

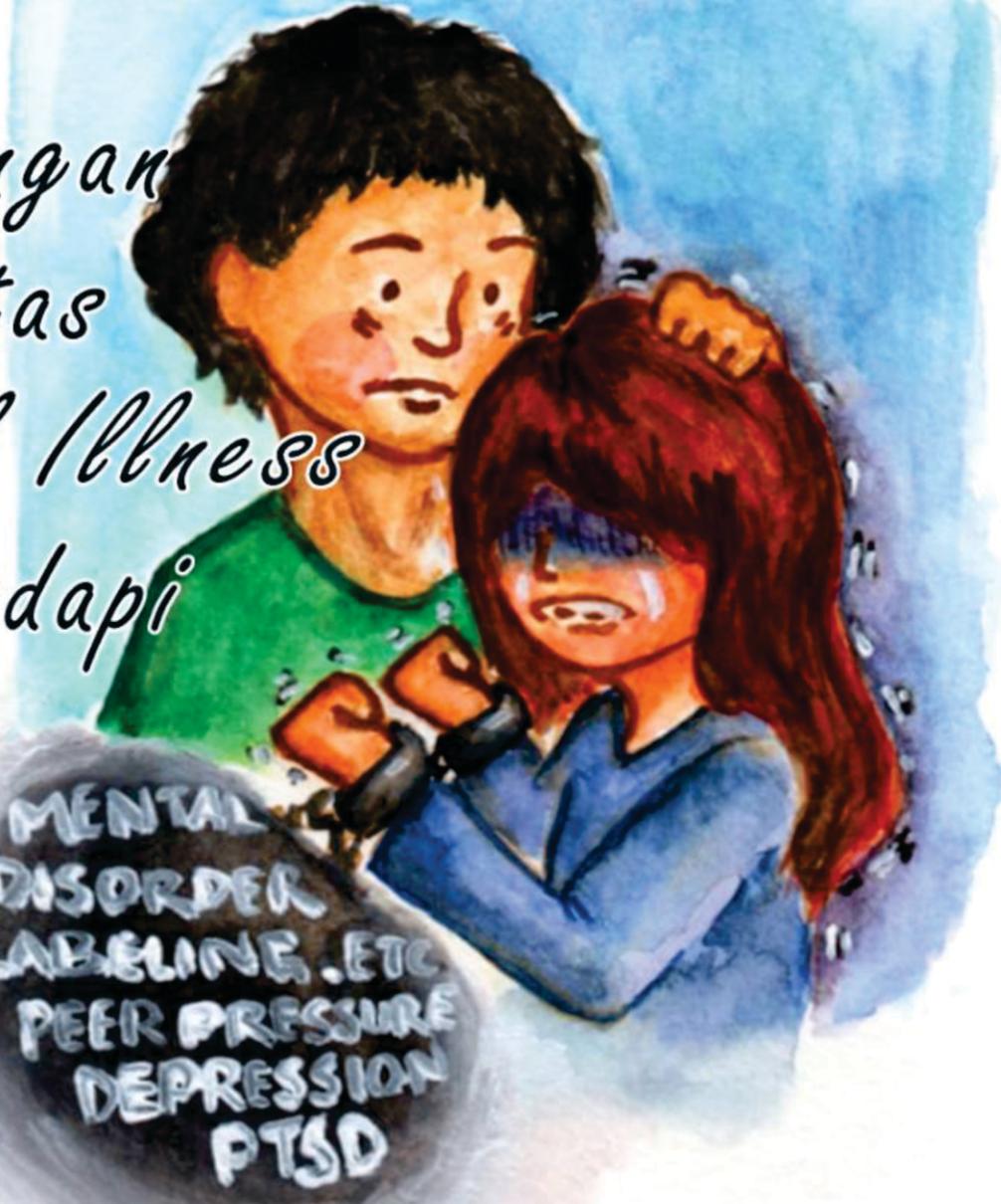
Edisi 13 Tahun MMXX / 2020

LPM GEMA KEADILAN FAKULTAS HUKUM UNDIP

G'CORNER

A K T I F , D I N A M I S , K R I T I S

*Perjuangan
Penyintas
Mental Illness
Menghadapi
Stigma*



MENTAL
DISORDER
LABELING, ETC
PEER PRESSURE
DEPRESSION
PTSD

LAPORAN UTAMA:

KENALI DEPRESI PADA REMAJA

Kesadaran masyarakat terhadap gangguan mental juga tergolong rendah. Masih banyak yang menganggap depresi dan gangguan mental lainnya bukan suatu penyakit. Hal tersebut memicu angka pengidap gangguan mental terus meningkat dan menjadi salah satu penyebab banyaknya angka kematian akibat bunuh diri. Penting bagi kita untuk mengenali berbagai jenis gangguan mental terutama yang sering terjadi di lingkungan sekitar kita.

