (FC) Kartu Keluarga, FC KTP, dan FC halaman depan buku tabungan Bank BRI/Mandiri/BNI.

Kedua, Manfaat Pelayanan.

Fokus kepada Pelayanan Kesehatan Perorangan,

promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, termasuk obat dan alkes dan BMHP yang diberikan secara berjenjang sesuai indikasi medis

(Rawat Jalan di fasilitas kesehatan tingkat pertama, Rawat Jalan di RS, dan Rawat Inap).

Ketiga, Prosedur Pelayanan BPJS Kesehatan dilakukan berjenjang, yaitu dari fasilitas kesehatan tingkat pertama yang bisa berupa Puskesmas, Klinik Pratama ataupun dokter keluarga. Apabila tidak bisa ditangani pada fasilitas kesehatan tingkat pertama maka dapat dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat lanjut, yaitu RS (RS Tipe A, B, C, dan D).

Prosedur ini tidak berlaku untuk kasus kegawatdaruratan. Untuk kasus kegawatdaruratan, peserta dapat langsung ke IGD RS rekanan BPJS Kesehatan, tidak perlu melalui sistem rujukan.

Keempat, Jalur untuk penyampaian keluhan dan konsultasi.

Guna memberikan pelayanan yang terbaik kepada peserta, BPJS Kesehatan memberikan jalur untuk menyampaikan keluhan, informasi, dan konsultasi. Jalur tersebut adalah Call Centre 24 Jam ph.1500400.

Seperti diketahui, pada tahun 2019 seluruh warga Indonesia wajib menjadi peserta BPJS Kesehatan. BPJS Kesehatan menjadi sebuah kebutuhan yang harus diprioritaskan.

Diharapkan, umat St. Monika yang belum menjadi peserta BPJS dapat segera mendaftar dan memahami prosedur dan manfaat BPJS. **K**

dr. Meyshanintrie T.H

Jejak Ketulusan Warga Soe

Keinginan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan menghantarnya menjadi dokter. “Alangkah baiknya jika saya bisa memberikan sesuatu kepada umat,” ujarnya.

Dok. pri



A WALNYA, tak pernah terbersit keinginan menjadi dokter di benak Martinus Putra Mulia. Tatkala Martin duduk di bangku SMA St. Ursula BSD, sang opa jatuh sakit hingga berujung pada kematian. “Proses perawatan Opa tidak semulus yang kami pikirkan. Pelayanan dokter dan rumah sakit kurang baik, informasi yang diberikan tidak memadai,” kenangnya.

Saat itu, Martin seakan menggugat dirinya, “Bisakah kelak, saya mengubah sistem pelayanan kesehatan menjadi lebih baik?” Alhasil, ia mulai ingin menjadi dokter. Setamat SMA, ia melanjutkan studi di Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya Jakarta.

Setelah menjadi dokter, Martin menjalani proses dinas selama satu tahun. Sejak awal, ia ingin bertugas di Nusa Tenggara Timur (NTT). “Terbayang, akan banyak ilmu, pengalaman, dan petualangan yang saya peroleh,” ujar pemuda yang lulus sebagai dokter pada tahun 2014 ini.

Banyak Hal

Martin mendulang banyak hal di NTT; melalui kasus-kasus sulit dan kegawatdaruratan pasien yang pada umumnya tidak ditemukan jika praktik di kota besar. “Yang paling berkesan bagi saya adalah pengalaman bersama masyarakat setempat. Saya merasakan keramahmatan dan ketulusan semua orang di tempat kami bertugas di kota Soe dan Niki-niki.”

Ada kenangan yang tak beranjak dari lumbung ingatan Martin. Pada Minggu pertama di Timor, Martin dan rekan-rekan sejawatnya meminjam mobil untuk melancong ke Pantai Kolbano. Di tengah perjalanan, mesin mobil yang ditumpangi meledak. Mobil pun mogok.

Saat tengah dikepung kebingungan, tiba-tiba warga setempat mengulurkan pertolongan. “Kami diberi tempat berteduh, diberi makan, diantar jalan-jalan ke Pantai Kolbano sementara mobil dibetulkan,” ujar pria yang gemar naik gunung dan *crafting* ini. Setelah mobil usai diperbaiki, Martin menanyakan ihwal biaya.

“Tidak perlu bayar, Pak Dokter. Saya benar-benar tulus membantu. Saya juga punya anak yang sedang merantau. Saya berharap ketika dia mengalami kesulitan, akan ada orang yang membantunya,” ujar warga tersebut. Ketulusan dan kebaikan masyarakat setempat menorehkan jejak di batin Martin. Ia tersentuh, terkesan, dan ingin melayani lebih baik.

Sekembali dari NTT, Martin berkarya di bidang manajemen sebagaimana tekadnya semula ingin meningkatkan sistem pelayanan kesehatan. Ia bekerja di Eka Hospital BSD. Di tempat kerjanya, dr. Herianto SpS (Ketua Seksi Kesehatan St. Monika) mengajak Martin untuk bergabung, membantu

alur kepengurusan pasien di klinik gereja. “Alangkah baiknya jika saya bisa memberikan sesuatu kepada umat, setelah Tuhan memberikan banyak hal baik dalam kehidupan saya,” ungkapnya.

Warga Lingkungan St. Thomas Aquinas ini bergabung sedari awal Seksi Kesehatan St. Monika dibentuk. Semula ia menolak saat diminta menjadi penanggung jawab Klinik Baksos Gereja. Meski Seksi Kesehatan masih baru, keberadaan Klinik Baksos sudah lama. “Pasti ada orang yang lebih berkompeten dari saya,” katanya.

Akhirnya, Martin diberi kepercayaan untuk membantu. Mulanya, ia merasa tidak siap. “Saya jalani sebisa saya. Dalam doa, saya serahkan semuanya kepada Tuhan. Semoga apa yang saya lakukan berguna bagi umat yang kami layani.”

Mandiri dan Berkelanjutan

Salah satu hal yang digagas oleh tim Seksi Kesehatan adalah pengembangan klinik. “Kami ingin meningkatkan pelayanan Klinik Baksos menjadi Klinik Gereja yang mandiri dan berkelanjutan, sehingga dapat memberikan pelayanan yang baik kepada masyarakat,” harap Martin.

Kebanyakan pasien yang dilayani merupakan pasien geriatri dengan kondisi penyakit degeneratif, penyakit kronis seperti diabetes dan darah tinggi, serta gangguan saraf dan pembuluh darah. “Hal ini mencakup sekitar 90% dari jumlah total pasien klinik saat ini. Jumlah pasien yang kami layani per minggu sekitar 15-20 pasien.”

Seiring bergulirnya waktu, menyembul ide untuk membuat Pojok P3K. Ide ini bermula dari kekhawatiran tim Seksi Kesehatan jika ada umat yang pingsan atau sakit sewaktu Misa atau berkegiatan di gereja. Maka, tim Seksi Kesehatan membuat sebuah tempat yang bisa memfasilitasi masalah tersebut. “Saat ini, Pojok P3K sudah ada. Ke depan, kami ingin ada tenaga kesehatan (dokter, perawat, atau bidan) yang dapat *on call* jika ada umat yang sakit sewaktu Misa.”

Martin sangat berharap, Seksi Kesehatan St. Monika dapat menjamah seluruh lapisan masyarakat dengan memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas. Hal ini tentu membutuhkan banyak tangan kasih. “Kami akan sangat bergembira jika semakin banyak umat bisa membantu, terlebih orang-orang muda yang mau melayani bersama kami. Tidak harus tenaga medis. Siapapun yang ingin membantu akan sangat berarti bagi kami.”

Bagaimanapun, ketulusan tim Seksi Kesehatan St. Monika sungguh didambakan oleh umat. **K**

Maria Ety

Karena Ingin Mencicipi Anggur

Setiap bertugas di altar, putra altar ini penasaran melihat pastor minum anggur. Keinginan meminum anggur yang kemudian menghantarnya meniti imamat.



Komunika/Vanditya

KESAN pertama berkenalan dengan Pastor Haris adalah sosok yang ramah, humoris, lucu, dan cepat akrab, seakan sudah lama mengenal Pastor Haris. Pastor Haris lahir dan besar di Kota Bandung. Ayahnya, Paulus Toha Gunawan (Alm.), keturunan Tionghoa. Ibunya, Clara Lanny Anes, asli Manado. Keluarganya sangat toleran dan begitu dekat dengan masyarakat Sunda dimana mereka tinggal.

Yohanes Haris Andjaja lahir di Bandung pada 11 Juni 1971. Ia adalah anak keenam dari delapan bersaudara, dua diantaranya termasuk Haris menjadi imam.

Tidak seperti kakaknya, Pastor Hendra, yang begitu lulus SD langsung masuk ke Seminari Menengah Mertoyudan, Haris muda menolak masuk seminari.

Namun, setelah lulus SMA St. Maria Bandung, dan merasa sudah cukup menikmati masa mudanya, Haris memutuskan untuk masuk Novisiat pada Juli 1990. Ia mendapat restu dan dukungan dari kedua orang tuanya. Ayah dan ibunya dibaptis menjadi Katolik, setelah putra dan putrinya menjadi Katolik. Dua di antara anak-anaknya menganut Kristen Protestan.

Ibunya aktif menggereja dan menjadi pendoa. Ayahnya selalu rajin mengikuti Misa dan membaca Kitab Suci setiap hari. Hal ini mengondisikan kedua putranya mantap masuk seminari.

Rupanya kerinduannya untuk mencicipi anggur semasa ia masih menjadi putra altarlah yang menghantarnya meniti imamat.

Haris mengucapkan Kaul Kekal di Pratista pada 28 Agustus 1995. Ia ditahbiskan menjadi imam di Kapel St. Helena Bandung pada 4 Juni 2001. Motto Tahbisan Imamat Pastor Haris adalah “*Kasih-Mu membutuhkan kami*”.

Usai tahbisan imamat, Pastor Haris mendapat tugas di Pratista Paroki Tebing Tinggi Gereja St. Yoseph Keuskupan Agung Medan sebagai pastor rekan selama dua tahun. Kemudian ia berkarya di Paroki Karawang Gereja Kristus Raja pada tahun 2013-2017.

Melalui perjalanan karya pastoral dan pergulatannya baik suka maupun duka, pastor yang periang dan humoris ini sudah memasuki usia 17 tahun imamat. Semua ini tidak terlepas dari doa dan dukungan keluarga serta umat yang senantiasa mendoakannya.

Life is mystery

Menurut Romo Haris, hidup adalah misteri. Yang tidak kita harapkan malah kerap terjadi. “Banyak misteri baru bisa dipahami setelah semua kita lampau,” ujarnya.

Berbagai perutusan yang dipercayakan kepadanya selalu diterimanya dengan senang hati. Ia bersyukur sudah diberi kesempatan berziarah antara lain ke Yerusalem dan Lourdes.

Penugasannya di Paroki Serpong Gereja St. Monika disambutnya dengan senang hati. Di manapun ditugaskan, ia harus siap dan taat menjalankannya dengan sebaik-baiknya sesuai aturan keuskupan.

Ketika ditanya bagaimana persiapannya berkarya di Paroki Serpong, dengan kalem Pastor Haris mengatakan, “Saya tidak mempersiapkannya. Saya akan belajar dan menjalani dulu bagaimana tata tertib, aturan, dan kebiasaan disini karena setiap keuskupan berbeda,” ujarnya dengan senyum ramah.

Sudah tiga kali

Rupanya bukan pertama kali Pastor Haris bertandang ke Paroki Serpong Gereja St. Monika. Bahkan sudah tiga kali. Pertama waktu ia masih menjadi frater. Kemudian ketika ada Misa Panggilan. Ia pernah memimpin Misa di Paroki Serpong. Sekarang, Pastor Haris benar-benar akan menetap dan menggembalakan umat di Paroki Serpong.

“Saya akan jalani saja dulu sambil belajar. Saya harap, umat bisa terlibat 100 % Katolik, 100 % Indonesia. Jangan eksklusif sebagai umat Katolik,” tuturnya.

Pastor Haris menceritakan sedikit pengalamannya ketika bertugas di Paroki Karawang Gereja Kristus Raja. Salah satunya, adanya acara rutin yang disebut Pelangi Nusantara dan tergabung dalam Forum Kerukunan Umat Beragama (FKUB). Sudah tujuh tahun mereka melakukan kerjasama dengan berbagai umat beragama setempat, dengan pertukaran budaya tanpa memandang suku, ras, dan agama. Acara berlangsung secara bergantian di Gereja Katolik, Vihara, Pura, dan Pesantren.

Selamat datang Pastor Yohanes Haris Andjaja, OSC. Selamat berkarya di Paroki Serpong Gereja St. Monika. Semoga kehadiran Pastor Haris di Gereja St. Monika akan membawa warna baru. Semoga Roh Kudus senantiasa membimbing Pastor Haris dalam menjalankan tugas-tugas perutusannya. **K**

Monica Diana MH/Helena Saptu

Agats Menanti . . .



Komunika/ Vanditya

Papua, Tempat Perutusan Baru Pastor Yulianus Yaya Rusyadi OSC.

MINGGU, 19 November 2017, pukul 08.30. Cuaca sangat cerah, bahkan terkesan gerah tidak berangin. Umat yang berdatangan memasuki Gereja St. Monika pagi ini terasa padat dan penuh, ditambah cuaca cerah pagi itu. Misa minggu pagi ini terasa istimewa.

Misa dibawakan secara konselebrasi oleh lima Pastor OSC, yaitu Pastor Bernadus Yusa Bimo Hanto OSC, Pastor Faustinus Sirken OSC, Pastor Yulianus Yaya Rusyadi OSC, Pastor Yohanes Haris Andjaja OSC, dan Pastor Ferdy Susilo OSC.

Pada Minggu pagi istimewa ini rupanya ada perkenalan pastor baru yang akan bertugas di Paroki Serpong Gereja St. Monika, yaitu Pastor Yohanes Haris Andjaja OSC yang akan menggantikan tugas Pastor Yulianus Yaya Rusyadi OSC yang akan bertugas di Agats-Papua.

Sekali lagi Pastor Yaya kembali berpamitan kepada umat St. Monika. Selama lima tahun ini,

Pastor Yaya sudah berkarya dan melayani umat di Paroki Serpong Gereja St. Monika. Selain berpamitan, Pastor Yaya pun memberikan sedikit kenangan manis dengan menyanyikan sebuah lagu istimewa buat umat yang hadir.

Selesai Misa, umat secara bergantian menyerbu Pastor Yaya untuk berfoto bersama mereka dan keluarga. Pastor Yaya dengan penuh sabar dan tak henti-hentinya tersenyum ramah kepada umat yang menyapa, menyalaminya, serta berfoto ria.

Acara pisah sambut berlangsung di Aula St. Benediktus, yang disiapkan oleh DPH. Setelah sambutan Pastor Paroki Pastor Bimo, dilanjutkan dengan sambutan Pastor Haris dan Pastor Yaya. Petrus Eko Soelarso juga menyampaikan kesan dan pesan tentang Pastor Yaya.

Setelah itu, acara dilanjutkan dengan pemberian kenang-kenangan dan santap siang bersama diiringi musik dan alunan merdu suara Pastor Tinus, Bapak Paulus, Ibu Erna, dan lainnya. Suasana menjadi meriah.

Helena Sapto/Diana MH

Henricus Yohanes Lokita Prasetya, Dewan Paroki Harian
Pastor Yaya, Selamat Berkarya di Keuskupan Agats

Tanpa terasa kebersamaan kami dengan Pastor Yaya sudah berlangsung selama lima setengah tahun. Sebagai anggota Dewan Paroki Harian, kami melakukan banyak sekali interaksi, bertukar pikiran, dan sharing tentang segala macam hal dari yang ringan sampai yang berat-berat.

Kami mengenal Pastor Yaya dengan gaya dan penampilannya yang sederhana dan tertawanya yang khas sehingga tanpa melihat kehadiran orangnya, kita akan segera mengenali bahwa itu adalah Pastor Yaya.

Dengan pendampingannya, banyak seksi merasakan bahwa meskipun Pastor Yaya hemat bicara, tetapi senantiasa menjadi penyemangat dan memberikan berbagai ide dan solusi yang kreatif, mau terjun langsung untuk terlibat aktif dan membantu menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi.

Dalam berbagai kesempatan tampak bahwa Pastor Yaya seorang yang sangat berpegang teguh dalam prinsip, seorang pendengar yang baik yang menanggapi berbagai keluhan dengan sabar dan mengungkapkan pendapatnya dengan bijak. Yang sungguh berkesan adalah kepiawaiannya dan talenta dibidang IT, mulai dari membuat program, system hingga desain grafis layaknya seorang IT professional. Hal tersebut diketahui pada saat kami membutuhkan, Pastor Yaya menjadi penyelamat Kami sungguh merasa kehilangan. Dalam ungkapan perpisahannya dengan umat Santa Monika, Pastor Yaya meyakini jalan Tuhan dengan menyanyikan sebuah lagu : “Bagaikan bejana, siap dibentuk, demikian hidupku di tangan-Mu...” Kami percaya bahwa Tuhan yang menuntun jalan buat Pastor Yaya untuk menjalani tugas perutusan di Paroki Ewer dan Komunitas OSC di Keuskupan Agats – Papua.

Helena Sapto, Ketua Komsos
Rendah Hati dan Bijaksana

Saya mengenal Pastor Yaya di Paroki Serpong secara lebih dekat, karena beliau adalah Pastor Pendamping Seksi Komsos. Walaupun kesibukannya begitu padat, yang membuat kehadirannya secara fisik dalam rapat-rapat Komsos tidak terlalu banyak, namun dukungannya sangat kami rasakan.

Kepercayaan Pastor Yaya kepada kami teramat besar. Beliau memberikan kebebasan kepada kami untuk berkarya dengan sepenuh hati. Namun, jika kami menemui kendala atau hambatan, kami datang dan mohon petunjuk dari Pastor Yaya. Dengan sabar Pastor Yaya menolong. Niscaya ada solusi terbaik yang diusulkan. Kerendahatiannya sangat saya rasakan. Juga menjadi teladan buat saya di kala menghadapi suatu persoalan.

Dalam pendampingan selama ini, saya merasakan bagaimana Pastor Yaya memberikan solusi dan semangat dikala saya menghadapi masalah-masalah dan kejenuhan dalam tugas-tugas komsos. Dengan bijaksana, Pastor Yaya memberikan jalan keluar.

Akhir kata, selamat jalan Pastor Yaya. Semoga di Papua, tempat perutusan yang baru, Pastor senantiasa diberkati dengan kesehatan yang baik dan dapat banyak belajar, serta bahagia dalam karya. Kami dukung dalam doa.

Jonan, Koordinator PDPKK St. Monika
Sabar, Baik Hati, dan Lembut

Pastor Yaya... di balik sosok yang agak pendiam dan *jaim*... terdapat hati yang baik, sabar, dan lembut. Pernah ada satu komunitas Persekutuan Doa yang kesulitan mencari pastor untuk memberikan Sakramen Minyak Suci menjelang tengah malam... ternyata beliau dengan santai menyanggupi. Tutar kata yang teratur dan terukur sungguh meneguhkan dan menguatkan orang-orang yang bertemu dengan dia.

Meskipun umat sulit membedakan antara saya (Jonan) dengan Pastor Yaya, saya bangga memiliki saudara “kembar” di dalam Yesus Kristus dan ingin memiliki hati yang penuh kasih seperti beliau. Mewakili komunitas Persekutuan Doa Pembaharuan Karismatik Katolik Santa Monika, kami berdoa di manapun Pastor Yaya berkarya selalu memancarkan terang dan kasih Yesus Kristus. Setiap pikiran, perkataan, dan tindakan beliau selalu membawa berkat bagi siapa saja.

Sebuah pantun buat Pastor Yaya:

Berburu kardus di kolong kaki jembatan

Biarlah Roh Kudus yang menolong dan memberi kekuatan.

Pastor Yaya... selamat berkarya dan (ingatlah lagu saya) tetap dekat, setia, taat, dan percaya kepada-Nya, serta bersyukur dan tersenyumlah. Dia akan tunjukan kemuliaan-Nya di manapun Pastor berada.

Iwan, Ketua Sie Kepemudaan
See you on Top, Pastor Yaya

Walaupun saya belum lama aktif dalam setiap acara OMK, namun merasa bersyukur karena OMK Santa Monika diberi kesempatan untuk mendapat pendampingan dari Pastor Yaya. Terima kasih untuk semua bimbingan yang diberikan Pastor pada OMK, semoga bisa menjadi panutan buat OMK.

Kami dari OMK mengucapkan selamat berkarya di tempat yang baru. Semoga Pastor dapat berkarya dengan lebih baik lagi. Doa kami semua buat Pastor Yaya agar senantiasa diberikan kesehatan dan bersemangat menjalankan misi yang luar biasa ini.

See U soon, Pastor Yaya...



Komunika/ Vandiya



Surat Keluarga Desember 2017

Kebhinnekaan Berawal dari Rumah

Keluarga-keluarga Katolik terkasih, melihat situasi bangsa dan Negara kita yang tidak selalu ramah pada kebhinnekaan, sering kita merasa resah. Bangsa dan Negara kita ini dibangun oleh para pendiri dengan kesadaran penuh akan kebhinnekaan yang mendasari keberadaan mula-mula dari Indonesia. Sejak semula, Indonesia tidak pernah berwarna satu. Kita sudah sejak semula bermacam-macam, suku, bangsa dan bahasa.

Kebhinnekaan itu juga terlihat di rumah, ketika setiap pribadi menunjukkan perbedaan di antara mereka. Ada yang suka membaca; ada yang suka bercanda; ada yang suka menyanyi; ada yang lebih sering berdoa; ada yang pendiam; ada yang selalu riang berbicara; atau ada yang sangat kreatif dan gembira. Semua perbedaan itu memperkaya suasana satu sama lain. Suami isteri pun berbeda, karena diciptakan demikian. Anak-anak dan pekerja di rumah juga berbeda. Mereka hidup bersama bukan karena sama, melainkan karena saling memahami.