TEKA-TEKI SILANG / MENJADI PENYINTAS: / RESENSI FILM
BERHADIAH / DIAM BUKAN EMAS / DAN BUKU

Salam Redaksi

Assalamualaikum Wr. Wb.

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang dibekali dengan akal dan pikiran. Manusia merupakan ciptaan Tuhan Yang Maha Esa yang memiliki derajat paling tinggi di antara ciptaannya yang lain. Hal yang paling penting dalam membedakan manusia dengan makhluk lainnya adalah bahwa manusia dilengkapi dengan akal, pikiran, perasaan, dan keyakinan untuk mempertinggi kualitas hidupnya di dunia. Untuk dapat memenuhi semua aspek manusia tersebut, hal pendukungnya ialah menjadi manusia yang sehat. Sehat seringkali dipersepsikan dari segi fisik saja. Padahal sehat juga berarti tentang kesehatan mental. Sayangnya, persoalan kesehatan mental masih dianggap tak sepenting kesehatan fisik. Padahal, dengan jiwa yang sehat kita merasa bahagia, mampu menghadapi segala tantangan hidup, dapat menerima orang lain apa adanya, serta memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Pada tahun 2020 ini, Tabloid mengangkat tema "Kesehatan Mental". Kami memulai ulasan dari faktor dan dampak dari kesehatan mental, kemudian membahas bagaimana untuk tetap bertahan ketika rasa *insecure* datang, dan alasan mengapa banyak generasi muda atau remaja yang lebih sering mengalami depresi, hingga bagaimana kepedulian masyarakat FH Undip menganggapi kesehatan mental terhadap lingkungannya. Kami berharap dari tema yang kami angkat serta berbagai ulasan didalamnya menambah wawasan serta informasi yang bermanfaat khususnya bagi setiap orang yang umumnya memiliki permasalahan psikologi, baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia. Karena setiap orang mempunyai porsi masalahnya tersendiri, tergantung bagaimana cara kita tetap bertahan dan berjuang untuk melanjutkan kehidupan.

Tak lupa ucapan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan perlindungan-Nya kami dapat menerbitkan kembali Tabloid G'Corner Edisi 13 dengan berbagai tulisan di dalamnya. Terimakasih kepada reporter yang telah meluangkan waktu, tenaga serta kontribusinya secara penuh untuk menulis setiap rubrik yang ada. Tidak lupa kami ucapan terima kasih untuk semua pihak yang ikut membantu dan mendukung penyusunan Tabloid dari awal hingga akhir, hingga tabloid ini dinikmati oleh pembaca.

Pepatah mengatakan "tidak ada gading yang tak retak" bermakna bahwa tidak ada yang sempurna di dunia ini. Tentu dalam pembuatan Tabloid ini baik dari segi tulisan, artistik dan hal teknis lainnya masih jauh dari kata sempurna. Kami dengan lapang dada menerima setiap kritik dan saran, serta masukan sebagai bahan koreksi untuk perbaikan Tabloid untuk kedepannya dan membangun LPM Gema keadilan semakin baik lagi.

Selamat menikmati setiap rubrik dalam Tabloid ini, semoga bermanfaat untuk kita semuanya. Salam semangat juang pers mahasiswa!

Wassalamualaikum Wr.Wb.