Mengapa orang belajar untuk membedakan? Sejak lahir, setiap orang diberi pelajaran untuk membela dirinya, menyelamatkan diri melalui berbagai hal. Ibu dan Bapak mengajarkan banyak nasihat dan petuah yang membekas. Berhati-hatilah pada orang itu, atau orang ini. Bermainlah bersama dengan teman itu, karena ia baik dan cocok. Sejak kecil, orang diajar untuk membedakan satu dengan yang lain demi “keselamatan” yang kadang sifatnya sangat subjektif dan cultural, atau bahkan agamis.

Masing masing dari kita belajar untuk mencari yang sama, yang menurut kita lebih enak, mudah, nyaman, ringan, dan pantas. Padahal, kita pun orang yang tidak selalu nyaman dengan orang yang sama. Beberapa bahkan lebih nyaman dengan orang yang berbeda, karena saling melengkapi dan membantu. Kita justru menemukan kenyamanan, ketika perbedaan bukan dijadikan pemecah, melainkan menjadi tantangan bagi setiap kita untuk secara kreatif menemukan pengayaan dari sebuah perbedaan.

Anak-anak adalah pribadi yang paling mudah dibentuk dan dibudayakan. Mereka cepat sekali belajar hal-hal baru, seperti Bahasa, pelajaran, lagu-lagu, nasihat, atau nama-nama baru. Ketika seorang dewasa mengajari mereka sesuatu, mereka akan sangat mudah mengingat dan kemudian menyimpannya dalam relung hati/ingatan. Ingatan akan mempengaruhi cara berpikir, merasa dan akhirnya bertindak. Perilaku anak, seperti halnya orang dewasa, dipengaruhi oleh apa yang diyakininya benar.

Tetapi apakah kebenaran itu? Salah satu faktor yang membuat orang meyakini bahwa sesuatu itu benar adalah pengajaran,

doktrin, budaya, dan agama, yang membuat orang menganggap bahwa kriteria kebenaran tercapai. Kebenaran amat dipengaruhi oleh apa yang diajarkan oleh orangtua, orang serumah, orang yang signifikan dalam rumah asal atau keluarga asal. Secara subjektif, setiap orang bisa menganggap bahwa kebenaran adalah apa yang selama ini diajarkan dan dianggap benar oleh keluarganya.

Maka, sangat pentinglah mengajarkan sesuatu yang baik, yang sesuai dengan norma-norma keyakinan bersama dan bangsa. Jika bangsa Indonesia meyakini bahwa perbedaan itu memperkaya dan saling meneguhkan, maka kita harus mengajarkan hal yang sama kepada anak-anak, agar mereka pun berpikir sama seperti kebanyakan Orang Indonesia yang baik. Kebhinnekaan benar-benar dimulai dari rumah, ketika orang menghargai bahwa dirinya dan orang lain tidak sama dan bahkan bertolak belakang.

Kesamaan harus dianggap sebagai sesuatu yang kebetulan, sedangkan perbedaan adalah sesuatu yang lebih nyata terjadi dalam setiap komunitas, entah itu keluarga, sekolah, teman bermain, atau tetangga selingkungan. Ajarkanlah anak-anak kenyataan itu, supaya mereka mengetahui bahwa perbedaan harus dimenangkan dengan rasa hormat mendalam, diakui dengan pikiran yang cerdas, diyakini adanya dengan mata batin, dan dipercaya sebagai ciptaan kreatif Allah dalam dunia yang serba berwarna ini.

Keluarga-keluarga yang terkasih, kita tahu bahwa hidup adalah kebersamaan yang membangun dan membawa rasa aman, nyaman, dan bertumbuh. Bertumbuhlah di dalam keberagaman itu. Jadikan diri kita, dan semua keturunan kita, pribadi yang mendukung keberagaman. Ajarkanlah orang-orang tercinta cara hidup yang memperkaya, mencintai, menghargai, menghormati, dan diterima oleh semua kalangan dalam perbedaan yang membawa sukacita.

Marilah dalam masa adven ini kita kembali mengingat kebaikan Bapa yang mengutus Putera-Nya, Yesus kepada segala bangsa, kepada semua manusia tanpa membedakan, dan kepada kita di mana saja. Ikutlah jalan Tuhan yang lebih dahulu mengasihi kita dengan bersikap adil, penuh kasih, mengajak bekerjasama, menciptakan dunia sekitar yang semakin sejahtera dan ramah untuk ditinggali bersama. Bhinneka Tunggal Ika biarlah menjadi semboyan abadi bangsa kita.

Selamat Adven dan Selamat Merayakan Hari Natal **K**

Salam dalam Yesus Maria dan Yosef
Rm. Alexander Erwin Santoso MSF



Membangun Masyarakat Multikultural

Dalam pemaparan di Sosialisasi Program Karya Paroki Serpong, 25 November 2017 di Mega Development Center, Gadog, bapak Dr. A.M. Romly – narasumber pertama – menekankan pentingnya untuk membangun masyarakat yang multikultural. Bukan hanya pluralisme – yang mengakui keberagaman dan perbedaan, tetapi diperlukan budaya multikultural yang menekankan interaksi untuk mengetahui budaya lain, yang didalam keagamaan diekspresikan oleh pengikut - pengikutnya. Dengan demikian kita saling memahami budayanya tetapi tidak larut dalam budaya orang lain. Dalam budaya multikultural, keberagaman dalam agama atau suku harus dijadikan sebuah mozaik yang indah, dan yang harus dikembangkan adalah :

1. Hindarkan cara berpikir dikotomis, dan berpikirlah secara dialektis;
2. Jadikanlah perbedaan sebagai dasar untuk saling memahami;
3. Berdialog dan berinteraksilah dengan orang lain;
4. Jangan berpikir etnosentris,

namun carilah hal-hal yang lebih mendekati satu dengan yang lain;

5. Berpikirlah sebagai kata kerja (proses, transformasi, evolusi) bukan sebagai kata benda.

Pak Romly – yang saat ini menjabat sebagai Ketua MUI Provinsi Banten dan dosen UIN Syarif Hidayatullah mengajak kita untuk bermasyarakat secara inklusif – keluar dari *comfort zone* – untuk bergaul dan berinteraksi dengan orang yang berbeda agama dan beda pandangan. Perlu disyukuri bahwa dalam bahasa Indonesia kita mengenal kosa kata “ kita “ yang tidak ada dalam bahasa lain. Kata “ kita “ berarti sebuah komunal dan mengandung arti saling memahami.

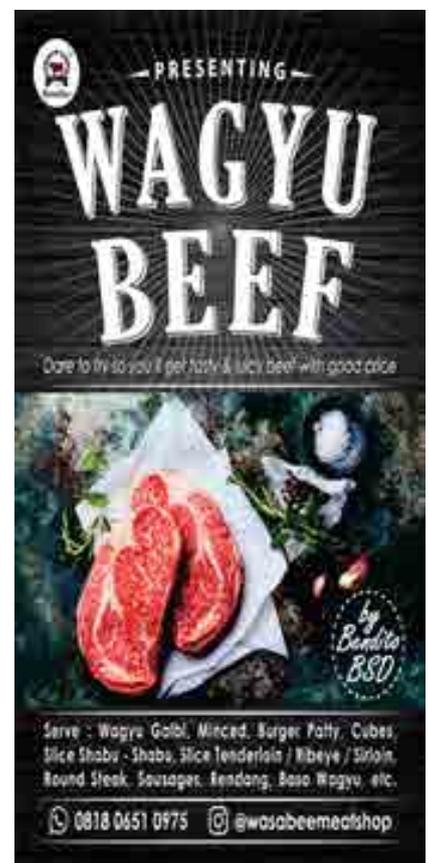
Hal lain yang ditekankan oleh pak Romly adalah penghargaan pada kehormatan. Aristoteles mengatakan bahwa orang akan merasa tersanjung kalau dihormati. Dan orang akan dihormati karena dalam dirinya ada keutamaan-keutamaan. St. Thomas Aquinas mengatakan bahwa kehormatan merupakan buah keutamaan *honor est praemium virtutis*. Jadi seseorang dihormati bukan karena status sosialnya,

melainkan karena kualitas moralnya, yaitu keutamaan yang dimilikinya. Sumber dari segala keutamaan adalah cinta kasih dan cinta kasih merupakan penggerak tindakan manusia. Setiap tindakan manusia, kata St. Thomas Aquinas, apa pun jenisnya, mencapai kepenuhannya karena cinta kasih.

Pak Romly menyatakan bahwa bangsa Indonesia adalah bangsa yang majemuk, baik suku, ras, budaya maupun agama. Karenanya bangsa Indonesia sepakat untuk mengidealisasikan bangsa ini sebagai sebuah bangsa yang majemuk tetapi tetap satu dengan semboyan Bhinneka Tunggal Ika. Beliau menegaskan bahwa Umat Islam sebagai bagian terbesar dari bangsa ini harus terus menjaga konsensus nasional tersebut.

Dan itu merupakan tugas kita bersama, menjaga Negara Kesatuan Republik Indonesia, dengan membangun perilaku inklusif dan membangun budaya multikultural sesuai dengan tema tahun 2018 : “ Amalkan Pancasila : Kita Bhinneka, Kita Indonesia. “ 

Petrus Eko Soelarso



Pastoral Evangelisasi 2018

Kita Bhinneka, Kita Indonesia

Bapak Rafael Udik adalah narasumber kedua dalam Sosialisasi Program Karya Paroki Serpong 2018. Pada awal pemaparannya, pak Rafael bercerita tentang pandangan dari beberapa orang teman beliau yang Muslim, yang diminta pendapatnya tentang umat Katolik. Mereka menyatakan bahwa mereka tidak tahu kegiatan umat Katolik atau hanya tahu sedikit tentang kegiatan umat Katolik. Sedangkan salah satu saudara kita dari kalangan umat Kristen berkomentar bahwa umat Katolik itu “rame didalam sepi diluar.” Dari situ pak Rafael menyatakan kita harus mengakui bahwa kegiatan umat Katolik saat ini masih banyak berkisar pada kegiatan altar dan tidak atau kurang menampilkan kegiatan diluar (pasar). Akibatnya masyarakat tidak tahu kegiatan umat Katolik, dan memberikan kesan “ sepi diluar.”

Dalam rumusan Arah Dasar Keuskupan Agung Jakarta 2016 – 2020 ada beberapa hal yang harus menjadi perhatian kita :

1. **Gerakan Umat Allah** Mgr. Ignatius Suharyo menyatakan bahwa Gereja sebagai persekutuan saja tidak cukup, sehingga jika Gereja KAJ tidak bisa menggerakkan umatnya maka Gereja tidak memberikan arti dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu dirumuskan persekutuan dan gerakan umat Allah. Gereja mengajak kita untuk melakukan Gerakan bersama, yang merupakan komitmen bersama seluruh umat KAJ.
2. **Allah Yang Maha Rahim** Merupakan harapan bahwa Gereja harus tampil sebagai Gereja yang penuh belas kasih, dan hal ini juga sesuai dengan pandangan Bapa Suci Fransiskus yang kebetulan di *launching* bersamaan dengan Ardas KAJ.
3. **Amalkan Pancasila** Pengamalan Pancasila ini merupakan usulan

pribadi dari Bapa Uskup yang membawa Gereja mengambil sikap untuk menentang siapapun yang ingin mengganti Pancasila dan memecah belah NKRI.

4. **Spiritualitas Inkarnasi** Memberikan identitas bahwa kita bukan hanya Gereja di Indonesia tetapi Gereja Katolik Indonesia sesuai dengan keadaan Indonesia sehingga perlu dicarikan jalan ekspresi dan simbol yang sesuai dengan konteks lokal Indonesia
5. **Evangelisasi** Dengan keprihatinan Gereja terhadap kondisi saat ini, terjadinya radikalisme, intoleransi, narkoba, kesenjangan ekonomi dan lain-lain, Gereja mengajak kita bergerak keluar untuk memperbaiki tatanan dunia (Indonesia), dan dalam memerangi ketidakadilan, intoleransi, radikalisme dan lain-lainnya.
6. **Persaudaraan Inklusif** Keluar dari zona nyaman, tidak hanya bergaul dengan komunitasnya sendiri tetapi bergaul dengan orang lain yang berbeda agama dan beda pandangan. Dengan saling mengenal dan saling memahami diharapkan akan terbangun persaudaraan.
7. **Lingkungan Hidup** Lingkungan harus dipelihara dengan baik dan diperlakukan seperti rumah kita sendiri, jangan memperlakukan lingkungan seperti kita memperlakukan hotel.
8. **Transformatif** Transformatif mengandung arti konsientasi, artinya apa yang disampaikan haruslah bisa membawa perubahan, dan mendorong untuk memiliki rasa percaya diri.

Pastoral Evangelisasi Keuskupan Agung Jakarta tahun 2017 adalah : “Amalkan Pancasila : Makin Adil Makin Beradab “ dan pada tahun 2018 Pastoral Evangelisasi KAJ : “ Amalkan Pancasila : Kita Bhinneka, Kita Indonesia “ yang merupakan penegasan dan pemahaman lebih atas teologi Inkarnasi, 100 % Katolik dan 100 % Indonesia yang menunjukkan secara nyata Gereja Indonesia.

Dalam sidang KWI tahun 2017 yang dilaksanakan pada 6 – 16 Nopember, sidang merumuskan Harapan Gereja Katolik sebagai berikut :

1. Terus mengembangkan berbagai gerakan persaudaraan dan kemanusiaan untuk menciptakan perubahan yang baik bagi bangsa Indonesia.
2. Terlibat aktif dalam berbagai gerakan bersama yang mengembangkan sikap terbuka dalam hidup beragama, memperkuat Bhinneka Tunggal Ika, membangkitkan semangat bermusyawarah, dan mewujudkan keadilan sosial, kehadiran kita menjadi lebih berarti.

Gereja ingin berperan dalam membangun Indonesia menjadi semakin sesuai dengan kehendak Allah dan menjadi Komunitas Harapan.

Berdasarkan Tepas (Temu Pastoral) KAJ 2017, direkomendasikan 5 kata kunci yang merupakan Gerakan Pastoral Evangelisasi sebagai berikut :

1. **Kaderisasi orang muda** Gereja menyadari bahwa orang muda adalah Gereja masa depan, dan harus mendapat perhatian khusus supaya dapat disiapkan sebagai pemimpin masa depan. Gerakan ini untuk mendorong munculnya pemimpin berkualitas dan berwawasan kebangsaan.
2. **Gerakan Sosial Kemasyarakatan** Gerakan ini diharapkan menjadi gerakan bersama yang melibatkan seluruh umat, Keuskupan, Paroki maupun Wilayah / Lingkungan untuk menunjukkan kehadiran Gereja bagi masyarakat, untuk membangun masyarakat yang damai, sejahtera dan toleran.
3. **Pendidikan di Sekolah** Dalam hal ini Gereja mulai melihat pentingnya pendidikan kebangsaan sejak kecil sebagai gerakan konsientasi melalui dunia pendidikan untuk meng-counter radikalisme, intoleransi, kekerasan, serta kemerosotan karakter dan moral

4. Katekese Kebangsaan Evangelisasi

Katekese akan menekankan Katekese Kebangsaan, untuk membawa umat dari altar ke pasar, yang merupakan tuntutan pembaharuan katekese dan kerasulan Gereja Katolik Indonesia yang berada pada masyarakat pluralistik. Ada pengumuman tema kebangsaan dan Kebhinnekaan pada kesempatan-kesempatan pertemuan Lingkungan, Saresehan, Seminar dan lain-lain.

5. Literasi Media

Melakukan literasi / edukasi media yang mendorong nilai-nilai kebangsaan dan Kebhinnekaan sebagai counter beritap-berita hoax, dan mengajak umat untuk memanfaatkan media sosial dalam menangkal berita hoaks dengan menuliskan hal-hal yang positif.

Kelima kata kunci tersebut harus diterjemahkan kedalam program pelayanan dan menjadi Gerakan Pastoral Evangelisasi. Dalam rapat karya yang diselenggarakan pada 15 Oktober yang lalu di aula Universitas Atmajaya BSD, topik tersebut telah didiskusikan oleh Dewan Paroki Pleno dan menghasilkan berbagai saran dan rekomendasi sesuai dengan kebutuhan paroki. Saran kegiatan yang sudah dirumuskan tersebut dimasukkan dalam program strategis maupun dalam program kerja dari Seksi / Sub-seksi sehingga diharapkan menjadi gerakan kita bersama. Namun demikian kita harus menyadari bahwa gerakan tersebut haruslah menjadi gerakan yang berkesinambungan sehingga tujuan Gereja – khususnya Gereja KAJ – dan juga tujuan kita bersama dapat dicapai untuk mewujudkan kehidupan bersama yang damai dan toleran. **K**

Petrus Eko Soelarso

Hari Pangan Sedunia 2017

Makin Bergizi, Hidup Makin Berkualitas

Oleh Florensia Unggul Damayanti



Dok. Pri

PERAYAAN Hari Pangan Sedunia (HPS) 2017 St. Monika yang bertajuk “Makin Bergizi, Hidup Makin Berkualitas” diawali dengan Misa pada Minggu 15 Oktober 2017, pukul 08.30. Puncak peringatan HPS jatuh pada 16 Oktober 2017.

Pada peringatan HPS tahun ini, PSE bekerjasama dengan BIA, Sie Lingkungan Hidup, dan WKRI St. Monika kembali menyelenggarakan HPS Expo. Acara ini diketuai oleh Anna dari PSE yang bertugas mengkoordinir semua kegiatan yang berkaitan dengan perayaan HPS.

HPS diperingati setiap tahun seiring dengan keprihatinan Gereja terhadap ketersediaan dan distribusi pangan. Urbanisasi menjadi hal yang tidak terhindarkan sekaligus menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan tidak semua penduduk Jabotabek mendapatkan penghidupan yang lebih baik dikarenakan tingginya persaingan hidup di Ibu Kota.

Akibatnya, pemenuhan kebutuhan

pangan keluarga terganggu dan berdampak pada kurangnya pemenuhan gizi anak. Hal ini didukung dengan Laporan Indikator Kesejahteraan Rakyat DKI Jakarta 2016 di mana 11.2% bayi menderita kurang gizi dan 2.8% mengalami gizi buruk. Hal inilah yang akhirnya melatarbelakangi lahirnya tema HPS tahun 2017.

Gizi Seimbang

Gereja melalui Seksi PSE mengajak seluruh umat Paroki Serpong untuk peduli akan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan pentingnya memiliki solidaritas terhadap sesama yang kesulitan memenuhi kebutuhan pangan yang bergizi.

Selain itu, Gereja mengajak pribadi maupun keluarga mulai membiasakan diri untuk makan cukup sesuai kebutuhan tubuh, tidak berlebihan, dan tidak membuang-buang makanan. Tujuan lain HPS antara lain memberikan edukasi tentang cara memilih makanan yang bergizi dan pola makan yang benar serta mencegah anak bertumbuh “stunting”;

memiliki kelemahan yang berhubungan dengan IQ rendah, tinggi badan dan berat badan tidak sesuai dengan grafik perkembangan serta rentan terhadap penyakit.

Selain itu, HPS bertujuan untuk meningkatkan rasa peduli dalam menjaga lingkungan hidup dengan baik sebagai penopang tersedianya pasokan pangan yang cukup.

Untuk mewujudkan tujuan HPS, PSE dengan bantuan Koordinator Wilayah dan Ketua Lingkungan mengajak umat untuk peduli dengan melakukan Aksi Nyata dalam bentuk Penggalangan Dana Solidaritas Pangan, yaitu menyisihkan sebagian Dana dan Pangan yang Bergizi untuk membantu sesama.

Untuk memudahkan dalam pengumpulan, pemilihan, dan pendistribusian kepada sesama yang membutuhkan maka pengumpulan Pangan yang Bergizi dikonversikan dalam bentuk uang. Hasil dana yang terkumpul 75% disetorkan ke Komisi PSE-KAJ dan Komisi PSE-KWI untuk Gerakan HPS Tingkat Nasional dan

25% untuk Aksi Nyata HPS di Paroki Serpong Gereja St. Monika.

Dana yang terkumpul akan didistribusikan ke panti asuhan, panti wredha, dan umat KLMTD di wilayah Paroki Serpong dan sekitarnya.

HPS Expo

Selain Aksi Penggalangan Dana Untuk Solidaritas dan Aksi Peduli Sesama, PSE juga mengadakan kegiatan HPS Expo antara lain Lomba Mewarnai dan Menggambar bekerjasama dengan BIA St. Monika pada 15 Oktober 2017 pukul 10.00-12.30 di selasar gereja. Lomba ini dibagi menjadi tiga kategori, yaitu Kategori A untuk TK A dan TK B, Kategori B untuk anak-anak kelas 1-3 SD, dan Kategori C untuk anak-anak kelas 4-6 SD. Lomba diikuti sekitar 200 anak BIA.

Selain bekerjasama dengan BIA, pada HPS tahun ini PSE kembali bekerjasama dengan Sie Lingkungan Hidup dalam menyelenggarakan Pelatihan Hydroponic dan Apotik Hidup di Gedung Hawk BSD City pada 5 November 2017. Pelatihan dibawakan oleh R.B. Sutarno, ahli composter, dan S.P. Tjatur P., ahli hydroponic.

Pelatihan ini sejalan dengan tujuan HPS 2017, yaitu memupuk kepedulian dalam menjaga lingkungan hidup dengan baik. Kegiatan lain yang mewarnai HPS expo antara lain Seminar Gizi pada Sabtu, 11 November 2017, pukul 09.00-11.00 di Aula Benediktus.

Dalam seminar ini, PSE bekerjasama dengan WKRI St.Monika dan RS Awal Bros. Seminar Gizi dalam rangka HPS bertema "Healthy Life on Weekend" dibawakan oleh Dr. Monique Carolina, SpGK dari RS Awal Bros. Dr Monique berbagi tentang seputar gizi dan diet untuk hidup sehat.

Selain Seminar Gizi, diadakan pemeriksaan kesehatan gratis oleh RS Awal Bros dan diskon khusus dari Laboratorium Prodia. Acara dilanjutkan dengan Demo Masak "Class of Bento" oleh Chef Irene Tadius. Chef Irene berbagi tentang bagaimana membuat bekal sehat dan menarik untuk anak. Seminar ini diikuti oleh kurang lebih 120 orang yang mayoritas merupakan umat St. Monika.

Selain Seminar Gizi dan Demo Masak, mulai Sabtu 11 November 2017

sampai 12 November 2017, sebelum dan setelah Misa, juga diadakan Bazar Makanan Sehat yang diikuti oleh 20 gabungan UKM binaan PSE dan umat. HPS Expo 2017 juga melibatkan umat St. Monika dengan Lomba Masak antar Wilayah bekerjasama dengan WKRI berupa Sambal Nusantara khusus untuk pria dan Lomba Membuat dan Menghias Tumpeng khusus untuk wanita.

Lomba Sambal Nusantara diikuti oleh perwakilan 12 wilayah dan dimenangkan oleh Wilayah 3 (Juara 1) dan Wilayah 19 (Juara 2). Sedangkan Lomba Tumpeng diikuti oleh 15 wilayah; dimenangkan oleh Wilayah 19 (Juara 1) dan Wilayah 12 (Juara 2).

Yang berhasil membawa pulang piala bergilir HPS dan menjadi Juara Umum 1 dengan total perolehan nilai terbanyak untuk Lomba Tumpeng dan Lomba Sambal Nusantara adalah Wilayah 19, diikuti oleh Wilayah 3 (Juara Umum 2), dan Wilayah 13 (Juara Umum 3).

PSE sangat berterima kasih kepada umat yang ikut serta menyemarakkan rangkaian kegiatan HPS dan juga kepada BIA, Sie Lingkungan Hidup, dan WKRI St. Monika atas kerjasama yang terjalin sehingga HPS Expo dapat terwujud dengan baik. Pada akhirnya peringatan HPS ini mengajak umat untuk aktif, peduli, dan memiliki solidaritas pangan terhadap sesama. 



Dok. Pri



Dok. Pri

Migrain

Ada dua teori utama yang menerangkan terjadinya migrain, yaitu teori vaskular dan teori neural.

DOKTER yang mendalami migrain, Clifford Rose, mengemukakan bahwa migrain lebih dari sekadar sakit kepala. Migrain biasanya memberikan gejala yang hebat. Penyakit ini datang dalam bentuk serangan yang jelas. Pada umumnya tidak ditemukan kelainan pada pemeriksaan fisik maupun laboratorium. Namun, gejalanya nyata!

Diduga, migrain terjadi akibat perubahan biokimiawi yang sulit dimengerti. Banyaknya gejala serta luasnya faktor pencetus membuat kalangan medis heran; apakah migrain merupakan kelainan yang nyata atau bukan. Meski terdapat suatu mekanisme umum yang menyebabkan migrain tetapi asal dan reaksi atau kejadian ini masih menjadi perdebatan hingga kini.

Sangat Umum

Sesungguhnya migrain merupakan penyakit yang sangat umum. Jumlah penderitanya bervariasi. Sekitar sepuluh persen pria dan dua puluh persen wanita pernah mengalami serangan migrain dalam rentang kehidupan mereka.

Migrain umum dijumpai pada anak-anak. Anak laki-laki lebih sering mengalaminya dibandingkan dengan anak perempuan. Pada umumnya kondisi ini akan membaik seiring bertambahnya usia. Orang tua relatif jarang menderita migrain dibandingkan orang muda.

Sejauh ini ada asumsi bahwa migrain merupakan penyakit yang diturunkan. Clifford Rose menguraikannya, "Sekitar 70 persen penderita migrain mempunyai keluarga dekat yang juga penderita migrain. Berbagai penelitian menemukan bahwa terdapat faktor keturunan meski tidak jelas metode penurunannya."

Ada pandangan yang mengatakan bahwa terdapat pola kepribadian



tertentu yang terkait dengan migrain. Penyakit ini biasanya menyerang orang yang pandai dan sukses. Namun, pendapat ini kurang tepat. Nyatanya, orang-orang yang pandai dan sukses yang berobat ke dokter. Padahal di setiap lapisan masyarakat ditemukan penderita migrain.

Memang penderita migrain sering ditemukan pada orang-orang yang perfeksionis, ambisius, kompulsif, kaku, penuh rasa ingin tahu, hiperaktif, dan sulit santai. Tetapi, bukan berarti di luar kepribadian yang demikian tidak ditemukan penderita migrain.

Sebagian penderita migrain adalah orang-orang yang sering menderita kecemasan dan depresi. Namun, menurut Clifford Rose, sulit diketahui apakah depresi merupakan penyebab atau akibat migrain.

Beberapa Faktor

Serangan migrain terjadi akibat gangguan beberapa faktor. Jarang sekali

faktor tunggal menyebabkan serangan migrain. Clifford Rose mengatakan bahwa faktor pencetus migrain adalah lingkungan. Ia membaginya menjadi dua kategori, yakni lingkungan internal seperti haid, dan lingkungan eksternal yakni situasi yang terjadi sehari-hari; misalnya stres.

Stres merupakan pencetus migrain yang paling umum dijumpai. Stres mencakup berbagai stres mental, seperti kecemasan, terlalu banyak bekerja, dan semangat yang berlebihan. Sekitar dua pertiga penderita migrain mengakui bahwa stres merupakan faktor penting yang mengakibatkan migrain. Kadar stres pada orang-orang tertentu memang berlebihan.

Selain itu, urai Clifford Rose, cahaya yang terang, suara yang keras, atau bau yang menyengat dapat juga menjadi pencetus migrain. Sinar akan masuk dan merangsang bola mata yang sensitif. Lalu, rangsangan ini disalurkan ke dalam otak. Diduga, serangan migrain

terjadi akibat perangsangan jaringan saraf. Demikian pula rangsangan suara dan bau akan masuk ke dalam otak dan mencetuskan migrain.

Beberapa jenis makanan diduga bisa menjadi biang keladi migrain. Diperkirakan, makanan bertanggung jawab atas sekitar sepuluh persen dari serangan migrain. Makanan yang diduga merupakan penyebab migrain adalah alkohol, cokelat, keju, dan jeruk. Jumlah makanan yang menyebabkan munculnya serangan migrain bervariasi pada setiap penderita.

Makanan lainnya yang diduga sebagai pencetus migrain adalah kacang, daging babi, tomat, makanan gorengan, dan gandum. Lupa makan atau terlambat makan juga bisa menyebabkan terjadinya serangan migrain.

Belakangan dikenal beberapa istilah, seperti migrain menstruasi, migrain diet, dsb. Sebenarnya, semua istilah ini menunjukkan penyakit yang sama yaitu migrain. Hanya pencetusnya berbeda.

Disfungsi Saraf

Berbagai penelitian telah dilakukan oleh para medis untuk mempelajari perubahan yang terjadi selama serangan migrain. Ada dua teori utama yang menerangkan migrain, yaitu teori vaskular dan teori neural.

Teori vaskular mengatakan bahwa serangan sakit kepala migrain terjadi akibat faktor pembuluh darah. Biasanya terasa ada denyutan. Kadang dengan berulang kali menekan pembuluh darah leher, rasa nyeri menghilang. Hal ini menguatkan dugaan adanya pengaruh pembuluh darah. Diduga, aura pada migrain terjadi akibat penyempitan pembuluh darah. Sakit kepala muncul kemudian akibat distensi atau pelebaran pembuluh darah kepala.

Teori neural mengatakan bahwa migrain terjadi terutama akibat proses disfungsi saraf pada jaringan otak. Jika suatu ambang tertentu dilalui maka akan terjadi serangan migrain akibat kelainan jaringan saraf untuk sementara waktu. Terjadinya "kekacauan" di salah satu belahan otak dapat menyebabkan sakit kepala yang hebat pada satu sisi saja. Sangat jarang migrain terjadi akibat kelainan otak. Pada umumnya migrain hanya terjadi pada orang yang memang

punya faktor predisposisi terserang migrain.

Revolusi

Menurut Clifford Rose, pemeriksaan *CT scan* merupakan salah satu revolusi di bidang penyelidikan sakit kepala yang parah. Caranya, dengan melewati sinar X dari berbagai arah dan menggunakan komputer untuk menciptakan gambaran citra tiga dimensi berikut dengan segala datanya. Biasanya disuntikkan juga materi kontras ke dalam vena untuk melihat pembuluh darah dan struktur vaskuler lainnya.

Salah satu bentuk pengobatan alternatif yang bermanfaat adalah relaksasi. Sejauh ini, stres masih dianggap sebagai salah satu faktor pencetus utama migrain. Hendaknya orang yang kerap mengalami migrain berusaha meredakan stres yang bakal dialaminya. Kalaupun stres itu tak terhindarkan maka perlu dicarikan kompensasi dengan melakukan relaksasi.

Relaksasi mental dan fisik perlu dilakukan secara komplementer (saling melengkapi) karena tubuh dan pikiran berada dalam harmoni yang erat satu sama lain. Berolah raga merupakan salah satu cara supaya tubuh tetap bugar.

Relaksasi pikiran bisa dilakukan dengan mendengarkan musik yang tenang atau pergi ke tempat yang menyenangkan untuk meredakan ketegangan hidup. Cara lainnya, dengan berusaha tidur. Sering terjadi begitu bangun tidur, sakit kepala hilang.

Bila serangan migrain tak terhindarkan, sebaiknya penderita mempunyai simpanan analgetik. Ada bermacam-macam variasi. Sebaiknya, penderita mencoba berbagai obat tersebut sampai menemukan salah satu yang paling cocok. Pada umumnya penderita migrain menggunakan aspirin atau parasetamol.

Migrain, sebagaimana ulasan Clifford Rose, bereaksi hanya pada orang-orang yang punya faktor predisposisi pada lingkungan tertentu. Mungkin saja penyakit ini merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh atau salah satu bentuk ekspresi ketegangan manusia. Sebaiknya, penderita selalu menyediakan tameng untuk menghadapi serangannya. (Ist) 

MICROFLEX®
Sektor 7 - Blok RO/72
Bumi Serpong Damai

Telp. 537.1224 - 538.8806
082118999325 - 0816.1108301

COUNTER :
Dunia Bangunan BSD

Melayani Pesanan :

- * Pintu PVC
- * Pintu Expanda
- * Pintu Sekura * Lovers
- * Horizontal Blinds
- * Vertical Blinds
- * Roller Blinds
- * Insect Screen
- * Hermex Screen
- * Kawat Nyamuk Magnetic
- * Shower Screen
- * Folding Door/Gate
- * Kusen Aluminium
- * Canopy * Awning Tenda



Kami bangga menjadi partner bisnis kepercayaan anda, melalui solusi cepat dan akurat dalam bidang akuntansi & perpajakan.

KJA Aloysius Gonzaga
No. Kontak: 0816.1108301 / 082118999325

- Jasa pembukuan & kompilasi laporan keuangan
- Layanan jasa perpajakan (WP Badan & Orang Pribadi)
- Pendampingan dalam pemeriksaan pajak
- Jasa review laporan keuangan
- Desain sistem informasi akuntansi
- Prosedur yang disepakati (agreed upon procedure)
- Jasa pelatihan akuntansi & perpajakan

Alamat : Jl Kalimantan Blok F4 No. 31/77, RW 001/011 Sektor 14 Nusi Loka, BSD Serpong Tangerang
Telp: 081-714-631-6300 email: gonzalobjebome@gmail.com atau dg_gonzaga@jehou.co.id



Moment of Truth

Oleh Petrus Eko Soelarso

“Aku mengutus engkau membawa kerahiman-Ku kepada umat manusia di seluruh dunia. Aku tidak ingin menghukum umat manusia yang sedang sakit. Sebaliknya, Aku ingin menyembuhkan mereka sambil mendekapkan mereka ke hati-Ku yang Maharahim.”

Buku Harian Santa Faustina, 1588

PAUS Fransiskus menetapkan acara khusus yang diberinya nama “24 Jam bagi Tuhan” (pada 4-5 Maret 2016). Paus minta supaya dalam kurun waktu 24 jam itu, semua umat Katolik menerima Sakramen Tobat.

Hari itu adalah Jumat pertama, 4 Maret 2016. Saya mengikuti Misa pada pukul 12.00 di Paroki Cideng, Gereja Maria Bunda Perantara, yang terletak di dekat kantor. Sedangkan istri saya, Leli, ikut Misa di Paroki Serpong, Gereja Santa Monika pada

pukul 19.30. Malam itu, saya berencana untuk konsultasi pada dokter paru-paru.

Beberapa hari sebelumnya, Selasa, 1 Maret 2016, saya melakukan *computed tomography scan* (CT-scan) untuk mengecek perkembangan *tuberculoma* di paru-paru kanan saya. Selama satu tahun ini sudah tiga kali saya menjalani CT-scan untuk melihat perkembangan terapi TBC yang saya jalani.

Sesungguhnya, kondisi saya sehat betul. Saya bekerja dan

menjalani berbagai aktivitas dengan baik. Bahkan orang tidak tahu bahwa saya sedang melakukan terapi tuberculosis. Dengan kondisi demikian, sangat wajar jika saya percaya diri bahwa hasil CT-scan akan baik.

Saya datang ke rumah sakit lebih awal untuk mengambil hasil CT-scan terlebih dulu. Saat saya mengambil hasil di bagian radiologi dan kemudian membaca hasilnya, saya sungguh *shocked*. Meskipun tidak pernah belajar tentang medis, saya tahu bagaimana menginterpretasikan rekomendasi dari dokter radiologi. Ada pembesaran ukuran tuberculoma. Dari catatan dokter, disarankan untuk dilakukan biopsi.

Saya tercenung sendirian di depan laboratorium radiologi. Dalam hati, saya sungguh bertanya kepada Tuhan, mengapa hal ini terjadi. *Moment of truth* itu terjadi bersamaan dengan momen 24 jam Kerahiman-Nya.

Selama satu tahun diterapi tuberculosis tampaknya sia-sia belaka. Perjuangan saya untuk melawan berbagai *side effect* pengobatan TB sepertinya hanya menjadi sebuah latihan untuk menerima kebenaran-kebenaran yang terungkap pada saat ini.

Pada momen 24 jam saat orang berbondong-bondong datang ke gereja untuk mengaku dosa, saya menerima sebuah kebenaran yang lain. Hal yang membuat saya bingung, terutama bagaimana saya harus memberitahukan kepada Leli dan dua anak kami, Mita dan Yaya, tentang gelar baru yang bakal saya sandang, yakni sebagai penderita kanker.

Terasa Berbeda

Pada saat saya bertugas prodiakon pada Minggu 6 Maret pukul 08.30, ada yang terasa berbeda dalam pikiran dan perilaku saya. Positifnya, sebagai pelayan altar, saya lebih merasakan keindahan liturgi Gereja dan lebih menangkap suasana Ekaristi. Saya menjadi lebih pasrah menerima diagnosis kanker.

Kepasrahan yang menunjukkan bahwa apa pun yang menjadi rencana Tuhan, pasti ada tujuannya. Dan, itu benar... Tuhan ingin membuat keluarga kecil kami menjadi solid dan kompak. Tuhan membuat hubungan-hubungan yang ada di dalam keluarga kami, yang retak-retak kecil, disembuhkan dan dipulihkan. Saya bersyukur menjadi sarana Tuhan untuk membuat keluarga kami menjadi satu keluarga yang kuat dan penuh kasih.

Senin, 7 Maret, sepulang dari kantor, saya langsung ke Gereja Santa Monika untuk mengaku dosa kepada Romo Lukas Sulaeman, OSC. Di kamar pengakuan, suara saya tercekak dengan kepedihan. Tapi, pengakuan dosa itulah yang membuat saya lebih tenang saat berkonsultasi dengan dokter. Saya menjadi lebih siap menerima diagnosis apa pun. Bahkan ketika dokter mengatakan ada kemungkinan kanker tersebut bersifat ganas, saya hanya tersenyum.

Setiap Kamis

Bagi Leli, hari Kamis selalu membuat khawatir dan was-was. Ternyata, itu bermula saat saya pertama kali bertemu dengan dr. Philip Eng di Singapura pada Kamis, 10 Maret 2016. Demikian juga hasil biopsi diperoleh pada Kamis, 31 Maret 2016. Dan hasil operasi akan diberitahukan pada Kamis, 7 April 2016.

Jadwal bertemu dengan dr. Philip adalah pukul 09.30, tetapi ditunda karena dokter tidak mau bicara tanpa hasil operasi.

Kami dijadwalkan bertemu pada pukul 15.30 setelah bertemu dengan dr. Agasthian pada pukul 15.00.

Rupanya firasat Leli benar. Dr. Agasthian memberitahu bahwa hasil operasi menunjukkan stage saya bukan 1 tapi stage 2A. Ada sel kanker aktif lain yang sudah menyebar tetapi sudah dibersihkan. Sepertiga paru-paru kanan saya diambil. Semua sel kanker yang aktif ada dalam sepertiga bagian tersebut. Meskipun sudah bersih tetap harus dilakukan kemoterapi.

Dokter menjelaskan bahwa tidak semua sel kanker aktif dapat terdeteksi dengan PET scan. Saya merasa kecewa karena harus ada pengobatan yang lain lagi. Leli juga tampak kecewa. Kami berpikir semua sudah selesai, tetapi rupanya masih berlanjut.

Demikian pula waktu bertemu dengan dr. Philip. Dokter menanyakan dulu apa yang diberitahukan oleh dr. Agasthian. Setelah itu, dr. Philip membenarkan dan memberitahu bahwa saya harus menjalani MRI sore itu juga dan besok bertemu lagi untuk membicarakan hasilnya. Dr. Philip juga membuat janji dengan oncologist, dr. Lim Hong Liang, pada Jumat siang setelah hasil MRI diketahui.

Dr. Lim mengatakan bahwa untuk kanker stage 2A seperti saya, operasi hanya memberikan kesembuhan sebesar 50%. Dia memberikan penjelasan dengan perhitungan kenapa bisa sampai pada kesimpulan stage 2A. Proses terapi selanjutnya adalah *preventive chemo* yang terdiri dari empat siklus. Setiap siklus terdiri dari dua kali *chemo*.

Preventive chemo memberikan kesempatan tambahan 5% – 8% penyembuhan. Dokter juga menjelaskan waktu *chemo*, di mana siklus 1A dan 1B dengan jeda satu pekan sedangkan 1B ke 2A dengan jeda dua pekan. Dengan demikian, jika semua lancar maka dalam waktu tiga bulan seluruh proses kemoterapi akan selesai.

Pada akhir pembicaraan saya sepakat untuk membuat jadwal *chemo* dengan dr. Lim. Terapi *chemo* yang paling bagus adalah tiga hingga enam pekan setelah operasi. Jadi, jadwal yang saya buat adalah tiga pekan setelah operasi. Saya menjalani *chemo* pertama pada 25 April 2016.

Empat Siklus

Seiring bergulirnya waktu, *chemo* delapan kali untuk empat siklus sudah akan saya selesaikan. Awalnya, saya merasa ragu apakah saya bisa menjalani *chemo* seluruhnya di Singapura.

Dari *chemo* kedua sampai ketujuh, saya merasa sangat berat jika akan berangkat. Pergi pulang hanya untuk *chemo* sungguh melelahkan. Belum lagi jika kondisi pada waktu akan berangkat masih belum pulih.

Saya mendapat tuntunan Tuhan untuk mendapatkan dokter-dokter yang baik. Bukan hanya sebuah keberuntungan, tetapi sebuah karya Allah sendiri. Ia telah menunjukkan jalan yang aman kepada saya. Itulah kasih Allah yang melimpah. Dengan rasa syukur itulah, saya menyiapkan diri untuk *chemo* terakhir. Syukur dan gembira.

Chemo terakhir diatur sekalian menjadi liburan di Singapura. Kami sepakat semua ikut mendampingi saya ke Singapura. Kami berangkat pada Senin sore, 4 Juli dengan pesawat Garuda pukul 16.30. Saya merasa bersemangat dan tidak lemas pada keberangkatan kali ini karena ini adalah *chemo* terakhir. Setelah itu, *good bye, chemo*. **Bersambung** 

St. Laurentius Brindisi (1559-1619)

Dibelai Kanak-kanak Yesus

Dengan mengenakan jubah Kapusin dan bersenjatakan salib, ia maju ke medan perang. Keberaniannya membuat para prajurit Jerman percaya diri menaklukkan pasukan Turki.

SAAT Pastor Laurentius sedang mempersembahkan Ekaristi di sebuah kapel di Munchen, Yesus menampakkan diri kepadanya dalam rupa Kanak-kanak. Dengan penuh kasih, Ia membelai Laurentius. Batin Laurentius sungguh tersentuh. Air matanya pun bercucuran. Kain altar yang basah karena air matanya, kemudian digunakannya untuk menyeka tubuh orang-orang sakit yang datang kepadanya minta didoakan. Mukjizat terjadi, mereka sembuh!

Sejak kecil, Laurentius dikenal mahir berkhotbah. Di Italia, untuk memperingati Kanak-kanak Yesus Dipersembahkan ke dalam Bait Allah, ada kebiasaan anak-anak diminta berkhotbah di depan umum. Saat berusia enam tahun, Laurentius berkhotbah di Katedral di kota kelahirannya Brindisi. Ia sanggup mengait takjub para pendengarnya.

Model Seminaris

Laurentius lahir di Brindisi, Italia, pada tahun 1559. Ia masuk Biara Kapusin di Verona ketika ia berumur 16 tahun. Sejak awal, ia menonjol sebagai model bagi para seminaris. Ia rajin mengikuti semua latihan yang berlangsung di komunitasnya.

Ketika masa novisiatnya usai, ia terus bertekun dalam studi. Ia sangat berhasil dalam studi di bidang filsafat dan teologi dan menguasai beberapa bahasa asing. Alhasil, ia mampu berkhotbah dalam bahasa Perancis, Spanyol, Jerman, Yunani, bahkan dalam bahasa Ibrani.

Namun, ia tidak menyandarkan keberhasilannya itu pada kemampuannya sendiri. Ia sungguh mengandalkan kemurahan hati Bunda Maria, Sang Takhta Kebijakan, yang sangat ia hormati.

Pastor Laurentius mengawali imamatnya dengan mengunjungi berbagai kota di Italia; Venetia, Pavia, Verona, Padua, dan Napoli. Kemudian ia dipanggil ke Roma. Di sana ia mendapat kepercayaan untuk memPERTOBATKAN orang-orang Yahudi.