**Redaktur Pelaksana Tabloid
Novia Mifthair**

Struktur Organisasi

PEMIMPIN UMUM Kornelius Yosua | **SEKERTARIS UMUM** Yulia Andriyani | **BENDAHARA UMUM** Surya Inri Nuari | **DEWAN REDAKSI** Daris Jaka, Widi Dwi, Krisna Julianti, Zidney Ilma, Carlos Bonardo, Faldy Tiesta, Rafia Alfiantoro, Genio Krisna | **PEMIMPIN REDAKSI** Stefani Yulindriani | **SEKERTARIS REDAKSI** Adinda Intan | **REDAKTUR PELAKSANA ARTISTIK** Aldiva Pitaloka | **STAFF ARTISTIK** Irfan, Ema, Hifzhi, Septi | **REDAKTUR FOTOGRAFI & GKTV** Gilbert Hutagalung | **STAFF GKTV** Meiliza, Rayhan, Vanessa | **REDAKTUR PELAKSANA MAJALAH** Gita Ranjani, Bernika Nadia | **REDAKTUR PELAKSANA JURNAL** Annisa Nur 'Alam, Dewi Novita Sari | **REDAKTUR PELAKSANA REPLIK** Reza Aditya Pratama | **REDAKTUR PELAKSANA TABLOID** Novia Miftahir Ramadani | **REDAKTUR PELAKSANA MEDIA ONLINE** Taufik Hidayat, Olvy Nurendra | **STAFF MO** Adri, Ridho, Rindu, Nazwa, Naura, Anggi | **REDAKTUR PELAKSANA MADING** Ayu Putri Sekarfajarwati | **PEMIMPIN PERUSAHAAN** Anindhita Putri | **MANAGER RUMAH TANGGA** Aliyyah Yustika | **MANAGER IKLAN DAN PROMOSI** Naomy Soegianto | **MANAGER PRODUKSI DAN DISTRIBUSI** Ayu Savitri | **STAFF PERUSAHAAN** Indah, Sindi, Landors, Syamsuddin, Ervina, Fitria, Suci Wulandari, Faradisya, Aprisa, Febri, Stefania, Wardah, Suci | **PEMIMPIN LITBANG** Mario Julyano | **KASUBDIV SURVEY & OLAH DATA** Alfina Damayanti | **KASUBDIV RISET & KAJIAN** Mahafaza R | **STAFF LITBANG** Yudanto, Nurul, Sarah, Kartika, Niko, Helmi, Fadil, Andy, Yosua, Kerina, Nuri, Nabilah, Tania, Sima, Erina, Taufik, Bintang, Rakha, Rusydi, Adis, Digya, Tito | **PEMIMPIN PSDM** Ayu Lestari | **STAFF PSDM** Galih, Devita, Ayudya, Bagoes, Tania, Dimas A, Bintang, Ivan, Adhandi, Tanti, Dwi, Nada, Hanifatun, Arya, Devara, Kevin, Alya, Adriel, Salma, Anggie, Mutiara, Arkan, Fita, Zahra | **PEMIMPIN HUMAS** Yusron | **KASUBDIV INTERNAL** Dimas C | **KASUBDIV EXTERNAL** Antares Daffa | **STAFF HUMAS** Zhafira, Shinta, Gloria, Renaldi, Rahadian, Nadia, Marcel, Orlando, Pradella, Ega, Syifa, Hafizah, Iqbal, Ardiansyah, Harani.

DAFTAR ISI

01

Laporan Utama

Kenali Depresi pada Remaja

03

Survei

Hasil Survei Kepedulian Mahasiswa Fakultas Hukum UNDIP Terhadap Kesehatan Mental

07

Liputan Khusus

Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Generasi Muda

11

Liputan Khusus

Depresi

14

Puisi

Risau

15

Liputan Khusus

Menjadi Penyintas : Diam Bukan Emas

19

Infografis

Stigma Tentang Kesehatan Mental

20

Liputan Khusus

Kesehatan Mental dalam Lingkungan Kelompok Disabilitas

23

Puisi

Mental Illness

24

Liputan Khusus

Mental Illness? Better Your Know and Sharing

29

Liputan Khusus

Menerima Diri Seutuhnya Sebagai Solusi Menghalau Rasa 'Insecure'

35

Profil Tokoh

Pentingnya Pemahaman dan Kesadaran Akan Kesehatan Mental

38

Komunitas

Psikologi Berbagi Semarang

40

Resensi Buku

Banyak Wanita yang Tidak Bahagia di Kim Ji Yeong Lahir di Tahun 1982

43

Resensi Film

Mengenal Anti-NMDA Receptor Encephalitis Melalui Film Brain on Fire

46

Teka Teki Silang

48

Iklan Layanan Masyarakat

Cover illustration by : Vanessa Kristina

Cover design by : M. Irfan Praditya

Layouting by : M. Irfan Praditya, Septi Herlina, Aldiva Pitaloka



Ouys Alkharani M.Psi., MM, Psi.