Kemampuannya berbahasa Ibrani membuatnya sangat dihormati di kalangan para Rabbi. Tingkah lakunya yang lembut menghantar banyak orang Yahudi menerima Sakramen Baptis.

Pada tahun 1598 Pastor Laurentius dikirim ke Jerman bersama sebelas imam Kapusin yang lain. Mereka mendirikan Biara Kapusin di sana untuk melawan Martin Luther (penggagas Gereja Protestan), yang pada waktu itu memperoleh pijakan di Austria.

Perang Salib

Awalnya, Kaisar Rudolf II menolak kehadirannya. Namun, kelembahlembutan Laurentius dalam merawat para korban wabah penyakit di Austria sanggup

melunakkan hati kaisar.

Pada tahun 1602 Laurentius menjadi Superior Jenderal Kapusin. Ia aktif dalam misi perdamaian di Munich dan Madrid. Misi tersebut membuahkan hasil gemilang.

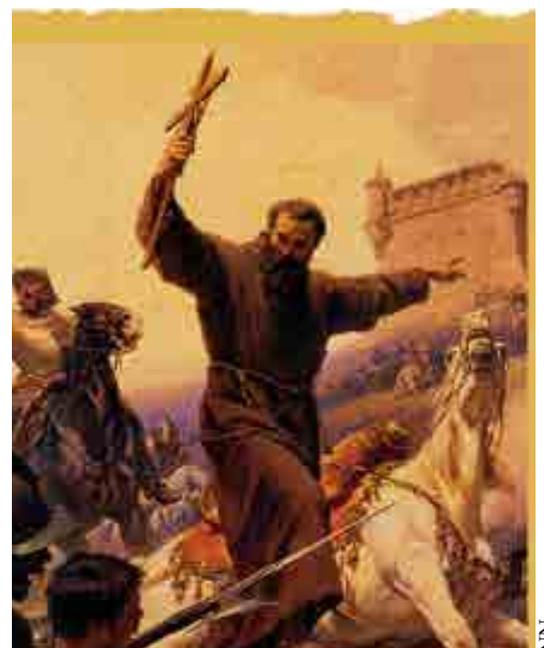
Kaisar Rudolf II mempercayakan tugas mengorganisir Perang Salib melawan orang-orang Turki kepada Laurentius. Saat itu, Turki mengancam akan menyerang seluruh Kekristenan Barat.

Lalu, Kaisar Rudolf II meminta kepada Laurentius untuk membujuk para bangsawan Jerman agar ikut berperang melawan pasukan Turki. Kala itu, Sultan Turki tengah berperang dengan raja-raja di Eropa.

Pastor Laurentius harus mengunjungi kota-kota utama Jerman, untuk merundingkan masalah ini dengan para pangeran dan mengkhobahkannya kepada umat. Ia berhasil meyakinkan para bangsawan Jerman. Tetapi, para ksatria dan pemimpin pasukan mendesaknya untuk ikut serta terjun ke medan perang guna mengalahkan pasukan Turki.

Ketika para prajurit Jerman melihat besarnya jumlah balatentara Turki, mereka ketakutan dan mengundurkan diri. Alhasil, Laurentius yang memimpin pasukan. Dengan mengenakan jubah Kapusin dan bersenjatakan salib, ia maju ke medan perang. Keberanian Laurentius membuat para prajurit percaya diri. Mereka bertempur menaklukkan pasukan Turki.

Laurentius wafat pada hari ulang tahunnya, 22 Juli 1619. Paus Leo XIII mengangkatnya sebagai Orang Kudus pada tahun 1881. Ia dihormati sebagai “Doktor Apostolik” oleh Paus Yohanes XXIII pada tahun 1959. (ME) 





ST. JOHN'S CATHOLIC SCHOOL

PRE-K | KINDERGARTEN | PRIMARY | JUNIOR HIGH | SENIOR HIGH

edexcel
International GCSE

*Merry Christmas
and
Happy New Year*



PEARSON

edexcel
Approved Centre

[SCAN ME ICON MAP]



THE ICON CAMPUS

Jl. Boulevard Horizon Broadway
M1 No. 1-2 BSD City 15345
☎ 0811 96 388 98

[SCAN ME BSD MAP]



BSD CAMPUS

Jl. Kencana Loka Raya No 8
Sektor 12 BSD City 15310
☎ 021 7587 3345 | 7587 3565

[SCAN ME MERUYA MAP]



MERUYA CAMPUS

Taman Villa Meruya Blok D1 No 1
Jakarta Barat 11650
☎ 021 58902398 | 58902399

@saintjohn.id

@saintjohn_id

@saintjohn.catholicschool

Saint John's Catholic School

Saint John's Catholic School

www.SAINTJOHN.sch.id

BE BLESSED

160th LOURDES & 50th PADRE PIO

11 - 24 Maret 2018

14 Hari
Roma - Vatikan - Padre Pio - Assisi
Monichiani - Lourdes - Nevers - Paris

GRACIA PILGRIM TOUR

09 - 19 April 2018

11 Hari
Santorini - Meteora - Athena
Roma - Pisa - Venice - Milan

APPARATION MOTHER MARY

160th Lourdes & 50th Padre Pio (PASKAH 2018)

22 April - 07 Mei 2018

15 Hari
Roma - Padre Pio - Vatikan - Lourdes
Nevers - Paris - Beaurainq
Banneux - Augsburg - Altorring - Munich

AMAZING GREECE

50th PADRE PIO - 160th LOURDES

06 - 16 Juli 2018

12 Hari
Athena - Santorini - Padre Pio
Vatikan - Lourdes - Paris



GRACIA CATHOLIC PILGRIM 2018

Bersama Romo Pembimbing



GRACIA PILGRIM TRIP @LOURDES



GRACIA NEWS



Pengucapan Syukur & Serah Terima Donasi untuk Yayasan doctorSHARE

dari arah kiri: Pak Ewan (Gracia Tour), Rm. John Lefteuw, MSC, Pak Samuel Rismana (TL), Ibu Prawita Sugito (doctorSHARE).

Kesehatan adalah hal terpenting dalam kehidupan manusia, tidak memandang dewasa atau anak-anak, kaya atau miskin. Namun, sangat disayangkan ketika masyarakat yang berada di pulau terpencil atau pelosok Indonesia tidak bisa terjangkau pelayanan medis padahal mereka memerlukannya. Yayasan doctorSHARE hadir membantu mengakselerasi peningkatan kesehatan di wilayah terpencil demi memperbaiki tingkat kesehatan Indonesia melalui pelayanan kesehatan holistik. Melihat misi doctorSHARE tersebut, Gracia Tour tergerak hati untuk mendukung pelayanan dengan memberikan bantuan dana kepada doctorSHARE guna meningkatkan kualitas kinerja para-dokter, ahli bedah, perawat, serta orang-orang yang rindu mendukung visi dan misi dari doctorSHARE. Pada Senin, 30 Oktober 2017, Gracia Tour mengadakan acara Pengucapan Syukur atas pulangnya Grup Rm. John Lefteuw, MSC yang berangkat pada tanggal 11 - 25 Oktober 2017 serta penyerahan donasi kepada Yayasan doctorSHARE yang diwakili oleh Ibu Prawita Sugito. Kami mengucapkan syukur acara ini berjalan lancar.

GRACIA TOUR MENGUCAPKAN SELAMAT NATAL 2017 DAN TAHUN BARU 2018

Jl. Sukarjo Wiryopranoto No. 2-BB Jakarta Pusat (Lampu Merah Pecenongan) 10120
HP : 0816 933411 / 0811 933411 (Ewan), 08129098818 (Samuel), 08999993531 (Ingrid)

GRACIA
WIRYOPRANOTO



Santa Laursensia School

Joyful Learning Experience in Global Holistic Education



- HOLISTIC EDUCATION**
- CHARACTER DEVELOPMENT**
- ENRICHMENT PROGRAM**
- 21st CENTURY SKILL**

Merry Christmas & HAPPY NEW YEAR



SCAN FOR LOCATION
ALAM SUTERA CAMPUS



SCAN FOR LOCATION
SUVARNA SUTERA CAMPUS

OPEN ENROLLMENT

ACADEMIC YEAR 2018 - 2019

**FREE TRIAL
FOR NURSERY**

PRESCHOOL | KINDERGARTEN | ELEMENTARY | JUNIOR HIGH | SENIOR HIGH

Limited seats available!



menerima
asuransi
AdMedika

AdMedika
Total Health Solution

JAM OPERASIONAL

SENIN -JUMAT : 14.00 - 21.00

SABTU : 10.00 - 18.00

MINGGU : 10.00 - 16.00

RABU LIBUR

MELAYANI

- Diagnosis Gigi & Mulut
- Konservasi & Endodontik
- Bedah Mulut & Maksilofasial
- Ortodontik
- Periodontik
- Prosthodontik
- Gigi Anak
- Dental Estetika



UNION
DENTAL CLINIC



0812 8786 6161



RUKO GOLDEN MADRID 2
BLOK F/25.
JL. LETNAN SUTOPO,
BSD CITY SEKTOR XIV.

UNIONDENTALCLINIC

UNIONDENTALCLINIC



Jangan pertaruhkan kesehatan Anda.

Kami memiliki pengalaman terdepan selama lebih dari 38 tahun.



- Operasi jantung dan kardiotoraks (bedah jantung dan dada)
- Immunoterapi (kanker)
- Makoplasti
- Operasi minimal invasif
- Operasi robotik
- Transplantasi hati donor hidup
- Transplantasi ginjal donor hidup
- Pembuahan In Vitro



Pusat Informasi & Bantuan Pasien
24 hr hotline: +62 8111 899 22
Email: tangerang@parkway.co.id



Selamat Natal
2017

&

Tahun Baru
2018

PT. WAHANA JAYA PRIMA

Jl. Tuanku Tambusai Komplek Taman Mella
Blok F No 02, Pekanbaru, Riau, Indonesia
Telp. (0761) 571141 / Fax. (0761) 572302
Email : wahanajayaprime@hotmail.com





Segenap Direksi & Staff
CV. Kenly Sukses Gemilang
Mengucapkan

**Merry Christmas &
Happy New Year 2018**

alhua
TECHNOLOGY



SPECIAL OFFER!

Paket 4 Channel HDCVI

DVR 4 Channel
Camera Indoor & Outdoor
Kabel & Aksesoris
Garansi Sparepart 2 Thn

~~Rp. 5.600.000~~

Rp. 3.500.000

alhua
TECHNOLOGY



SPECIAL OFFER!

Paket 8 Channel HDCVI

DVR 8 Channel
Camera Indoor & Outdoor
Kabel & Aksesoris
Garansi Sparepart 2 Thn

~~Rp. 9.500.000~~

Rp. 7.500.000

alhua
TECHNOLOGY



SPECIAL OFFER!

Paket 16 Channel HDCVI

DVR 16 Channel
Camera Indoor & Outdoor
Kabel & Aksesoris
Garansi Sparepart 2 Thn

~~Rp. 17.500.000~~

Rp. 13.500.000

**Merry
Christmas**



Authorized Distributor :

Hotline: (021) 3970 3939

Mobile : 08111 081 805

Web: <https://ksgsecuritysolution.id>

alhua
TECHNOLOGY





PT. MULTIGRAFIKA GLOBAL

**ONE STOP SOLUTION FOR
PLASTIC CARD PRINTING AND ITS SUPPORT PRODUCTS**

Mengucapkan:

**Selamat Natal 2017
&
Tahun Baru 2018**

PT. MULTIGRAFIKA GLOBAL

Jl. Sultan Iskandar Muda No. 88 D-E
Kebayoran Lama Utara, Jakarta 12240 INDONESIA
Telp. (62-21) 7278 9482 (hunting), Fax. (62-21) 7278 9483
e-mail : marketing@mggcard.com, lukas@mggcard.com

www.multigrafika-global.com



Komunika/Vanditya



Sakramen Krisma

5 November 2017



Komunika/Vanditya



Komunika/Vanditya

Komunika/Vanditya





Komunika/Marciano

Sakramen Baptis

11 November 2017



Komunika/Marciano



Komunika/Marciano

Lepas Rm Yulianus Yaya Rusyadi OSC

Sambut Rm Haris Andjaja OSC

19 November 2017

Komunika/Mellisa



Komunika/Mellisa



Komunika/Vanditya

Komunika/Vanditya



Komunika/Tjipto



Komunika/Tjipto

Sosialisasi Program Karya 2018 Paroki Serpong Gereja Santa Monika

Komunika/Tjipto



Komunika/Tjipto



Komunika/Tjipto



Kami Seluruh Umat Wilayah 8

- St. Andreas
- St. Dominikus
- St. Elisabeth
- St. Gregorius Agung
- St. Isabela
- St. Yoseph

Mengucapkan

**Selamat Hari Natal 2017
&
Tahun Baru 2018**



Merry Christmas

May all the sweet magic
of Christmas conspire
To gladden your hearts
and fill every desire

**Wilayah 9:
St. Yustinus
St. Barnabas
St. Bertha**



Keluarga
Henricus Lokita Prasetya

Mengucapkan

*Selamat Natal 2017
&
Tahun Baru 2018*

Percetakan **KCG**

Offset Printing

0816 83 11 07

jahyakk@gmail.com

Mengucapkan

Selamat Natal
2017

&

Tahun Baru
2018



PANTI ASUHAN ABHIMATA

Memberi yang Terbaik

Jl. Merliang IV Blok KA II No. 31-37 Bintaro Jaya, Sektor 9, Tangerang 15229
Telp. (021) 7486 4418 / 5315 1817 Fax. (021) 7486 4419 / 5315 1818
www.abhimata.org Email: p.asuhanabhimata@yahoo.co.id
Rekening Yayasan Abhimata MitraSamaya, BCA Bintaro Utama No.6030301933

Mengucapkan

Selamat Natal 2017

&

Tahun Baru 2018

Kepada :

Para Romo & Donatur
di Paroki Serpong - Gereja St. Monika



Kel. Purwoko Raharjo - Nanik Purwoko
Giriloka 1, B1 No.7 - BSD

Mengucapkan

Selamat Natal
& **2017**
Tahun Baru
2018

Keluarga Hardono -Ina

Mengucapkan

Selamat Natal 2017
dan
Tahun Baru 2018



Legio Mariae
Presidium Ratu Pencinta Damai

Mengucapkan

Selamat Natal
& **2017**
Tahun Baru
2018



Selamat Natal

kepada semua Donatur & Penyantun
yang sudah berbagi kasih
untuk anak-anak ASAK St. Monika,
kiranya sukacita dan damai Natal
selalu hadir di dalam hidup kita.



**Dewan Paroki Serpong
Gereja Santa Monika**



Mengucapkan

Selamat Natal

2017

&

Tahun Baru

2018



Bulla Kepausan



NZ

Bulla Kepausan



NZ

Surat Keputusan Pengangkatan Uskup menggunakan Bulla Kepausan.

Sebagai segel, Bulla Kepausan memuat gambar Santo Petrus dan Paulus pada satu sisi dan nama Paus yang mengeluarkan dokumen pada sisi yang lain.

PADA mulanya bulla (bahasa Persia) adalah istilah yang digunakan untuk potongan tanah liat bertulisan.

Pada abad kedelapan sebelum Masehi, bangsa Sumeria di wilayah Mesopotamia menggunakannya untuk transaksi di bidang pertanian sebagai bentuk identifikasi dan mencegah

pemalsuan. Mereka juga menggunakan bulla sebagai resi pembayaran dan tanda kapsul yang mewakili jumlah dan jenis barang yang dipinjam.

Setelah adanya kertas papyrus dan perkamen, bulla berkembang menjadi potongan tanah liat atau logam bertulisan. Tujuannya untuk menyegel dokumen. Seiring berjalannya waktu,

istilah bulla diterapkan pada semua segel yang terbuat dari logam.

Pada umumnya bulla dibuat dari timbal, terkadang dari emas. Bulla emas diterbitkan oleh kaisar-kaisar Bizantin dan raja-raja Eropa pada abad pertengahan.

Penggunaan Bulla berlanjut selama periode Seleukid di Mesopotamia hingga zaman Islam. Segel kertas dan malam (lilin) lambat laun menggantikan bulla tanah liat dan logam.

Dokumen Penting Kepausan

Sejak abad keenam, Para Paus juga menerbitkan bulla pada dokumen-dokumen penting kepausan. Namun, istilah ini belum digunakan sampai akhir abad ke-13. Bulla baru digunakan secara internal untuk keperluan administratif yang tidak resmi.

Baru pada abad ke-15, penggunaan bulla menjadi resmi ketika salah satu layanan Kantor Kepausan dinamakan “Pencatatan Bulla-bulla”. Setelah abad ke-15, Bulla Kepausan hanya digunakan untuk perayaan-perayaan formal.

Bulla timbal yang ditempelkan pada dokumen-dokumen penting para Paus disebut “Bulla Kepausan”. Sebagai segel, bulla itu memuat gambar Santo Petrus dan Paulus pada satu sisi dan nama Paus yang mengeluarkan dokumen pada sisi yang lain.

Pada Perayaan Tahun Suci Luar Biasa Kerahiman Ilahi, 11 April 2015, Paus Fransiskus menerbitkan Bulla “*Misericordiae Vultus*” atau Bulla “Wajah Kerahiman”.

Selain itu, Surat Keputusan Pengangkatan Uskup juga menggunakan Bulla Kepausan. Semua Bulla Kepausan selalu diawali dengan nama Paus yang mengeluarkannya. Misalnya, tertulis Benedictus, Uskup. Bukan Benedictus, Paus. Begitulah tradisi yang berlangsung karena Paus adalah Uskup Roma.

Saat dipilih menjadi Paus, otomatis Paus menjadi Uskup Roma. “Hamba dari Hamba-Hamba Allah” atau “*Servus Servorum Dei*” adalah salah satu gelar Paus yang menunjukkan keinginannya untuk merendahkan diri sesuai amanat Yesus (Bdk. Mat 20:27 “dan barangsiapa ingin menjadi terkemuka di antara kamu, hendaklah ia menjadi hambamu”). (ME)



Melihat Wajah Tuhan

Oleh Irma Koswara

“We see the face of God within the disabled. Their presence is a sign of God, who has chosen [quoting St. Paul] ‘the foolish in order to confound the strong, the proud and the so-called wise of our world.’ And so those we see as weak or marginalized are, in fact, the most worthy and powerful among us: they bring us closer to God.” – Jean Vanier, “Our Life Together”

DULU, aku tak tahu apa maksud dari tulisan Jean Vanier ini...
Ketika membacanya, aku merasa bahwa kata-kata itu mungkin untuk menghibur saja dan bermaksud baik.

Tapi, aku tidak meyakini kebenaran kata-kata “penghiburan” semacam itu, yang sudah sering aku dengar sebelumnya... mengenai kehadiran anak-anak berkebutuhan khusus di dunia ini yang sering dikatakan orang adalah untuk mengajarkan “sesuatu” kepada orang lain, atau mereka hadir dalam sebuah keluarga karena orang tua mereka adalah orang-orang yang “terpilih”, atau bahwa Tuhan tidak akan memberikan sesuatu yang tak bisa kita tanggung. (Hal yang terakhir ini yang dulu seringkali membuatku berkata sinis; tanyalah pada orang tua anak yang berkebutuhan khusus...dan mereka akan bisa menyebut nama teman-teman mereka atau bahkan nama mereka sendiri yang telah diberikan sesuatu yang tidak bisa mereka tanggung).

Akan tetapi, setelah mendampingi Armando selama ini dan mencoba untuk merenungkannya lebih dalam, apa yang dikatakan Jean Vanier sepertinya mulai masuk akal juga bagiku.

Kini, aku percaya bahwa Tuhan bisa kita lihat sebagai cahaya yang hidup di dalam manusia. Kita sebenarnya bisa menemukan Tuhan ketika kita mencari sinar yang ada di dalam orang lain.

Kita bisa mencari dan menemukan-Nya di dalam mereka yang kehidupannya seakan jauh berbeda dengan kehidupan kita, ketika kita memilih untuk mencoba memahami mereka daripada menjauh atau mengkotak-kotakkan mereka. Dan untukku, bisa dibilang Armando adalah jalanku untuk bisa melihat Tuhan.

Akan tetapi, sering kali juga aku melihat Armando bukan sebagai representasi dari wajah Tuhan. Yang aku lihat dalam dirinya adalah wajah yang menggambarkan apa artinya menjadi manusia, baik dalam segala keindahannya maupun kerapuhannya.

Melalui Armando, aku mulai bisa melihat kedalaman maupun kerumitan cinta seorang manusia.

Untukku, Armando bagaikan sebuah cermin...

Di depan Armando, aku telah dihadapkan pada kesempatan untuk mengeksplorasi apa artinya menjadi manusia...

Sama seperti apa yang dikatakan Jean Vanier, ketika aku berhadapan dengan mereka yang berkebutuhan khusus, baik itu mereka yang tingkat berkebutuhan khususnya “ringan”

maupun yang “berat”, aku telah dipaksa untuk menghadapi dua pertanyaan sulit. “Apakah engkau masih menganggap aku manusia?”

Apakah engkau masih bisa mengasihiku?”

Dan ketika kita bertemu dengan mereka yang berkebutuhan khusus di dunia mereka, jawaban-jawaban kita pada dua pertanyaan itu bisa saja berkembang. Kita berangkat, sayangnya, mulai dari rasa takut... takut akan penampilan mereka, takut akan cara mereka bertingkah, takut pada kenyataan akan kerapuhan manusia, dan bagaimana itu bisa menimpa kita semua...

Lalu, kita bergerak dari rasa kasihan ke tahap di mana kita mulai membantu mereka dan lebih menunjukkan rasa hormat, akan tetapi masih melihat mereka sebagai orang yang lebih “rendah” dan lemah dibanding diri kita yang “normal”.

Hanya ketika kita masuk ke dalam sebuah hubungan yang jujur, nyata dan dalam, kita baru akan bisa digerakkan oleh mereka yang “rapuh” di antara kita.

Itulah saat di mana “mereka membawa kita semakin dekat dengan Tuhan”.

Kemarin, di gereja, untuk kesekian kalinya seseorang mendatangi Armando dan menyarankan kepadaku untuk membawa Armando ke seseorang yang katanya bisa mendoakan dan menyembuhkan Armando.

Sudah sering aku disarankan untuk membawa Armando ke Misa penyembuhan, untuk membuang “sial”, untuk membuang dosa.

Bahkan ada orang yang bilang kepadaku untuk membawa Armando ke seseorang yang katanya bisa mengusir setan.

Ada sebuah pergulatan batin setiap kali aku berhadapan dengan pernyataan-pernyataan seperti itu.

Sebenarnya, apa yang mereka lihat dalam diri Armando ketika mereka melemparkan pernyataan seperti itu?

Setan sedang bercokol di dalam dirinya? Dosa yang sampai sekarang tak juga diampuni Tuhan sehingga Armando tak juga sembuh?

Lalu, bagaimana dengan kata-kata Jean Vanier?

Adakah wajah Tuhan yang terlihat dalam diri anak-anak seperti Armando?

Adakah Tuhan yang hadir dalam diri mereka yang dianggap lemah dan berdosa? Sepertinya, memang lebih mudah bagi kita untuk melihat wajah Tuhan dalam seseorang yang hebat, sukses, kuat, dan berhasil daripada dalam diri orang yang dianggap lemah dan berdosa.

Namun, melalui pergulatan batin ini, aku juga bersyukur...

karena melaluinya, aku telah dibawa pada pemikiran mengenai arti kemanusiaan... pada sebuah kenyataan yang begitu sulit untuk bisa ditangkap bahwa kita semua sebenarnya berharga.

Berharga bukan karena ditentukan oleh orang lain atau dari kekuatan luar, akan tetapi berharga yang berasal dari dalam.

Sebuah kenyataan yang sekarang sepertinya makin menghilang pada zaman modern ini... bahwa yang paling lemahpun juga berharga.

Dan bukankah itu sebenarnya tergantung pada diri kita juga, apakah kita bisa melihatnya dan bukan menyuruh mereka yang lemah untuk membuktikannya kepada kita?

Sudah sering kali aku bertanya kepada diri sendiri, apakah Armando dan teman-temannya yang “rapuh” itu benar-benar hadiah dari Tuhan?

Yang aku tahu, mereka ada di sini dan mereka telah memberikan kesempatan kepadaku untuk melihat pada sesuatu yang lebih besar.

Melihat wajah Tuhan? Sepertinya...

Ya, kita selalu punya pilihan. Apakah kita mau mencari wajah Tuhan di dalam mereka yang lemah atautkah kita akan mengambil langkah mundur karena takut atau karena tak peduli.

Yang bisa aku katakan hanyalah bahwa salah satu pilihan itu telah membuat aku bisa melihat banyak keajaiban. **K**

HOLY GLOBAL TOUR *Ziarah*
Jerusalem & Lourdes
JERUSALEM-MESIR-JORDANIA

30 Jan - 11 Feb'18 Rm. Albert Trinitas, CSE & Joppy Taroreh
 5 - 17 Feb'18 Rm. Terry Ponomban, Pr
6 - 13 Feb'18 (Ziarah Khusus Katekis/Tokoh Umat USD 1.895)
 Rm. Terry Ponomban, Pr
 20 Feb - 4 Mar'18 Rm. John B, Pr
 25 Feb - 8 Mar'18 Bpk. Benyamin Ratu
 22 Mar - 3 Apr'18 Rm. Nur Widi, Pr (**Paskah di Jerusalem**)
 18 - 30 Apr'18 Rm. Tiburtius F.M, Pr
 19 - 31 Mei'18 Esther Kandou & Meike Lolong (**Holyland Jilid 2**)

Bonus: Naik Pesawat Sharm el Sheikh menuju Cairo

EUROPE TOUR
ROME-LOURDES-PARIS-AMSTERDAM
 20 Apr - 3 Mei'18 Rm. Elias S, Pr

Pendaftaran dan informasi hub:
081252325500
085100133336

Berpengalaman Sejak Tahun 1985
 PT. Global Ziarah Wisata
 Jl. RC Veteran Raya No. 6B
 Jakarta 12330

HOLY GLOBAL TOUR
 Koordinator Tour :
 Yolanda & Joppy Taroreh

Menerima Group untuk Keluarga, Gereja, Perusahaan, Pendaftaran dari Luar Kota/Luar Negeri dan Antar Jemput Bandara
 Email: holyglobaltour@yahoo.co.id
 Web: www.holyglobaltour.com

Pesona Gereja di Cinque Terre

Oleh Ch. Enung Martina



Dok. Pri

CINQUE Terre yang terletak di Provinsi La Spezia, Liguria, Italia Utara, merupakan salah satu warisan dunia yang ditetapkan UNESCO.

Cinque Terre berarti lima desa, yaitu Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, dan Monterosso. Cinque Terre sekarang dijadikan sebagai taman nasional dan suaka alam laut.

Beberapa abad silam, seorang arsitek lansekap berkebuduhan buah anggur di area ini. Kebunnya luas dan berteras dengan tekstur berundak, terlihat seperti tangga dengan dataran di bagian bawah mengarah ke laut.

Karena tanah yang kuat seperti batu, undakan tidak perlu diperkuat dengan bahan-bahan bangunan lain. Maka, mulailah orang membangun desa di tempat berkarang yang terjal ini. Hingga saat ini kita bisa melihat keunikan desa ini.

Ketika kami melihat daerah ini, salah satu teman saya, Ibu Yuli Lewar, berkomentar, “Banyak daerah seperti ini di Flores, malah lebih indah.” Memang pariwisata semakin meningkat ketika suatu tempat ditemukan dan dikelola dengan baik.

Pantai di Flores yang Ibu Yuli Lewar katakan pun akan menjadi seperti Cinque Terre bila pemerintah dan masyarakat mengelola dengan baik serta memasarkannya agar bisa dilihat oleh mata dunia. Yang jelas, kebersihan menjadi syarat utama.

Desa-desanya di Cinque Terre yang tadinya miskin dan terpencil menjadi berkembang dengan dibangunnya infrastruktur transportasi kereta yang setiap jam bisa kita temukan. Jalur lalu lintas yang semakin mudah membuat lima kawasan yang mempunyai dialek dan budaya yang berbeda ini bisa menjadi satu dan menjadikan warna tersendiri di dunia pariwisata.

Pengunjung bisa mendaki dan bertualang bersama dengan masyarakat setempat dan menikmati kuliner khas di desa itu. Seperti komentar Ibu Yulia Lewar di atas, saya pun bertanya, “Kapan Indonesia bisa memajukan pariwisatanya seperti ini?” Saya yakin, tak hanya di Flores yang dikatakan tadi. Tetapi, di banyak tempat lainnya di Indonesia yang tak kalah fantastiknya.

Kita bisa melihat matahari bersinar, laut, pasir pantai yang indah, dan bangunan-bangunan yang menawan.

Banyak wisatawan yang sengaja datang ke sini hanya untuk berenang dan juga mendaki karena kawasan ini juga berupa perbukitan yang terjal.

Karena saat kami berkunjung sedang musim panas, pantai di kelima desa ini penuh dengan orang berjemur. Bagi yang ingin bermalas-malasan, tempat ini juga sangat mendukung. Sinar matahari yang hangat akan memanjakan diri untuk berjemur dan menikmati semilir angin. Tempat ini sangat cocok untuk bersantai sejenak, melepaskan diri dari rutinitas pekerjaan yang melelahkan.

Lima desa ini bisa dijangkau hanya dengan kereta api. Namun, berhati-hatilah ketika naik kereta api karena sangat padat. Pencopet yang beroperasi di sini bisa tersamarkan oleh padatnya penumpang. Para pencopet ini sangat perlente. Mereka adalah anak-anak muda yang tampan dan cantik.

Bagi kita orang Indonesia, rasanya tak percaya bahwa mereka adalah pencopet bila melihat sosok mereka. Saya mengenali mereka pencopet karena Fullbia, *local guide* kami, menjelaskan ciri mereka. Bahkan dengan sadisnya ia menunjukkan orangnya. Cara mereka beroperasi sangat rapi dan profesional.

Beberapa gereja lain di Cinque Tere yang sempat terabadikan di bawah ini:

Teman saya, Ibu Sofie, dan saya, hampir dicopet. O ya, kata Fullbia, orang Asia menjadi sasaran empuk para pencopet. Mereka beranggapan, orang Asia selalu membawa uang *cash*.

Desa-desanya ini terkenal dengan pelabuhan dan hasil lautnya. Banyak restoran di sana yang menyajikan hidangan laut, seperti kerang dan *mix grill al mare* (aneka ikan, cumi, udang, lobster panggang, yang disajikan dengan irisan tipis terong, paprika, dan jeruk lemon).

Berbicara tentang makanan, kami mengalami pengalaman seru ketika memesan makanan. Saya termasuk kelompok 9. Kami semua berenam: Pak Victor sebagai ketua, Ibu Paramitha, Ibu Sofia, Ibu Darpi, Ibu Rawati, dan saya. Setiap kelompok akan bersama-sama pada saat kegiatan yang memerlukan kebersamaan agar saling melindungi dan saling memperhatikan sehingga tidak terjadi hal-hal yang tidak diharapkan di negeri orang.

Sebelum makan siang di Manarolla, kami sempat mampir di sebuah gereja yang terbuat dari batu. Namanya, Gereja St. Lorenzo yang dibangun pada tahun 1338 dengan gaya Gotik dan interior gaya Barok. Gereja ini dirancang oleh seorang arsitek, Maestri Antelami. Bangunan ini dipersembahkan kepada Perawan Maria. Dikenal pula dengan sebutan 'Gereja Berjendela Mawar' karena jendela di dekat pintu masuk berdesain bunga mawar.

Pada altar utama gereja ini kita menemukan patung 'Madona with a Child', Madona dengan seorang anak laki-laki. Di sampingnya, terdapat patung St. Lorenzo dan St. Catherine. Bangunan kuno ini sangat artistik. Di dalamnya terasa 'adem' untuk berdoa hening meski di sekitarnya turis dan pedagang hiruk-pikuk karena dekat toko-toko cendera mata. **K**



Church of San Francesco - Capuchin Friars Monastery, Monterosso al Mare



Santuario di Nostra Signora di Reggio, Vernazza



Santa Margherita di Antiochia Church, Vernazza



Oratorio della Cofradia dei Bianchi o de Santa Croce, Monterosso al Mare



Church of San Giovanni Battista, Riomaggiore



Oratorio di San Rocco, Riomaggiore



Santuario di Nostra Madonna di Montenero, Riomaggiore



Oratorio di Santa Maria Assunta, Riomaggiore

Sentuhan Kasih

Oleh Effi S Hidayat

Almarhumah ibu saya adalah orang yang paling sabar sedunia! Boleh dibilang, ia tidak pernah marah, sembarang acak aduk mengumbar emosinya di depan suami dan anaknya. Menegur saya pun ala cara khas ibu saya; sedemikian halusss-nya. Dan, seingat saya itu pun dilakukannya hanya satu, dua kali sepanjang usia saya. Mungkin karena itu, jadi terasa “makjleb”ya, kenaaa di hati.

Pernah, hal sepele saja mungkin di mata orang lain. Saya asal ambil menggunakan ‘piring kaleng’ untuk menyajikan makanan. *Lha*, piring kaleng jadul dengan motif bunga itu, kan... *katane*; *vintage*, ya? Haha tapi di mata ibu saya, justru itu sama sekali tidak laik digunakan.

Jadi, demikian. Ditegurlah saya untuk segera mengganti si piring kaleng tersebut dengan piring beling yang laik pakai. Sembari ia mengatakan, bahwa peralatan apa pun yang kita gunakan, terlebih jika dipakai untuk menjamu tamu atau orang lain, seharusnya yang mencerminkan “sentuhan personal” kita sebagai pribadi yang mampu menghargai orang lain.

Tuh, daleem’, ‘kan filosofinya? Mungkin karena itu jadi membekas dan masih teringat sampai kini. Walau ibu saya sudah tiada, saya masih terkenang insiden si piring kaleng berikut amanat berbulir mutiara di dalamnya. Ya, betapapun, saya jadi sangat berhati-hati jika ingin menggunakan sesuatu, terutama jika ingin memberikan sesuatu kepada orang lain.

“Sentuhan personal” yang diamanatkan ibu saya seolah *trade mark* pula dalam melihat atau menilai sesuatu, begitu saja...terkadang spontan. Misalnya, saya tidak dapat menutup mata, bahwa di jaman *now* yang instan seperti sekarang – orang lebih merasa praktis menggunakan peralatan makan dan minum yang setelah dipakai

langsung dibuang.

Bukan begitu? Kemasan gelas air minum, wadah makan, bahkan piring dan sendok terbuat dari plastik. Alasannya malas mencuci, dan ya... itu, orang modern adalah orang yang mengutamakan kepraktisan dalam memburu waktu. Maklumlah, sebagai orang sibuk... manapula punya waktu untuk berbersih *tetek-bengek* urusan dapur?

Ya, tidak bisa dipungkiri, akibatnya “sentuhan personal” yang disebut ibu saya jadi...hilaaang. *Hiks*! Apalagi? Tisu yang mengambil alih fungsi sapu tangan sehingga *bablas* romantismenya? Atau kartu-kartu ucapan Selamat Natal dan Tahun Baru yang tak kita terima lagi melalui pos, digantikan pesan di WA yang berseliweran... *copy paste*?

Ya, saat mengucapkan selamat ulang tahun kepada kerabat pun, atau sekadar memberi komentar di media sosial ... akibat tak punya waktu atau jujur, *sih*: rasa malas, itu...jadinya semua serba instan, *copy paste*, bukan? Sama sekali tak ada sentuhan personalnya. Boro-boro jika saya katakan lebih *nyeleneh* lagi, sebagai “sentuhan kasih” ...Aih, aih, mana punya waktu?

Padaahal seturut pemikiran saya, *sih*. Semuanya hanya tergantung “niat baik” kita saja-lah. Ketimbang cuma bikin pajangan dan mubajir peralatan makan/minum mahal dan antik yang kita punya di rumah, mengapa tak digunakan? Saya sendiri lebih nyaman membawa sapatangan daripada tisu, dan berjuang sebisa mungkin tak menggunakan peralatan kemasan jadi yang tak punya sentuhan personal. Biar pun harus numpuk cucian di dapur, tak apa...saya senang menggunakan peralatan antik peninggalan ibu untuk menjamu tamu.

Terlebih lagi, dalam mengirim ucapan selamat. Menggunakan kalimat sendiri dari hati, dan jangan lupa menulis nama bersangkutan yang menerima, rasanya lebih *klop* untuk

membagikan kehangatan sentuhan kasih secara personal, ketimbang sekadar *copy paste* dan kerap kali bahkan, lupa menyertakan nama penerimanya (karena mengirimnya pun borongan? Haha!)

Ya, apa pun itu, intinya saya cuma mau bilang. Mumpung sebentar lagi Natal 2017 dan Tahun Baru 2018 sudah dekat...bukankah seharusnya kita lebih mampu dan mau berusaha membagikan sentuhan kasih kepada orang di sekeliling kita secara lebih personal, tidak asal instan dan *copy paste*? *Dijamin lho, yang menerimanya pun akan lebih berbunga-bunga merasa dihargai. Terlebih...disayangi, dicintai. Perasaan ini sungguh tak ternilai harganya! Coba saja....*

Di bulan Desember seperti ini, saya senantiasa terkenang ibu. Dan, bukan secara kebetulan jika 22 Desember yang diperingati sebagai Hari Ibu di Indonesia, berbarengan dengan Natal yang juga mengukuhkan kehadiran Bunda Maria sebagai seorang ibu, melahirkan puteranya, Sang Juru Selamat, selainya-lah kita semua mengungkapkan sentuhan kasih ibu yang tulus ikhlas tanpa ‘pilih-pilih bulu’.

Selamat Hari Natal 2017 dan Tahun Baru 2018. Senantiasa sehat, sukacita, dan damai sejahtera Mari rayakan kehidupan, rayakan kebaikan, sentuh sekeliling dengan rahmat cinta dan kasih sepenuh di dada. Tuhan memberkati kita semua.

Amin.... (Catatan akhir tahun, 4122017).

DIJUAL CEPAT

- Tanah luas 3 ha.
- SHM, Pelabuhan Ratu.
- Cocok untuk kebun, villa atau perumahan.
- View laut.
- Lokasi tinggi dan bebas tsunami.

Peminat serius hubungi
WA : 0811 150 285



Menjawab Kerinduan Masing-masing

Melalui KKRK ini, diharapkan OMK St. Monika mengalami perjumpaan dan jamahan Tuhan agar rela melayani melalui kelompok-kelompok kategorial yang ada di paroki.

KEBANGUNAN Rohani Katolik (KKRK) berlangsung di Unika Atma Jaya BSD pada Kamis, 21 September 2017. Hadir dalam acara tersebut sekitar 186 orang; sebagian besar berasal dari Paroki Serpong Gereja Santa Monika.

KKRK ini bertujuan agar pelayanan dalam diri generasi penerus Gereja Katolik yang selama ini masih tertidur, dapat makin berkembang sesuai dengan tema yang diusung, “Thrive” yang berarti berkembang atau bertumbuh.

Tema ini terinspirasi dari Efesus 4:16 yang menjadi ayat pedoman bagi panitia dalam merangkai acara. Tema pun menginspirasi dekorasi ruangan yang bernuansa hijau pohon dengan akar yang menjalar kuat, batang yang kokoh, dan daun yang rimbun, sebagai satu kesatuan tubuh.

Acara dimulai pada pukul 14.00. Para peserta mulai melakukan registrasi ulang dan berfoto di booth “Thrive”. Pukul 15.30, cahaya ruangan

diredupkan, lampu sorot mengarah ke panggung, dan acara dibuka oleh puji-pujian dengan iringan band. Para *dancer* mengiringi kelompok-kelompok kategorial, berjalan menuju panggung menyambut para peserta KKRK. Lalu, Romo Yaya Rosyadi OSC membuka acara dengan doa dan dilanjutkan dengan kata sambutan yang dibawakan oleh ketua panitia, Ochinda.

Acara dilanjutkan dengan puji-pujian dan penyembahan. *Singer*, pemusik, panitia, dan peserta bersama-sama larut dalam semarak pujian dan hikmat penyembahan. Film pendek pun diputar, membuka sesi pewartaan yang dibawakan oleh Romo Felix Supranto SS.CC, yang ditutup dengan sesi tanya-jawab. Kemudian dilanjutkan dengan Adorasi untuk menutup KKRK. Romo Yaya bersama Romo Felix berkeliling ruangan mengarak Sakramen Mahakudus mengitari para peserta dan panitia KKRK.

Penghujung acara pun tiba. *Glow*

stick pun dibagikan kepada para peserta. Pujian kembali disorakkan dengan penuh sukacita. Sebagian peserta bersama panitia berkeliling ruangan seraya menari, memuji bersama dalam lagu penutup.

Melalui KKRK ini, diharapkan peserta (OMK) sebagai generasi penerus Gereja Katolik mengalami perjumpaan dan jamahan Tuhan Yesus. Maka, dengan semangat kerelaan, mereka menjawab kerinduan masing-masing untuk melayani melalui kelompok-kelompok kategorial di paroki dan menerima pertumbuhan sebagai satu kesatuan sesuai tema ayat KKRK: Thrive, yaitu Efesus 4:16.

“Dari pada-Nyalah seluruh tubuh -- yang rapi tersusun dan diikat menjadi satu oleh pelayanan semua bagiannya, sesuai dengan kadar pekerjaan tiap-tiap anggota -- menerima pertumbuhannya dan membangun dirinya dalam kasih.”

K

Inez Areta

Museum Galeri Misi



MUSEUM Galeri Misi diresmikan oleh Uskup Surabaya, Mgr. Vincentius Sutikno Wisaksono, pada 24 Januari 2014. Dalam acara peresmian, pencetus berdirinya Museum Galeri Misi,

Romo Armada Riyanto CM, menjelaskan bahwa museum ini bersifat formatif. “Artinya, Museum Galeri Misi mengetuk hati siapa saja yang melihat foto-foto di dalamnya. Mereka akan melihat bahwa Gereja lahir dari misi.”

Museum ini memajang foto-foto perjalanan para misionaris dan umat setempat. Mereka telah bekerja keras membangun Gereja Keuskupan Surabaya. “Kerja keras mereka dihiasi oleh tahun-tahun cemerlang serta tahun-tahun gelap dan pedih. Semuanya merupakan tahun-tahun pengabdian yang pantang menyerah demi menaburkan dan mengakarkan iman Katolik di hati umat,” ungkap Romo Armada.

Museum Galeri Misi menempati bangunan kuno, yang sebelumnya merupakan Seminari Menengah St. Vincentius a Paulo di Jalan Kepanjen 9, Surabaya. Sementara seminari itu pindah ke Garum, Blitar.

Pendirian Museum Galeri Misi menandai 90 tahun Kongregasi Misi (CM) di Indonesia (1923-2013) dan 50 tahun misi para pastor CM Italia di Keuskupan Surabaya (1964-2014). (Ist)

Dekorasi Serasi

GEREJA Katolik mempunyai pemahaman tersendiri terhadap warna. Gereja menggunakan beberapa warna liturgi, yakni merah, hijau, putih, ungu, jingga, dan hitam sebagaimana warna busana selama masa liturgi tertentu.

Warna-warna tersebut tentu dapat dipakai juga untuk benda-benda lainnya yang mungkin turut menghiasi atau membantu menciptakan suasana yang diperlukan dalam Ekaristi. Misalnya, warna untuk bunga dan kain-kain dekorasi ruangan.

Namun, untuk warna tembok gedung gereja, misalnya, Gereja tidak harus menggunakan salah satu dari warna-warna liturgi tersebut! Artinya, dapat dipilih warna lainnya asalkan yang selaras dan tidak mengganggu perhatian umat setiap kali mereka mengikuti Ekaristi di gereja.

Menurut Romo Christophorus Harimanto Suryanugraha OSC, Pemimpin Institut Liturgi Sang Kristus Indonesia (ILSKI), keberadaan unsur-unsur warna liturgi hanya sementara karena berganti-ganti sesuai keadaan dan kebutuhan pada saat Ekaristi. Karena itu, perlu juga diselaraskan dengan unsur-unsur warna yang tetap pada dinding dan tata warna di dalam gedung gereja.