Kenali Depresi pada Remaja

*By Nabilah Almaidah Deizi &
Mutiara Nadya Salkha*

Pada era modern ini, banyak orang mengalami gangguan mental seperti stres, gangguan kecemasan, gelisah, maupun depresi. Kesadaran masyarakat terhadap gangguan mental juga tergolong rendah. Masih banyak yang menganggap depresi dan gangguan mental lainnya bukan suatu penyakit. Hal tersebut memicu angka pengidap gangguan mental terus meningkat dan menjadi salah satu penyebab banyaknya angka kematian akibat bunuh diri. Depresi, stres, dan gangguan mental lainnya yang dibiarkan berlarut-larut akan semakin membebani pikiran hingga dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Emosi negatif yang berkejang pada diri seseorang dapat melemahkan kekebalan tubuh manusia. Melemahnya kekebalan tubuh ini dapat memicu timbulnya berbagai penyakit lain. Penting bagi kita untuk mengenali berbagai jenis gangguan mental terutama yang sering terjadi di lingkungan sekitar kita.

Ouys Alkharani M.Psi.,MM,Psikolog., merupakan psikolog yang membuka praktek psikologi Ouys Alkharani & Associates di Jalan Kaligarang Semarang dan saat ini merupakan ketua HIMPSI (Himpunan Psikologi Indonesia) di Jawa Tengah.

Menurut Ouys Alkharani, stres bisa terjadi karena adanya tekanan yang diakibatkan oleh kenyataan yang berbeda jauh dengan harapan. Apabila seseorang mengalami stres berkepanjangan maka dapat menyerang pikiran kognitif yang ditandai dengan adanya perasaan cemas, bahkan bisa sampai mengeluarkan keringat dingin. Selain itu, stres dapat mempengaruhi hubungan antara seseorang dengan orang lain yakni timbulnya kecenderungan untuk menjaga jarak atau menarik diri dari orang lain.

Berbeda dengan stres, depresi adalah gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya emosi sedih yang mendalam, muram,



kemudian menunjukkan adanya gejala-gejala. Pada umumnya orang yang terkena depresi menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan sosial yang khas. Ouys berpendapat bahwa orang yang mengidap depresi akan menunjukkan gejala-gejala seperti kehilangan rasa percaya diri, sensitif, putus harapan, bahkan muncul perasaan tidak berharga, dan gejala ini berlangsung dalam waktu yang lama.

Gejala fisik yang ditunjukkan juga dapat berupa adanya gangguan pola tidur, seperti sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur. Selanjutnya menurunnya tingkat aktivitas, karena adanya kecenderungan untuk berdiam diri dan merenung. Kemudian menurunnya produktivitas kerja, hal ini dikarenakan seseorang tidak memiliki semangat atau dorongan untuk melakukan sesuatu. Lalu menurunnya efisiensi kerja karena sulit memfokuskan perhatian atau pikiran pada suatu hal tertentu.

Depresi dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia. Ouys berkata bahwa depresi juga rentan dialami oleh seseorang pada masa pubertas yakni pada usia remaja menuju dewasa, saat secara fisik seseorang telah terlihat dewasa, namun belum secara kognitif. Hal ini karena pada masa itu sedang terjadi pencarian jati diri yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun psikis.

Terdapat beberapa macam depresi yang dapat terjadi, yaitu depresi berat, depresi sedang, dan depresi ringan. Depresi ditandai dengan adanya kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, emosi yang tidak stabil, dan merasa putus asa. Namun, tidak semua keadaan sedih yang berkepanjangan dapat disebut sebagai depresi. Untuk dapat dikategorikan sebagai depresi, tanda-tanda yang sebagaimana

telah disebutkan itu harus berlangsung lebih dari 2 minggu.