“Pemilihan warna untuk perabot dan unsur dekorasi perlu mempertimbangkan warna secara keseluruhan,” begitu saran Romo Harimanto. Alangkah indah, jika kita mengenakan busana yang senada dengan warna liturgi pada hari-hari besar Gereja. Misalnya, pada saat Natal dan Paskah, kita mengenakan baju putih ke gereja. (Ist) 





Live in Panggilan di Wacana Bhakti

PADA Sabtu, 18 November 2017, saya --Johanes Niko Satrio Wicaksono (Niko)-- mengikuti *live in* Panggilan 2017 di Seminari Menengah Wacana Bhakti (WB). Acara berlangsung selama dua hari satu malam.

Meski hanya dua hari, kegiatannya *seru banget*. Acara ini diikuti oleh semua paroki yang berada di Keuskupan Agung Jakarta (KAJ) dan bekerjasama dengan:

117 seminaris (29 kelas I + 20 kelas II + 22 kelas III + 6 KPA + 22 Persiapan A + 18 Persiapan B),

tiga frater yang tugas di WB, tujuh frater dari Cempaka Putih (STKAJ),

para romo dan bruder yang ada di WB. Setiap paroki mengirimirkan minimal dua orang.

Saling Berkenalan

Saya bersama dengan Ignasius Jonathan Putra Perdana (Johan) diminta berkumpul di Gereja St. Monika untuk berangkat ke Seminari Menengah Wacana Bhakti pada pukul 12 siang. Johan adalah teman saya yang akan ikut *live in* panggilan di Seminari Menengah Wacana Bhakti.

Setelah Johan datang, kami berjalan ke Gereja Santa Laurensius. Sesampainya di sana, kami masih menunggu teman-teman yang belum tiba. Sambil menunggu, kami pun saling berkenalan.

Setelah berkenalan, teman-teman kami yang belum tiba itu sudah bergabung.

Kami semua foto bersama, lalu berangkat ke Seminari Wacana Bhakti dengan menggunakan mobil.

Tak terasa kami sudah tiba di Seminari Menengah Wacana Bhakti. Kami semua mendaftar ulang, menitipkan *handphone*, dan menaruh tas kami di hall. Hall itu dijadikan kamar tidur selama *live in* panggilan berlangsung.

Kami berkumpul untuk mengikuti acara pembukaan yang dipimpin oleh salah satu seminaris. Setelah itu, dilanjutkan dengan acara pengenalan lingkungan dan kegiatan sehari-hari di Seminari Menengah Wacana Bhakti.

Seminari ini melakukan 4S, yaitu *Sanctitas* yang artinya hidup rohani (ibadat pagi, Ekaristi, bacaan rohani, renungan, rekoleksi, pengakuan dosa, dsb), *Scientia* yang artinya hidup studi (pengajaran dan pendampingan terbimbing dalam bidang ilmu, pengetahuan umum, dan bahasa), *Sanitas* yang artinya hidup sehat jasmani dan rohani (semangat pelayanan, rasa memiliki, pengorbanan), dan *Societas* yang artinya hidup dengan derajat yang sama (memanggil kakak kelas dengan namanya saja, tidak usah memakai 'Kak').

Selanjutnya, kami mengelilingi ruangan yang ada di Seminari Wacana Bhakti. Di sana terdapat ruangan KPA dan KPP. KPA adalah tempat para seminaris belajar hidup sebagai calon imam setelah lulus SMA. KPP adalah tempat seminaris belajar hidup sebagai calon imam setelah lulus SMP. KPA dan KPP berlangsung

selama satu tahun.

Setelah selesai berkeliling, kami kembali ke ruangan untuk melanjutkan acara pengenalan lingkungan Seminari Tinggi Santo Paulus 2 bersama para frater. Kemudian ada satu pastor yang berbicara tentang panggilan. Inti pembicaraannya adalah bahwa jika kita memiliki keinginan menjadi pastor, kejarlah dan kembangkanlah keinginan itu dengan berusaha keras disertai dengan doa, sebab saat ini, banyak Gereja kekurangan imam. Masa depan Gereja ada di tangan kita. Kalau bukan kita, siapa lagi yang akan meneruskan perjuangan Gereja!

Setelah itu, semua peserta makan malam bersama. Lalu, kami menonton film Jepang tentang perjuangan seorang wanita menggapai cita-citanya. Tepat pukul 23.00, film itu selesai dan semua peserta diminta menulis pelajaran yang diperoleh dari film itu. Setelah itu, semua kertas dikumpulkan dan kami semua tidur.

Keesokan harinya, kami bangun tidur pada pukul 05.00 dan segera mandi. Tepat pukul 06.00, kami mengikuti Ekaristi yang dipersembahkan oleh dua pastor. Injil pada hari itu tentang talenta. Selama Ekaristi, saya belajar bahwa Yesus sudah memberikan kepada kita kemampuan yang berbeda-beda. Kita tidak boleh iri hati jika ada teman yang mendapat kemampuan yang lebih daripada kita. Jika kita memiliki kemampuan, kembangkanlah semampu kita.

Selesai homili, kertas yang semalam kami tulis diberkati oleh pastor. Setelah selesai Ekaristi, kami semua menikmati sarapan. Lalu, peserta ganti baju untuk olah raga tarik tambang. Tepat pukul 11.00, selesai tarik tambang, kami semua mendapat baju khusus.

Setelah ganti baju, kami semua kumpul dalam kelompok. Di dalam kelompok, kami bercerita tentang apa saja yang telah didapatkan dari *live in* panggilan ini. Sebelum pulang, kami mengisi lembaran evaluasi dan makan siang.

Saya senang sekali dan sungguh terkesan ikut *live in* ini. Menurut Johan, *live in* ini sangat menyenangkan. Johan juga mendapatkan teman baru dan lebih mengetahui tentang Seminari Wacana Bhakti. Semoga pengalaman ini makin menambah benih panggilan. **K**

Johanes Niko Satrio Wicaksono



Dok. Pri

Motivasi dan Inspirasi bagi Prodiakon



Dok. Pri



Dok. Pri

AKHIRNYA, hari yang dinanti-nantikan tiba, yaitu Rekoleksi Prodiakon Paroki Serpong Gereja Santa Monika bersama istri. Rencana kegiatan tersebut dimulai pada awal Agustus 2017.

Dibentuklah Panitia Rekoleksi Prodiakon Santa Monika 2017 dengan susunan Kepanitiaan sbb:

1. Pendamping: Beni Wayong
2. Ketua: Raidjonan Rajadi
3. Bendahara: C. Agus Loegito
4. Pendaftaran: Eko Pambudi, Yongkie Njo
5. Konsumsi: Paulus
6. Perlengkapan: Yahya, Suwito
7. Acara: John Nedabang, Ignas Karundeng.

Sesuai arahan Romo Bimo, pembicara dalam rekoleksi adalah Pasutri Achsen Gumelar-Maxima. Rekoleksi Prodiakon kali ini diikuti oleh 47 pasutri prodiakon, 12 prodiakon single, tiga pasutri undangan, dan satu anak.

Rekoleksi bertema “Dukungan Keluarga dalam Pelayanan Prodiakon” ini dibuka secara resmi oleh Romo Bernardus Bimo OSC. Hadir pula pasutri Eko Suhartono (Seksi Liturgi Paroki) dan pasutri A.M. Sugiarto-Tjendrawati (Seksi Kerasulan Keluarga Paroki).

Acara berlangsung pada Minggu, 29 Oktober 2017 pukul 10.00-14.15, di Gedung Hawk BSD City.

Kegiatannya selain mendapatkan motivasi dan inspirasi dari pembicara utama, pasutri Achsen Gumelar-Maxima yang datang dari Bogor, juga diselingi dengan lagu-lagu pujian yang dipimpin oleh Rainy Wayong (istri Beni Wayong), Sovie (istri Kardiman), dan Maily (istri Marselino Marno).

Pengujung acara dimeriahkan dengan *door prizes* dan hadiah-hadiah *games*. Diharapkan, Rekoleksi Prodiakon mendatang melibatkan lebih banyak lagi peserta. **K**

(Beni Wayong)

BIA Selenggarakan Bazar

PELATARAN Gereja St. Monika BSD tampak begitu meriah pada 23 Juli 2017. Inilah hari pembuka dari serangkaian acara ulang tahun ke-22 Paroki Serpong Gereja St. Monika BSD. Bazar Bina Iman Anak (BIA) yang mengawalinya.

Kemeriahan terasa sejak sebelum acara ini resmi dibuka pada pukul 10.00. Selepas Misa, anak-anak berhamburan ke sana-sini menyambangi tenda-tenda yang ada di pelataran gereja.

Begitu bersemangatnya mereka ikut serta dalam setiap permainan yang ada di setiap tenda BIA. Anak-anak mengumpulkan hadiah-hadiah yang diberikan dari setiap permainan di kelima tenda yang ada. Pembina BIA yang mendampingi pun terlihat bersemangat.

Antusiasme mereka begitu terasa. Tercatat jumlah pengunjung dari kelima tenda ini setidaknya 935 anak. Panitia sampai kehabisan hadiah untuk dibagikan kepada anak-anak karena

jumlah anak-anak yang turut serta jauh melampaui perkiraan.

Tim sempat mewawancarai beberapa anak yang ikut bermain di bazar. Kebanyakan dari mereka mendatangi lebih dari satu tenda untuk ikut dalam permainan yang disediakan. Tentu saja mereka mengumpulkan hadiah-hadiah yang ada.

Bazar BIA ini diadakan dengan melibatkan seluruh komponen BIA Paroki BSD. BIA dibagi menjadi lima area. Pada bazar ini ada lima tenda. Masing-masing mewakili area BIA yang ada di paroki. Masing-masing tenda dihias dengan meriah dan dinilai kreativitasnya oleh tim penilai. Kekompakan pembina BIA sangat tampak saat dekorasi tenda yang dimulai pada pagi hari.

Bazar ini bertujuan untuk memberikan berbagai informasi kepada umat di paroki mengenai keberadaan dan kegiatan BIA. Apa yang menjadi tujuan panitia tampaknya cukup ditanggapi oleh umat. **K**

(Fransisca Hendrawaty)



Dok. Pri



Dok. Pri

Perayaan HUT ke-15 Lingkungan St. Eduardus



Dok. Pri

KEPALA Paroki Serpong Gereja St. Monika, Romo Bernardus Yusa Bimo Hanto OSC, mempersembahkan Misa syukur Hari Ulang Tahun ke-15 Lingkungan Santo Eduardus Wilayah 16 pada 17 Oktober 2017. Misa dimulai pada pukul 19.15, lebih cepat dari jadwal semula.

Setelah Misa, acara dilanjutkan dengan santap malam bersama. Selanjutnya, berlangsung dialog dengan Romo Bimo. Acara berakhir pada pukul 22.00. Suasana kekeluargaan terasa pekat dalam pertemuan ini. **K**

Edwin

SiKaMal Lahir Kembali

Kelahiran SiKaMal membawa keceriaan bagi keluarga Komunitas Meditasi Kristiani.



Dok. Pribadi

BILA dalam keluarga ada bayi yang lahir, pasti kegembiraan, keceriaan, dan kebahagiaan keluarga itu akan bertambah.

Begitu pula kelahiran kembali SiKaMal pada 5 Oktober 2017, telah membawa keceriaan dan kebahagiaan bagi keluarga Komunitas Meditasi Kristiani.

Bayi SiKaMal memang seperti bayi yang mungil yang disambut dengan gembira.

Orang yang belum mengenal SiKaMal pasti menafsirkan bermacam-macam. Bayi apa atau bayi siapa itu? *Kok* namanya unik atau SiKaMal itu bangsa apa? Yang pasti, SiKaMal punya Bapa dan Ibu yang sama dengan kita. Warna kulitnya dan makanannya

juga sama dengan kita. Waduh tambah membingungkan.

Supaya tidak banyak yang bertanya dan menjadi bingung, baiklah saya akan membuka sedikit tabir rahasia. SiKaMal adalah singkatan dari MeditaSI KAmis MALam, yaitu komunitas di mana para meditator berkumpul bersama setiap Kamis malam pukul 19.30 WIB.

Komunitas ini pernah ‘cuti’ beberapa bulan. Atas dorongan Roh Kudus, ternyata ada beberapa orang yang rindu untuk berkumpul pada malam hari dan memilih tempat di aula Christophorus (lantai atas bekas pastoran). Meditasi Kristiani Kamis Malam ini dikoordinasikan oleh pasangan suami-istri F.X. Widodo dan Listi.

Tidak lupa ucapan terima kasih

kepada Koordinator lama, pasutri YohannesWidodo-Catherine yang sekarang melayani komunitas Meditasi Kristiani di Alam Sutera. Luar biasa, semoga Pak Widodo dan Bu Catherine nantinya sering menengok SiKaMal ya...

Peserta SiKamal yang cukup guyub ini sekitar 10-15 orang. Kehadiran SiKaMal bertujuan untuk melayani umat yang mau membina hubungan dengan Tuhan Yesus melalui disiplin doa hening dua kali sehari; setiap pagi dan petang.

Selamat datang SiKaMal. Semoga banyak teman yang rindu bergabung. **K**

Sr. Ignatio, OSU

Jadwal kegiatan mingguan Meditasi Kristiani:

No	Kelompok	Jam	Tempat	PIC	HP
MK Dewasa					
1	MK Lansia, Selasa	06.45-08.30	Aula Anna, St.Monika BSD	Koei Hwa	0811-8388846
2	MK Umum, Kamis	19.30-20.30	Aula Christophorus, St.Monika BSD	Widodo	08128247489
3	MK Umum, Jumat	07.30-09.00	Aula Benediktus, St.Monika BSD	Elvira P	0855-7880699
4	MK Umum, Sabtu	07.30 -09.45	Aula Anna, St.Monika BSD	Gunawan	0816-1108525
5	MK Umum, Minggu	15.45-16.55	Susteran OSU, Jl. Alamanda BSD	Herry K	0811-9626655
MK Anak					
1	MK Anak SD, Rabo	17.00-18.00	Panti Asuhan Mekar Lestari	Dani	0815-8763342
2	MK Anak Sabtu	12.00-13.00	Aula Anna, St.Monika BSD	Sofie	0819-06387758



Hidup dalam Persekutuan

Di samping pos keamanan Paroki Serpong Gereja St. Monika, tampak dua meja beserta kotak intensi doa dan kotak kolekte. Sementara kartu-kartu intensi doa disusun di sampingnya. Sejumlah umat mengambil kartu-kartu tersebut untuk diisi.

Intensi itu akan didoakan seiring dengan kartu-kartu yang dibakar dalam Peringatan Hari Arwah Orang Beriman pada 2 November 2017.

Selama tiga pekan sebelumnya, dalam setiap Misa di Gereja St. Monika, tim Seksi Pelayanan Kematian Santa Monika (SPKSM) bergiliran jaga di dekat pos keamanan untuk melayani umat yang hendak mendoakan orang-orang terkasih --keluarga dan handai taulan-- yang telah berpulang.

Bisa dikatakan animo umat relatif besar. Sebelum atau sesudah Ekaristi berlangsung, selalu ada sekelompok umat yang singgah guna menuliskan intensi doa mereka untuk Misa Arwah.

Tempat Khusus

Lagu “Kristus Pemenang Jaya” yang dilantunkan oleh Koor Exaudi Domine mengawali Misa Arwah yang berlangsung pada pukul 19.30. Misa dipersembahkan oleh Kepala Paroki, Romo Bernardus Bimo OSC.

Di awal Misa, Romo Bimo mengemukakan bahwa Gereja memberi tempat khusus untuk berdoa bagi orang-orang yang telah meninggal. “Gereja Universal bersama-sama mendoakan arwah umat beriman pada hari ini.”

Dalam homili, Romo Bimo mengingatkan bahwa Kristus mengalami kebangkitan. “Maka, para pengikut-Nya akan ikut dalam kebangkitan dan kemuliaan-Nya.”

Lebih lanjut Romo Bimo menandakan bahwa tuntutan-tuntutan Allah dalam hidup ini terasa sulit kalau kita lakukan sendirian. Maka, kita perlu hidup dalam persekutuan. “Dalam persekutuan terjadi dinamika yang luar biasa; saling membangun, saling mengingatkan, dan saling menguatkan.”

Romo Bimo menjelaskan tentang persekutuan Gereja yang menderita, yang disebut sebagai api penyucian. Selain itu, ada persekutuan mulia umat beriman, yakni orang-orang kudus di Surga.

Dalam kesempatan ini, umat beriman yang masih berjuang di dunia bersekutu dengan arwah umat yang menderita dan orang-orang kudus. “Yang akan kita sambut adalah kemuliaan.”

Yang berat, lanjut Romo Bimo, saat kita menjalani hidup menuju kemuliaan. “Banyak hal yang mesti kita perjuangkan denganewartakan Yesus,” ujar Romo Bimo memungkasi khotbahnya.

Setelah Misa usai, tim SPKSM membakar kartu-kartu intensi doa umat di pelataran gua Maria. (ME)

RAKAR dan SOSPROKAR 2018 Paroki Serpong

ACARA tahunan Paroki Serpong Gereja St. Monika adalah RAKAR dan SOSPROKAR. Tema kali ini, “Amalkan Pancasila, Kita Bhinneka, Kita Indonesia”.

Tugas pelayanan kali ini diberikan kepada Wilayah 6 & 7. Acara dibuat dalam dua episode, yaitu RAKAR dan SOSPROKAR 2018.

RAKAR diadakan pada 15 Oktober 2017 di Universitas Atma Jaya –BSD, pukul 10.00-13.30. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 95%. Acara berjalan dengan lancar.

SOSPROKAR diadakan pada 25-26 November 2017 di MDC –Gadog. Jumlah peserta yang hadir hampir 100%, terdiri dari Dewan Paroki Harian (DPH) hadir 22 orang, Seksi-Sub Seksi hadir 65 orang, Kategorial hadir 13 orang, wilayah dan lingkungan hadir 105 orang, panitia 37 orang. Acarapun berjalan dengan baik. Para peserta mengatakan puas terhadap acara RAKAR dan SOSPROKAR tahun ini.

Semua ini berkat keuletan dan kekompakan panitia dengan semua seksi-seksinya. Seksi perlengkapan menyiapkan semua perlengkapan acara begitu luar biasa. Seksi humas dengans abar mendata peserta yang sangat banyak untuk dapat hadir dan ikut dalam kedua acara. Seksi transportasi dengan sigap menyiapkan transportasi untuk peserta agar bisa sampai di lokasi tepat waktu, walaupun kondisi jalan tidak dapat diprediksi. Seksi konsumsi menyiapkan makanan untuk para peserta. Seksi dokumentasi menyiapkan foto booth untuk peserta agar bias tetap eksis dengan kenang-kenangan saat mengikuti SOSPROKAR. Seksi akomodasi yang dengan sigap menyiapkan kamar-kamar penginapan untuk para peserta. Seksi acara juga begitu luar biasa menyiapkan acara-acara yang meriah agar peserta tidak mengantuk dan tetap bisa fokus mengikuti SOSPROKAR. Ada banyak doorprize dari berbagai macam sponsor. Semua disiapkan agar peserta senang mendapatkan kenang-kenangan. Seksi liturgi menyiapkan Ekaristi. Seksi kesehatan selalu siap membantu apabila ada peserta yang butuh pertolongan atau sakit.

Panitia pun memberikan kaos seragam untuk semua peserta yang hadir agar lebih bervariasi dan rapi saat berfoto bersama.

Walaupun persiapan hanya dilakukan dalam dua bulan saja, panitia bekerja dengan begitu luar biasa, dengan jiwa pelayanan. Mereka menyediakan waktu demi kesuksesan RAKAR dan SOSPROKAR 2018 Paroki Serpong Gereja St. Monika. Mereka bekerja dengan penuh suka cita untuk semua peserta.

Panitia bersyukur kepada Tuhan Yesus yang senantiasa mendampingi dalam tugas pelayanan ini.

Semoga hasil RAKAR dan SOSPROKAR menjadikan Paroki Serpong Gereja St. Monika lebih baik lagi dan bias bermanfaat untuk umat paroki secara keseluruhan pada tahun – tahun mendatang.

Poppy Agustina

Sandra Andriyanto

Pengurus Bhayangkari, Pengurus Koor



Dok. Pri

DI tengah kesibukannya yang padat sebagai istri perwira tinggi Kepolisian RI, Sandra Nella Andriyanto senantiasa meluangkan waktu untuk aktivitas gerejani. Di antaranya, mengurus koor Lingkungan St. Mikael.

Sandra tak pernah lalai mengingatkan jadwal latihan koor via selebaran dan *WhatsApp*. Ia pun rajin mengikuti latihan koor untuk Festival Paduan Suara Gerejawi pada 21 Agustus 2017 dalam rangka Hari Ulang Tahun ke-22 Paroki Serpong Gereja St. Monika. Bagi Sandra, menyanyi senantiasa mengusung sukacita, terlebih menyanyi untuk memuliakan Tuhan.

Untuk kegiatan menggereja, Sandra tidak pernah menolak. Salah satunya, ketika Hidup Tivi Keuskupan Agung Jakarta meminta kesediaannya mengisi acara “Dapur Ibu”. Kendatipun acara itu cukup memakan waktu, guna mempersiapkan masakan hingga syuting pada 11 Agustus 2017, lulusan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran

Bandung ini sigap melakoninya.

Berpindah-pindah Tugas

Semula, wanita berdarah Kawanua ini adalah Anggota TNI Angkatan Laut. Ia berdinasi sebagai Kepala Poli Gigi di Balai Kesehatan Pangkalan Angkatan Laut Cilacap. Tahun 1997, ia berjumpa dengan suaminya, Andriyanto Basuno. Waktu itu, sedang berlangsung Pelatihan Selam yang diselenggarakan oleh Angkatan Laut bagi para Anggota Muspida Kabupaten Cilacap. “Saya berjumpa dengan Pak Andri yang menjabat Wakapolres Cilacap,” kenang Sandra.

Sandra menikah dengan Andriyanto pada tahun 1998. Selanjutnya, selain sebagai Anggota TNI AL, ia menjadi anggota Bhayangkari (organisasi istri Anggota POLRI).