Faktor-faktor yang dapat memicu depresi pada seseorang pun beragam. Seseorang dapat mengalami depresi karena adanya trauma, dan dapat juga karena memiliki penyakit kronis tertentu. Selain itu depresi juga dapat dipicu karena seseorang memiliki riwayat gangguan mental lainnya dan sedang mengonsumsi obat tertentu.

Faktor depresi pada masa pubertas di era yang serba modern ini juga semakin beragam seiring semakin kompleksnya hal-hal baru yang bisa kita dapat dengan mudah. Faktor umum penyebab depresi di kalangan remaja antara lain hubungan dengan orang tua, pergaulan bebas, masalah dengan teman sebaya, persaingan dalam pendidikan, dan harapan orang tua yang terlalu tinggi. Hal ini menyebabkan tingkat depresi pada usia remaja menuju dewasa semakin tinggi. "Pada tahapan masa remaja ini, mereka merasakan harga dirinya naik. Selain itu, remaja juga merasa kalau dirinya penting sehingga harus dibangun secara positif. Perlu diketahui bahwa kita tidak dapat memilih lingkungan yang kita inginkan, lingkungan juga belum tentu menerima keberadaan remaja 100%. Oleh karena itu perlu adanya antisipasi bahwa realita tidak mungkin selalu sama dengan apa yang kita harapkan."



Hasil Survei Kepedulian Mahasiswa Fakultas Hukum Undip Terhadap Kesehatan Mental



Kesehatan Mental atau yang biasa disebut dengan *mental illness* ialah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal. Dengan kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras. Dapat menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang ia masih hidup dengan pengolahan emosionalnya.

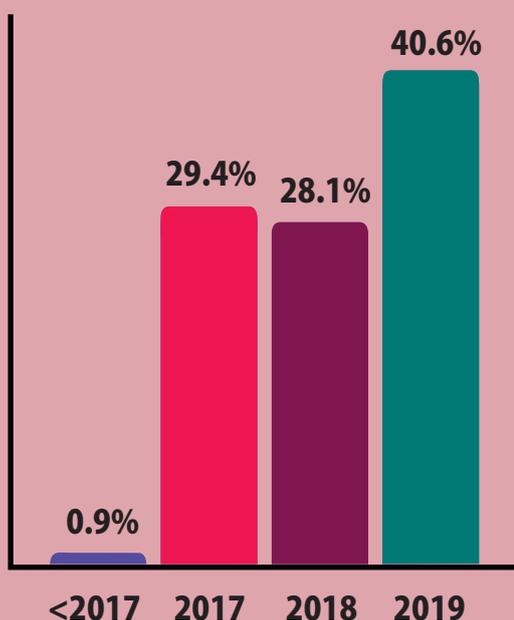
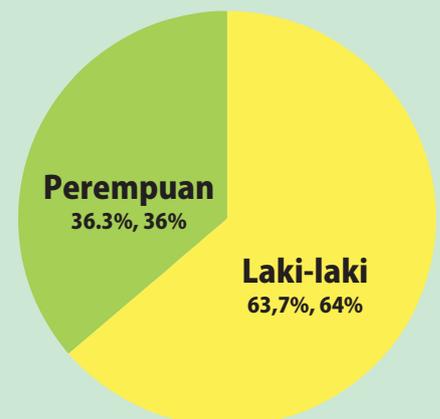
Kesehatan mental sangat penting bagi manusia tidak hanya kesehatan fisik pada umumnya. Dengan mental yang sehat, maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik.

Beragam penelitian telah memberikan hasil bahwa adanya keterkaitan kesehatan fisik dan mental seseorang, saat individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan sakit pada fisiknya.

Pada Bulan April-Mei SOD Litbang LPM Gema Keadilan FH Undip telah mengadakan survei dengan bertujuan untuk mengetahui Kepedulian Mahasiswa Fakultas Hukum Undip Terhadap Kesehatan Mental. Untuk pelaksanaan Survei Kepedulian Masyarakat FH dengan Kesehatan Mental Tahun 2020, SOD Litbang LPM Gema Keadilan menentukan teknik survei dengan memilih Metode Kuesioner melalui pengisian sendiri, dilaksanakan dengan daring melalui Google Formulir para responden menjawab pertanyaan dari Formulir tersebut.