Sebagai istri polisi, Sandra pun mengikuti sang suami berpindah-pindah tugas. Awalnya, dari Cilacap, sang suami berpindah tugas ke Banjarmasin, Kalimantan Selatan. “Setelah bertugas selama sepuluh bulan di Banjarmasin,

suami menjadi Kapolres Bantul Polda Daerah Istimewa Yogyakarta,” urainya. Setelah tiga setengah tahun di Bantul, Sandra mengikuti suaminya bertugas di sebuah kota kecil, Banyubiru di Jawa Tengah.

Selanjutnya, suaminya berpindah tugas ke PTIK Jakarta selama dua tahun. “Tahun 2009, kami pindah ke kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Setelah setahun di sana, kami pindah lagi ke kota Bandar Lampung.” Tahun 2010, Andriyanto bertugas di Markas Besar POLRI hingga sekarang.

Tidak Mudah

Sebagai Anggota TNI AL, Sandra tetap bekerja sesuai dengan profesinya sebagai dokter gigi. Namun, tidak mudah baginya membagi waktu antara tugas sebagai Anggota TNI dan Anggota Bhayangkari. “Sebagai istri pimpinan, saya mempunyai anggota yang harus diayomi dan dibimbing,” ungkapnya.

Terkadang Sandra bekerja tidak satu kota dengan sang suami. “Saya usahakan berangkat pagi, pulang sore hari dengan pesawat,” kenang ibu tiga anak ini.

Akhirnya, pada tahun 2004 Sandra memutuskan untuk pensiun dini dari keanggotaan TNI AL dengan pangkat Kapten. “Keputusan ini tentu diambil dengan pemikiran yang matang karena tuntutan tugas sebagai pendamping di manapun suami bertugas,” ujarnya.

Menjadi Katolik

Sandra menjadi Katolik setelah ia menikah. Awalnya, masih banyak hal tentang Gereja Katolik yang belum ia pahami. Keterlibatannya menggereja diawali ketika putrinya hendak menerima Sakramen Krisma. “Kami harus minta tanda tangan ketua lingkungan. Sejak itu, kami mulai menjadi warga lingkungan dan saya mulai ikut koor,” ucapnya.

Seiring bergulirnya waktu, imannya bertumbuh. Pengalaman iman yang tak terlupakan bagi Sandra adalah saat ia berdoa Novena Tiga Salam Maria. Permohonannya terkabul.

“Pengalaman iman itu membuat saya selalu tekun berdoa dengan penuh syukur kepada Tuhan dan Bunda Maria,” tandasnya. (ME)

Albertus Siswoyo Putra Butuh Dukungan



Dok. Pri

ALBERTUS Siswoyo Putra dikenal sebagai prodiakon. Ternyata, aktivitasnya di Paroki Serpong Gereja St. Monika bukan hanya sebagai prodiakon. Sis, demikian sapaannya, juga menjadi Ketua Yayasan Monika Kasih Abadi (YMKA). Yayasan ini mengelola Taman Pemakaman Cibadung (TPC) yang diprioritaskan bagi warga Paroki Serpong.

Sederhana, rendah hati, dan kalem. Begitulah kesan yang diperoleh tentang sosok Siswoyo saat ditemui Komunika dalam kunjungan ke TPC, Selasa siang, 14 November 2017. Ia sangat bersemangat memperkenalkan TPC kepada masyarakat, khususnya umat

Santa Monika.

Tak Kenal Maka Tak Sayang. “Kami ingin memperkenalkan TPC kepada umat sehingga kami dapat membangun TPC menjadi lebih baik lagi,” ujar suami Anna Lili ini.

Butuh Dukungan

Ayah dua putra dan satu putri ini mengemukakan bahwa YMKA membutuhkan banyak sekali dukungan dari umat Santa Monika, baik berupa doa, dana, pikiran maupun keahlian, khususnya di bidang desain lahan. Ia yakin, banyak talenta para *landscaper* hebat di Paroki Serpong.

“Mari gunakan talenta-talenta yang telah kita terima dari Tuhan agar

bermanfaat dan menghasilkan banyak buah bagi sesama,” ajaknya.

Siswoyo sungguh berharap, ada banyak umat yang terketuk hatinya untuk membantu mendesain Taman Pemakaman Cibadung. “Sebagai pengurus, kami belum mempunyai keahlian di bidang itu,” ujarnya. Dengan dukungan banyak umat, Siswoyo percaya akan semakin banyak umat yang memilih TPC sebagai tempat peristirahatan terakhir mereka ataupun keluarganya.

Prioritas utama YMKA saat ini adalah membangun jalan aspal sejauh satu kilometer menuju lokasi pemakaman. Akses masuk saat ini masih berupa tanah.

“Kami sedang mengajukan IMB untuk membangun mess karyawan di TPC.”

Selain itu, YMKA juga akan membangun Gerbang Lasarus sebagai pintu masuk ke tanah makam. “Gambar rancangannya sudah kami siapkan,” imbuh Siswoyo. Nama Lasarus sesuai dengan nama penghuni pertama TPC Almarhum Lasarus Subur, satpam Gereja Santa Monika, yang meninggal pada 13 Agustus 2017.

Lebih lanjut Siswoyo menjelaskan bahwa biaya pemakaman tiga juta rupiah, sudah termasuk penggalian dan penimbunan lubang makam, batu nisan, pembelian dan penanaman rumput, pembayaran retribusi ke pemda, termasuk biaya pemeliharaan makam selama tiga tahun.

“Tujuan kami adalah membantu umat Santa Monika agar menjadikan TPC sebagai pilihan utama peristirahatan terakhir keluarga mereka,” harap Siswoyo.

Melakukan pelayanan kecil dengan kasih dan tulus adalah motto Siswoyo.

Tak lupa Siswoyo menyertakan Call Center YMKA: 0813 8333 9857 serta Rekening YMKA Bank Central Asia, No. 497 592.7777 atas nama Yayasan Monika Kasih Abadi. 

Johanna Kemal



Mengasah Kreativitas Anak

Setiap anak mempunyai peluang berimajinasi dan berpotensi kreatif. Sayangnya, jika orang tua banyak melarangnya.

ALOYS Winindo (11) tampak asyik membentuk sebuah pesawat terbang mainan. Dari peralatan sederhana seperti kertas, karton, dan kaleng, ia bisa berkreasi macam-macam. Ada saja yang dibuatnya. Setiap hari pelajar Sekolah Pantara Jakarta Selatan ini setidaknya menghasilkan dua kreasi yang berbeda.

Tak terbilang banyaknya kertas, karton, kaleng, lem, dan pensil warna yang harus disiapkan oleh orang tuanya untuk kesukaan Aloys tersebut. Semua itu disediakan oleh orang tuanya dengan suka hati demi mengasah daya kreativitas sang putra. Rumah mereka di bilangan Rawamangun, Jakarta Timur, penuh dengan aneka kreasi Aloys.

Sejak Aloys masih balita, orang tuanya sudah menyadari kreativitas anaknya yang tidak lumrah. Mereka memeriksakan Aloys kepada psikolog. Hasilnya, intelegensi Aloys memang di atas rata-rata. Anak ini dinyatakan memiliki daya kreativitas yang tinggi.

Bagi sang mama, Yohana Winindo, anak-anak bukanlah seumpama kertas putih sebagaimana anggapan sebagian orang tua. Tetapi, seperti kertas bergambar. Mereka sudah mempunyai pola tersendiri. Bagus tidaknya gambar juga tergantung bagaimana orang tua mewarnainya.

Kahlil Gibran

Salah satu tokoh dunia yang sangat kreatif adalah Kahlil Gibran (filsuf asal Lebanon, 1883-1931). Sewaktu kecil, ia kerap kedatangan sedang membuat beragam mainan. Kahlil jarang bermain dengan anak-anak sebayanya. Ia senang menyendiri dan

merenung. Tidak cukup baginya hanya berangan-angan. Ia selalu berupaya mewujudkannya.

Pada usia sepuluh tahun Kahlil sudah mampu membuat sebuah taman. Ia membuat rancangan, mengatur tanaman, serta mengukir patung-patung dengan berbagai pose. Sejak dini, sang mama sudah sangat memahami dan mendukung kreativitas sang putra.

Ahli pendidikan dari Unika Atma Jaya Jakarta, Gerda Wanei, mengemukakan bahwa pada hakikatnya setiap anak memiliki peluang berimajinasi dan berpotensi kreatif. Namun, tumbuh kembang imajinasi dan potensi kreatif pada setiap anak tidaklah sama.

Setiap anak memiliki masa pekanya sendiri dengan tempo dan irama perkembangan masing-masing yang menentukan.

Prof. Dr. S.C.U Munandar dalam buku “Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah” mengungkapkan bahwa potensi kreatif memberi peluang agar anak-anak mampu mengaktualisasikan dirinya. Semakin dini usia anak, semakin baik untuk mengembangkan imajinasi dan kreativitasnya.

Beberapa Ciri

Imajinasi, papar Wanei, adalah kemampuan untuk membentuk gambaran sesuai dengan penghayatan pribadinya. Melalui imajinasi, seseorang dimungkinkan untuk mengekspresikan gagasannya sebagaimana dihayatinya.

Sedangkan kreativitas, lanjut Wanei, merupakan kemampuan mental untuk membentuk gagasan atau ide baru.

Seseorang yang memiliki kreativitas tinggi menunjukkan

beberapa ciri. Yakni, selalu ingin tahu, energik dan aktif, kritis dan berani berpendapat, memiliki banyak gagasan baru yang orisinal, dan punya selera humor yang tinggi.

Alhasil, individu yang imajinatif dan kreatif akan menjadi sosok yang energik, aktif, dinamis, dan berpikir positif dalam mengisi kehidupannya. Mereka punya kepuasan diri dan rasa percaya diri yang positif. Mereka cenderung punya kedisiplinan diri yang kokoh dan punya *task commitment*.

Untuk membentuk pribadi yang imajinatif dan kreatif memang berawal sedari masih anak-anak. Ketika anak-anak berusia 3-7 tahun, peluang pertumbuhan potensi kreatif alamiah sangatlah penting. Apabila anak tidak punya peluang untuk menyalurkan imajinasi dan kreativitasnya karena berbagai larangan atau pembatasan, ia akan mengalami *creativity drop*. Akibatnya, anak cepat putus asa, takut, ragu-ragu, cemas, dan kurang percaya diri.

Media Kreatif

Sesungguhnya ada banyak aktivitas pengembangan potensi kreatif alamiah pada usia anak-anak. Hal ini bisa dipupuk melalui berbagai kegiatan. Misalnya, melalui sosio drama di mana anak bisa memainkan peran-peran tertentu, juga melalui *games*, dongeng, musik, dan menyanyi.

Selain itu, bisa juga melalui permainan manipulatif (permainan membentuk), permainan reseptif dengan tivi, VCD, komputer, dan juga dengan permainan ilusi (dengan berfantasi atau berkhayal).

Menurut Wanei, stimulasi mental sangat dibutuhkan untuk pengembangan imajinasi dan pemupukan bakat kreatif. Stimulasi mental dapat diberikan dengan menyediakan beberapa media kreatif.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyediakan media kreatif adalah, *pertama*, tidak perlu rumit dan mahal, sebab semakin rumit suatu media, semakin kurang kelenturan pengembangan imajinasi anak.

Kedua, diupayakan dari material yang tahan lama dan tidak mengganggu kesehatan anak.

Ketiga, disesuaikan dengan tingkat usia anak. Beri rangsangan agar anak dapat bekerjasama.

Keempat, beri dukungan untuk memperkokoh stimulasi mental yang sehat.

Periode Kritis

Ahli pendidikan lainnya, Lies D. Karyadi, menguraikan beberapa periode kritis pada perkembangan kreativitas.

Usia 5-6 tahun. Pada masa ini anak harus belajar menerima otoritas dan patuh terhadap peraturan dari orang-orang dewasa di rumah dan di sekolahnya. Makin ketat otoritas, makin menghambat kreativitas anak.

Usia 8-10 tahun. Pada saat ini keinginan untuk dapat diterima sebagai anggota suatu kelompok mencapai puncaknya. Agar dapat diterima, mereka harus patuh sepenuhnya pada pola yang diterapkan oleh kelompok. Suatu penyimpangan merupakan ancaman untuk dapat diterima.

Usia 13-15 tahun. Persetujuan kelompok sering membatasi pola perilaku remaja. Seperti kelompok pra-remaja, kelompok remaja patuh dengan harapan dapat diterima oleh kelompoknya.

Usia 17-19 tahun. Pada usia ini juga ada keinginan untuk dapat diterima oleh kelompok. Latihan serta peraturan untuk suatu pekerjaan tertentu dapat menghambat kreativitas anak.

Lies juga mengungkapkan beberapa hal yang membuat perbedaan tingkat kreativitas pada setiap individu, yakni jenis kelamin, status sosial ekonomi, urutan kelahiran, jumlah saudara kandung, serta faktor intelegensi.

Anak laki-laki cenderung menunjukkan kreativitas lebih tinggi daripada anak perempuan. Hal ini disebabkan karena perlakuan yang kerap dibedakan antara anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki cenderung mendapat lebih banyak kesempatan untuk berdiri sendiri dan mengambil risiko yang lebih besar.

Anak laki-laki dari kelompok sosial ekonomi tinggi cenderung lebih kreatif daripada anak-anak kelompok sosial ekonomi bawah. Pola asuh kelompok sosial ekonomi tinggi cenderung lebih demokratis.

Demokrasi memberi kesempatan lebih banyak kepada anak untuk mengungkapkan kepribadian, mengikuti minat dan kegiatan. Selain itu, lingkungan anak dari kelompok sosial ekonomi tinggi menyediakan kesempatan lebih banyak untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman berkreasi.

Berbagai penelitian mengenai urutan kelahiran dan pengaruhnya terhadap perkembangan anak mengungkapkan bahwa anak-anak dengan perbedaan urutan lahir menunjukkan perbedaan derajat kreativitas. Anak yang lahir belakangan dan anak tunggal cenderung lebih kreatif daripada anak pertama. Karena ada kecenderungan anak pertama mendapat tekanan untuk patuh terhadap harapan-harapan orang tua.

Selain itu, urai Lies, anak-anak dari keluarga kecil dengan kondisi yang sama cenderung lebih kreatif daripada anak-anak dari keluarga besar. Dalam keluarga besar, pola asuh yang cenderung otoriter dapat menghambat perkembangan kreativitas.

Faktor intelegensi juga mempengaruhi kreativitas anak. Anak-anak seumur dengan taraf kecerdasan yang lebih tinggi menunjukkan kreativitas yang lebih tinggi. Mereka cenderung mempunyai lebih banyak gagasan baru dan lebih mampu menyelesaikan masalah.

Sesungguhnya semua anak memiliki potensi kreatif. Agar daya kreativitas mereka bisa berkembang, Lies Karyadi menyarankan agar orang tua tidak terlalu mengatur anak-anaknya. Orang tua yang tidak terlalu melindungi akan membuat anak-anaknya mandiri.

Dalam soal pola asuh, Lies juga mengingatkan perlunya demokrasi di rumah dan di sekolah. Hal ini akan banyak menyumbang perkembangan kreativitas anak.

Psikoanalisis ternama, Sigmund Freud, mengajarkan bahwa pengalaman masa lalu akan hadir pada kekinian diri setiap manusia. Perkembangan kemampuan seseorang juga ditentukan oleh bagaimana orang tua memberikan kesempatan kepadanya sewaktu ia masih anak-anak.

Kahlil Gibran yang sangat kreatif sungguh tidak terlepas dari dukungan orang tuanya, khususnya sang ibu. Alhasil, tidaklah berlebihan, Kahlil sedemikian berterima kasih kepada ibunya. Perempuan itu nyaris tidak pernah melarangnya untuk merealisasikan khayalan-khayalannya kendati waktu itu ia masih kecil. (Ist.) 

Electra Complex yang Menghancurkan

Oleh Felix Lengkong, MA, Ph.D



NN

SEORANG ibu datang berkonsultasi tentang pengalamannya sejak masa kanak-kanak sampai sekarang.

Pengalaman Seorang Anak

Klien saya adalah janda (56 tahun) dengan tiga putra. Ia mengalami kondisi mental bermasalah sejak masa kanak-kanak. Pada masa kanak-kanak ibunya terus-menerus mencerca dan menderanya. “Dasar anak bodoh!” Ia merupakan anak ketiga dari enam bersaudara.

Sebaliknya, ayahnya sangat menyayanginya. Tapi, sang ayah tidak berani membelanya saat ibunya sedang marah. Sampai sekarang, ia tidak tahu mengapa ibunya memperlakukannya demikian.

“Mengapa saya?” gungatnya.

Sampai sekarang pun, ibunya masih mencemoohnya. Padahal, sekarang, ia sudah berpendidikan S-3.

Berawal dari Electra Complex

Pada dasarnya klien tersebut mengalami peristiwa traumatis masa kecil yang berulang dan berkelanjutan hingga masa dewasanya.

Sesuai kategori Donald Meichenbaum, Ph.D (1994) dalam buku *Clinical Handbook/Practical Therapist Manual: For Assessing and Treating Adults Posttraumatic Stress Disorder*, pengalaman klien tersebut dikategorikan sebagai kekerasan dalam keluarga (*domestic violence*).

Di tangan ibunya, ia mengalami kekerasan terhadap anak (*child abuse*) yang merupakan bagian dari pengasuhan otoriter (*authoritarian mothering*). Ia mengalami kekerasan baik fisik (pukulan) maupun verbal (cercaan dan penghinaan). Cercaan sang ibunda seperti “Dasar goblok” atau “Anak tolo!” yang kerap menerpa dan merusak, bukan hanya *defence mechanism* (pertahanan

diri) tapi juga *basic belief* (pandangan hidup).

Setelah menjadi dewasa pun, di tangan suami (pertama) yang menghasilkan tiga putra, ia mengalami kekerasan dalam rumah tangga dalam bentuk *spouse abuse* (kekerasan suami terhadap istri). Suaminya bukan hanya melabraknya secara fisik, melainkan juga secara mental.

Tampaknya penderitaannya berawal dari *electra complex*, suatu mekanisme psikis yang terjadi di antara ibu dan anak perempuan. Ibu dan anak tidak menyukai satu sama lain dan merebut perhatian suami (bagi si ibu) dan ayah (bagi si anak). Ibunya tidak mampu berbuat apa-apa terhadap suaminya karena keberadaan para ‘wanita lain’ sudah merupakan bagian dari tradisi di lingkungan sosial. Tanpa disadari, ia menjadi tempat pelampiasan amarah dan dendam ibunya.

Victim Syndrome dan Father Hunger

Masalahnya, ia terjebak dalam situasi yang disebut sindroma korban (*victim syndrome*). Demi tata nilai “menghormati orang tua” dan demi cinta pada ayah, ia rela mengorbankan diri kendati terus-menerus disiksa baik secara fisik maupun secara mental.

“Bukankah, saya harus menghormati orang tua,” katanya.

Ya, secara moral, ia benar. Tapi, jalan keluar yang ia tempuh itu kurang membantunya secara psikis.

Ia lupa, sebagai anak perempuan yang terhempaskan oleh ibu dan terabaikan oleh ayah (yang lebih memperhatikan para ‘wanita lain’), ia mengalami *absent father* (kehilangan figur ayah) dan *father hunger* (kerinduan pada ayah). Kerinduan pada ayah ini membuatnya rela menderita di tangan ibunya guna menutupi kekurangan ayah yang menjadi *absent husband* (suami yang tidak memperhatikan istri) bagi istrinya.

Gejala *father hunger* dalam dirinya terbukti dengan pilihan suami (pertama) yang berperilaku mirip ayahnya.

Beberapa tahun setelah menjanda, ia mendapatkan suami kedua yang penuh pengertian. Tapi, itupun merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan akan *father hunger*. Kali ini, ia beruntung karena suami ini menyayanginya. Tapi, malang tak dapat ditolak, suaminya meninggal setelah lima tahun bersamanya.

Akibat simtom *father hunger* tidak ditangani dengan baik, ia dapat jatuh ke dalam rayuan lelaki yang lebih mementingkan dirinya sendiri dan ia dengan mudah dimanfaatkan olehnya.

Basic Belief dan Cognitive Triad

Dalam konteks terapi kognitif, kekerasan fisik dan mental yang berkepanjangan mengakibatkan trauma yang disebut Albert Ellis PhD (1998) dalam buku *The Albert Ellis Reader: A Guide to Well-Being Using Rational Emotive Behavior Therapy* (1998) sebagai *basic belief* (pandangan dasar).

Pandangan dasar ini ibarat “kacamata” yang kita pakai untuk melihat diri dan hidup sekitar kita. Andaikan kacamata yang digunakan itu “hitam” (negatif) maka diri dan dunia sekitar kita itu akan menjadi “hitam” (suram).

Aaron Beck PhD dan kawan-kawan (1979) dalam buku *Cognitive Therapy*

of Depression mengatakan, *basic belief* itu secara kognitif akan mempengaruhi kita dalam tiga aspek yang diistilahkan sebagai *cognitive triad*.

Aspek pertama adalah pandangan tentang diri sendiri (*self concept*). Pukulan dan ceriaan yang telah mengakibatkan trauma psikis melahirkan konsep diri negatif, seperti “Aku ini bodoh” dan “Aku tidak bisa berbuat apa-apa”.

Aspek kedua adalah pandangan tentang relasi dengan orang lain atau dunia sekitar. Relasi dengan orang lain lebih bermakna negatif daripada positif. Cara berpikir ini muncul dalam berbagai ujaran seperti “Aku bukan anak (orang) yang disayang”, “Aku tidak diperhatikan”, “Tidak ada orang yang baik”, “Semua orang itu egois, mau menang sendiri”, “Dunia ini penuh derita”, dan “Hidup adalah derita.”

Aspek ketiga berkaitan dengan pandangan tentang masa depan. Biasanya *basic belief* yang negatif menghasilkan pandangan akan masa depan yang suram, seperti terungkap dalam ujaran-ujaran ini: “Saya ingin mati saja”, “Aku kehilangan gairah hidup”, “Tidak ada jalan keluar terhadap masalahku”.

“Mengapa saya?”

Pengalaman traumatis merupakan lingkaran setan yang terdiri dari tiga fase: mengalami kembali, menghindari, dan menjadikan diri latah. Setelah peristiwa traumatis, kita seakan “mengalami kembali” trauma itu. Misalnya, dengan mengenang peristiwa yang menyakitkan itu. Kenangan kembali terjadi karena *trigger* atau pemicu. Dalam kasus ini keberadaan ibunya sendiri merupakan pemicu.

Saat menyadari kembali pengalaman menyakitkan itu, ia lalu melakukan tindakan penghindaran. Misalnya, ia menghindari bertemu dengan ibunya. Ketika tindakan penghindaran ini menjadi otomatis, maka akan muncul gejala latah seperti keterkejutan spontan, kesulitan tidur, dan amarah berlebihan.

Lingkaran setan ini sering membenturkannya pada pertanyaan tak terjawab: “Mengapa itu terjadi?” atau “Mengapa (terjadi pada) saya?” Akibatnya, ia terjebak pada perilaku depresif seperti frustrasi, marah, *bengong*, lelah, malas. Bahkan ia bisa terjebak dalam *suicidal ideation* (pikiran untuk mengakhiri hidup). 



**KORAN :
KOMPAS, POS KOTA, MEDIA INDONESIA,
REPUBLIKA, KORAN TEMPO, INDO POS,
RAKYAT MERDEKA**

**MAJALAH :
GATRA, KARTINI, FEMINA, GADIS,
KAWANKU, TEMPO, INTISARI**

OETOMO AGENCY
PENYALUR KORAN, MAJALAH
TABLOID & IKLAN

B.SUNARYO
WA. 0815 1166 9300
0877 7448 8009
0852 1663 3204

MENERIMA PENYEBARAN BROSUR

KIOS : JL. ANGKASA RAYA (BELAKANG RUKO RB2-1)
RUMAH : JL. PINUS RAYA F 1/9, SEKTOR 1-1 BSD

Pin BB 2A2770E9

LINGKUNGAN PAULUS



08164835209
083813716171

Sedia
telur ayam kampung
dan beras organik



Jaminan susu segar
Tidak perlu anti biotik
Dianjurkan di rumah anda

100% 2% Milk Fat, 100% Casing, 100% Natural, 100% Organic, 100% Quality



Ketika Dua Pria Itu Bertemu

Oleh Johanna Kemal

PAK Joseph baru saja keluar dari rumah sakit dua hari yang lalu. Sekarang, wajahnya tampak lebih segar. Sudah dua kali ini dia mulai menjalani cuci darah akibat kegagalan fungsi ginjalnya yang tinggal dua sebagaimana hasil pemeriksaan medis.

Pak Budhi sudah lebih dari setahun menjalani cuci darah secara rutin setiap dua kali seminggu. Hal itu dilakukannya karena kedua ginjalnya terpaksa diangkat akibat kista yang melekat pada ginjalnya dan secara medis dikhawatirkan akan menjalar ke organ tubuh yang lain.

Apa yang terjadi ketika kedua pria ini bertemu? Berikut ini adalah hal yang sempat diingat oleh penulis pada saat pertemuan mereka. Semoga dapat memperkuat iman para pembaca.

“Saya sempat marah kepada Tuhan karena keadaan saya yang bangkrut dari usaha. Kemudian sekarang, saya jatuh

sakit dan harus menjalani cuci darah. Padahal saya aktif di paroki saya yang lama. Tapi, apa yang saya dapatkan dari Tuhan? Justru dalam hal keuangan saya jatuh dan saya mendapatkan penyakit yang serius pula,” ungkap Pak Joseph kepada Pak Budhi setelah ia mendengarkan pernyataan dan sharing yang disampaikan oleh Pak Budhi.

Apa yang disharingkan oleh Pak Budhi?

“Saya ini ciptaan Tuhan. Tuhan adalah Pencipta saya, maka organ tubuh saya pun adalah ciptaan Tuhan dan milik Tuhan. Kalau saya harus kehilangan kedua ginjal saya, saya menganggapnya bukan suatu musibah tetapi suatu berkat. Tuhan ingin menunjukkan kebesaran-Nya dan kuasa-Nya kepada saya. Setiap kali cuci darah, yaitu dua kali seminggu, saya menjalaninya dengan kerelaan sambil berdoa rosario serta mendoakan orang-orang yang sakit dan yang membutuhkan

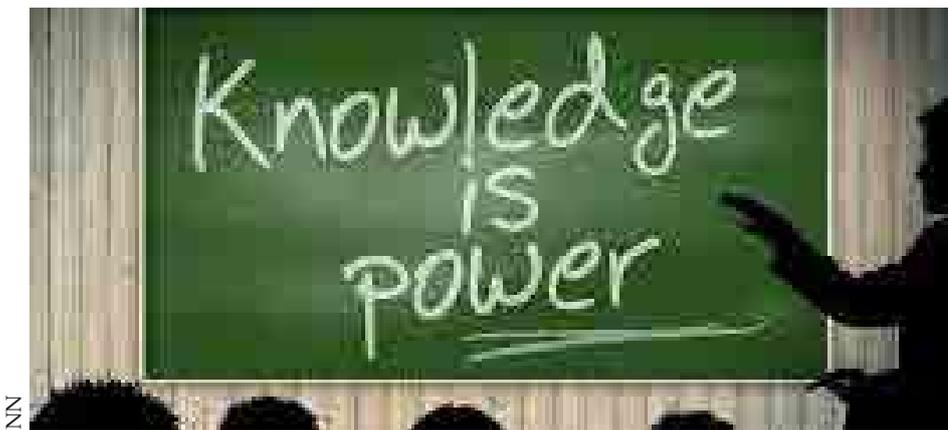
dukungan doa.”

Pak Joseph menimpali, “Sekarang saya sadar bahwa saya melayani di gereja, sebagai aktivis di lingkungan dan paroki dengan pamrih. Mengharapkan Tuhan memberi saya upah yang sesuai dengan keinginan saya di dunia ini. Tetapi, itu adalah kesalahan saya. Tuhan membuka hati saya bahwa melayani dan aktif di gereja seharusnya tanpa pamrih dan berserah kepada-Nya secara sungguh-sungguh.”

Pak Budhi mengatakan, “Bukan berarti kalau kita berserah kepada Tuhan, lalu kita hanya pasif dan apatis. Tetapi, kita harus tetap memelihara tubuh kita, kehidupan kita yang telah diberikan-Nya kepada kita secara bertanggung jawab.”

Jawab Pak Joseph, “Saya akan mulai berubah dan menjalani hidup saya dengan kerelaan dan doa, karena saya disadarkan bahwa Tuhan sudah menganugerahkan berkat berupa tiga anak saya yang dapat bersekolah dengan baik. Yang paling besar mendapatkan beasiswa di Jepang dan sudah bekerja di sana. Yang kedua dan ketiga mendapatkan beasiswa untuk kuliah mereka. Saya akan mencoba memberikan lebih banyak pelayanan dan perhatian sesuai dengan kemampuan saya kepada orang-orang di lingkungan sekitar saya.”

Sungguh sebuah pertemuan yang sangat mengesankan. Mereka saling memberikan kekuatan dan peneguhan iman bagi yang mendengarnya. **K**



Kembali Belajar...

Oleh Winda Ratna

BELAJAR kembali di dalam kelas seperti masa kuliah menjadi keputusan kami pada tahun 2016. Selain ingin mendapat pengertian lebih dalam mengenai hal-hal yang selama ini kami ketahui kulitnya saja, juga karena pertimbangan tempat yang cukup dekat dengan rumah kami dan waktu yang pas.

Perjalanan belajar selama satu tahun telah lewat. Banyak hal menarik yang bisa dicatat dari pengalaman mengikuti kelas yang hampir semua siswanya berumur lebih dari 40 tahun. Niat, minat, dan semangat teman-teman dalam kelas ini sungguh layak diapresiasi. Kehadiran siswa pada setiap pertemuan selalu di atas 75% dan umumnya mereka mengikuti kelas dengan duduk manis “menyimak” (menyimak dengan khidmat = mendengarkan atau menyimak dengan nikmat = mendengar sayup-sayup sampai).

Kembali belajar di kelas mengembalikan ingatan ke masa-masa sekolah dulu; mencatat, membeli buku cetak sesuai referensi pengajar, memfotocopy materi dari pengajar, merekam suara pengajar selama di kelas, mengerjakan tugas kelompok, dan ujian (tengah atau akhir semester).

Kondisi saat ini juga memaksa siswa yang sudah lanjut usia untuk terampil menggunakan *smartphone* agar bisa *chatting* tentang tugas-tugas dan menggunakan komputer untuk mengetik tugas dan komunikasi via email.

Rutinitas belajar dan dinamika

kelas tanpa disadari memberikan semangat “muda” kembali karena merasa menjadi anak sekolah lagi dan meningkatkan adrenalin, ketika kami harus mengumpulkan tugas sesuai jadwal atau belajar untuk persiapan ujian, dan menghadapi ujian serta *deg-degan* melihat hasil ujian di papan pengumuman.

Kelas dengan siswa berumur dan berpengalaman terasa berbeda dengan kelas di sekolah sewaktu kami masih menempuh pendidikan formal (SD s/d Perguruan Tinggi), ketika belajar adalah keharusan sebagai tugas seorang anak.

Kondisi siswa yang sudah lebih banyak kegiatan lain terkait keluarga atau kondisi kesehatan yang sudah tidak seprima dulu, membuat konsentrasi di kelas belum tentu optimal. Kembali belajar di kelas dengan kurikulum cukup ketat dan jangka waktu belajar lebih dari satu tahun dengan murid-murid yang umumnya sudah berumur merupakan tantangan bagi pengelola, pengajar, dan peserta ajar.

Kami bersyukur, kelas ini dikelola dengan sangat baik, kurikulum tersusun jelas, pengajarnya adalah orang-orang yang sangat kompeten di bidangnya, dan proses belajar mengajar ditata dengan aturan dan tata tertib yang rapi dan konsisten dijalankan. Padahal biaya kuliah sangat ekonomis untuk ukuran saat ini.

Selalu ada hal menarik yang bisa diamati dari perilaku teman-teman peserta belajar ini. Dalam tanya jawab

atau diskusi terlihat bahwa secara umum mereka memang orang-orang yang menekuni bidang ini dan beberapa memang sudah praktik di lingkungan dengan menjadi fasilitator, penggiat atau pengajar dalam lingkup kecil.

Mengamati dinamika teman-teman dalam kelas menjadi hal menarik yang sering kami lakukan. Semangat sebagai siswa yang belajar dan harus mendapatkan nilai (poin) bagus sering kali mengalahkan tujuan mengikuti kelas ini. Alhasil, ketika ujian pun sebagian siswa rela tengak-tengok, intip-intip, lirak-lirik jawaban tetangga atau sumber lain. Walaupun disadari, untuk kelas ini bukan nilai (poin) tinggi yang diharapkan dari tiap siswa. Namun, sepertinya kenangan masa belajar pada masa lalu cukup melekat dan terbawa hingga saat ini.

Kondisi ini terjadi karena kami semua hidup pada generasi yang sama. Kami belajar di sekolah dengan pola yang sama bahwa ujian harus mendapat nilai yang baik untuk lulus, bagaimanapun caranya, menjawab soal ujian sesuai materi yang diajarkan sehingga kami harus menghafal tanpa perlu mengerti, materi pelajaran sarat dengan teori dalam buku pedoman, dan proses belajar satu arah. Tidak sertamerta orang akan berubah bereaksi atas suatu kondisi yang dulu begitu melekat dan dijalani cukup lama.

Pola belajar di sekolah dengan banyak catatan atau buku pedoman (makin banyak catatan dan makin lengkap buku atau materi dari dosen, makin tenanglah batin ini...) dan pola ujian dengan jawaban baku serta pencapaian nilai (poin) yang masih menjadi kebanggaan tersendiri. Itu semua merupakan pengalaman belajar yang pernah dialami oleh generasi kami.

Menjadi tantangan selanjutnya agar tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan lebih baik. Standarisasi melalui ujian tetap diperlukan agar kualitas pemahaman siswa dan kualitas proses belajar mengajar bisa diukur.

Tantangan terbesar diberikan kepada siswa peserta kelas ini; mampukah menjaga semangat awal ketika mulai mengikuti kuliah ini, yaitu untuk lebih mengenal Kristus dan ajarannya sambil terus belajar jujur menguji kemampuan diri mengekspresikan pemahaman materi-materi pelajaran sesuai kemampuan sendiri. **K**

Pada misa jam 08.30 hari Minggu, 19 Nopember 2017, dirayakan secara konselebrasi yang dipimpin oleh Romo Faustinus Sirken, OSC dan didampingi oleh Romo Bernardus Yusa Bimo Hanto OSC, Romo Yulianus Yaya Rusyadi OSC, Romo Yohanes Haris Andjaja OSC dan Romo Ferdy Susilo OSC. Usai misa dilanjutkan dengan lepas sambut Romo Yaya OSC yang akan menempati tugas baru di Paroki Ewer, Keuskupan Agats dan menyambut kehadiran Romo Haris OSC yang sebelumnya bertugas di Paroki Karawang – Gereja Kristus Raja.

Tanpa disadari Romo Yaya sudah bertugas selama 5 tahun dan 5 bulan, dan selama itu pula Romo Yaya menjadi pendamping Komsos. Banyak pengalaman berharga selama pendampingan romo Yaya di Komsos, khususnya dalam mendampingi Majalah Komunika. Romo Yaya adalah romo moderator yang membaca berbagai naskah yang masuk melalui email Komunika, dan meskipun tidak banyak komentar di WhatsApp Group Komsos, tapi kami tahu romo mengikuti semua pembicaraan dalam group. Selain itu hobinya di fotografi juga sering menjadi dewa penolong Komunika, dimana pada saat tim fotografi absen karena ada kegiatan yang lain, romo Yaya yang merangkap sebagai fotografer. Selamat bertugas di tempat yang baru Romo, doa kami selalu menyertai

Pada Minggu, 3 Desember, tim Komsos mengadakan kegiatan bersama yang “rutin” yaitu pertemuan bulanan tim Komsos. Pertemuan tersebut merupakan pertemuan perdana tim Komsos dengan Romo Haris OSC dan sekaligus rapat untuk evaluasi tahun 2017, serta membahas rencana kegiatan Komsos dan pemilihan tema Komunika tahun 2018. Tim Website menyajikan data yang menarik tentang visitor ke Website Paroki dimana data tersebut menunjukkan jumlah pengunjung dan apa saja yang paling sering dikunjungi dan paling dicari oleh umat. Data tersebut akan diolah kembali dan disajikan kepada para pengurus gereja supaya kita bisa meningkatkan pelayanan kepada umat. Sementara dari tim Komunika mengungkapkan rasa syukurnya bahwa Komunika sudah hampir menyelesaikan usia 16 tahun dan hanya sesekali terbit terlambat sebagai akibat libur panjang. Dengan segala keterbatasan sarana dan sumber daya, Komunika bisa terbit langgeng. Pengurus Komsos mengucapkan terima kasih atas kontribusi umat, baik naskah opini serta informasi kegiatan Lingkungan maupun donasi dari Lingkungan yang menopang penerbitan Majalah Komunika. Salah seorang fotografer Komunika yang hadir mengungkapkan bahwa beliau pernah mengadakan survey kecil tentang Komunika. Survey tersebut menyatakan bahwa Komunika terbit tepat waktu, didistribusikan tepat waktu. Namun pada waktu ditanyakan kepada umat apakah Komunika dibaca, jawaban umumnya adalah Komunika tidak dibaca. Salah alasan Komunika tidak dibaca adalah karena Komunika dinilai isinya terlalu berat dan bahasanya tinggi. Sebuah masukan untuk tim Komunika sehingga kami berharap pada kepengurusan periode mendatang tim Komsos dapat diisi oleh pengurus yang muda-muda untuk menjawab dinamika perkembangan jaman.

Pada edisi perdana 2018 Komunika akan mengangkat tema : “Gerakan Pastoral Evangelisasi 2018. “ Pastoral Evengelisasi 2018 adalah : “ Amalkan Pancasila : Kita Bhinneka Kita Indonesia ” yang menjadi gerakan bersama untuk seluruh Gereja KAJ. Lima kata kunci dari Pastoral Evangelisasi adalah : Kaderisasi orang muda, Gerakan sosial kemasyarakatan, Pendidikan di sekolah, Katekese Kebangsaan dan Literasi Media. Pada edisi perdana 2018, Komunika akan membahas tema tersebut secara umum dan pada beberapa edisi berikutnya ada kata kunci yang lain akan dibahas secara lebih mendalam. 

Donasi yang diterima edisi 06/XVII
Okt - Nov 2017
(data dalam rupiah)

DONATUR	RP
ST Veronika	540,000
ST Theodorus	300,000
ST Bonaventura	324,000
ST Yosafat	207,000
ST Lidwina	297,000
ST Martinus	1,008,000
ST Dominikus	150,000
ST Sebastianus	612,000
ST Yustinus	924,000
ST Klaudius	200,000
ST Bernadet	360,000
ST Koleta	342,000
ST Paulinus	504,000
St Sebastianus	108,000
St Ursula	828,000
St Lukas	423,000
St Maria Asumpta	396,000
St Rafael	1,476,000
St Bonifasius	126,000
St Fransiskus Xaverius	36,000
St Dominikus	150,000
St Andreas	576,000
St Louis	756,000
St Balthasar	670,000
St Theresa Avilla	135,000
St Elisabeth	828,000
St Lutgardis	630,000
St Hana	1,440,000
Total donasi	14,346,000

Untuk donasi di Komunika mohon dapat ditransfer ke :

BCA CABANG WISMA

**Nomor akun 497-075-008-3 a.n. PGDP Paroki
/Gereja Santa Monika**

Jika kami tidak mengetahui kiriman dari mana/ siapa maka akan dituliskan sebagai NN. Agar kami dapat mengetahui para penyumbang, mohon mengirim SMS/whatsapp ke **:Poppy : 081585599287**



Merry Christmas and Happy New Year 2018

Let us change the world
with small things



UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA
ATMA JAYA
Tepercaya Kualitas Lulusannya

HANDAL FURNITURE

Cash & Credit

AEON SPEKTRA kredit plus
Proses mudah, cicilan ringan, bunga rendah

Jl. Raya Boulevard Gading Serpong, Ruko Moscow 11-12, Gdg. Serpong
Tlp. (021) 29001360, 29001361 (Seberang MacDonalD)

Merry Christmas
& Happy New Year

DISKON
AKHIR
TAHUN **70%** sampai

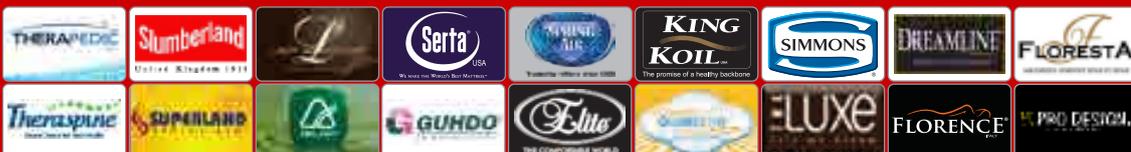
Big Sale Matras Orthopedic

 <p>Matras Quarto 160x200</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latex - Plush Top - Pocket Spring - Extra Firm <p>Rp. 15.340.000 Rp. 5.850.000 Rp. 663.000 x 12</p>	 <p>Matras Pedic Care 160x200</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foam Encased - Pocket Spring - Firm <p>Rp. 12.290.000 Rp. 3.999.000 Rp. 435.000 x 12</p>	 <p>Matras Chiro Comfort 160x200</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plush Top - Foam Encased - Pocket Spring - Medium Firm <p>Rp. 8.900.000 Rp. 4.999.000 Rp. 566.500 x 12</p>	 <p>Matras Dr.Smart 160x200</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dura Foam - Corner Guard - Firm <p>Rp. 8.855.000 Rp. 3.599.000 Rp. 408.500 x 12</p>
 <p>Matras DoctorPedic Zipper 160 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orthopedic - Foam Encased - Extra Firm <p>Rp. 10.760.000 Rp. 3.599.000 Rp. 408.000 x 12</p>	 <p>Matras Trusty 160x200</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orthopedic - Firm <p>Rp. 11.500.000 Rp. 4.099.000 Rp. 464.000 x 12</p>	 <p>Matras Orthopedic Dr.Hard 160x200</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foam Encased - Orthopedic - Firm <p>Rp. 8.655.000 Rp. 5.599.000 Rp. 634.500 x 12</p>	 <p>Matras Orthopedic Backsense X 160x200</p> <ul style="list-style-type: none"> - Water repellent - Chiropractor - Extra Firm <p>Rp. 8.655.000 Rp. 4.850.000 Rp. 634.500 x 12</p>

Kasur Rp.1.099.000 **Sofa** (2.1.1) Rp. 3.699.000 **Sofa Bed** Rp.1.250.000 **Lemari** Rp.749.000 **Meja Makan** Rp.2.899.000



Supported by :



Cabang Baru
HANDAL Cinere
Jl. Cinere Raya No.9
(021) 7537159, 7537198

<p>Handal BSD City Jl. Raya Serpong (Pahlawan Seribu) Km. 03 No.9 ABCD, BSD City Tlp. (021) 5389001, 5389002 (Seberang Auto2000)</p>	<p>Handal Margonda Depok Jl. Margonda Raya 43 (Depan ITC Margonda) Tlp. (021) 7521123, 7521222 Fax. (021) 7750033</p>	<p>Handal Cibubur Jl. Alternatif Cibubur 139 Tlp. (021) 8452476</p>	<p>Handal Grosir Cisalak Jl. Raya Bogor Km.31 No.15 Cisalak, Depok Telp. (021) 8707290, 0812 9001 506</p>	<p>Handal Bekasi Jl. Ir. H. Juanda No.8 Bekasi Timur Kota Telp. (021) 88346888, 081111 033 036</p>	<p>Handal Cikupa Jl. Citra Raya Utama Timur Blok L7 No.1B, Cikupa, Tangerang Telp. 021 5949 87779</p>
---	--	--	--	---	--