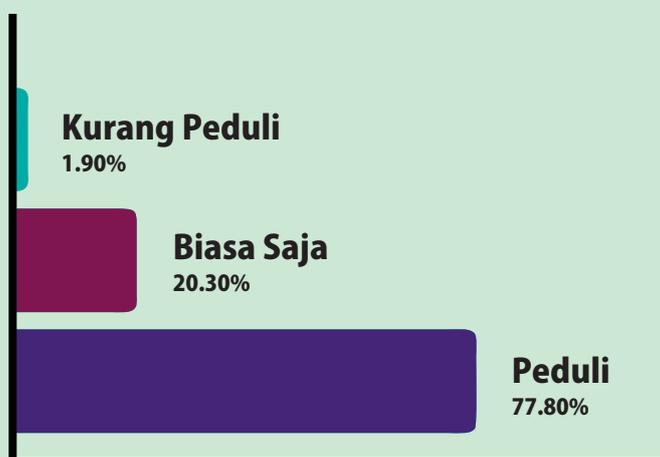
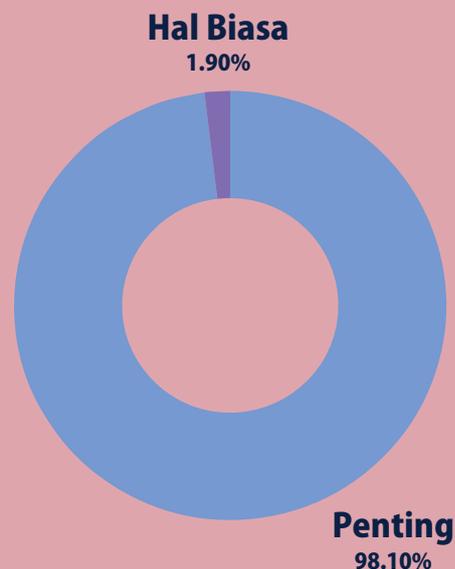
Data utama dalam survey ini adalah data primer yang diperoleh dari responden yang diperoleh dengan cara mengisi kuesioner berisikan pertanyaan-pertanyaan yang dijawab oleh responden. Hasil jawaban responden tersebut diolah menjadi angka-angka dan dianalisis dan sebagai data pendukung dipakai data kualitatif, kemudian dijabarkan secara deskriptif.

Dari 320 responden yang berpartisipasi dalam Survei Kepedulian Masyarakat FH Undip Terhadap Kesehatan Mental yang diselenggarakan oleh SOD Litbang LPM Gema Keadilan diperoleh informasi bahwa sebanyak 205 orang responden atau 63,70 % adalah responden berjenis kelamin Laki-laki sedangkan sisanya sebesar 116 orang responden atau 36,30 % adalah responden berjenis kelamin Perempuan.



Dari Survei Kepedulian Mahasiswa Fakultas Hukum Undip Terhadap Kesehatan Mental yang diselenggarakan oleh SOD Litbang LPM Gema Keadilan 2020 diperoleh informasi bahwa dari 320 Responden yang berpartisipasi bahwa didominasi oleh mahasiswa FH Angkatan 2019 dengan jumlah sebanyak 130 mahasiswa atau sebesar 40.6% berikutnya diposisi kedua mahasiswa Angkatan 2017 dengan jumlah sebanyak 94 responden atau sebesar 29.4% dan diposisi ketiga ialah mahasiswa Angkatan 2018 dengan jumlah sebanyak 90 responden atau sebesar 28.1% dan ditempati mahasiswa dengan Angkatan 2017 keatas dengan jumlah 6 responden atau 0.9%.

Dari 320 responden yang berpartisipasi dalam Survei Kepedulian Masyarakat FH Undip Terhadap Kesehatan Mental yang diselenggarakan oleh SOD Litbang LPM Gema Keadilan diperoleh informasi bahwa sebanyak 314 orang responden atau 98.10 % adalah menganggap bahwa kesehatan mental itu penting dan selanjutnya sebanyak 6 responden atau dalam angka 1.90% menganggap kesehatan mental adalah hal biasa.



SOD Litbang LPM Gema Keadilan 2020 memperoleh informasi tentang sikap dari responden atau mahasiswa FH Undip yang berpartisipasi dalam Survei Kepedulian Masyarakat FH Undip Terhadap Kesehatan Mental yang terbanyak adalah menunjukkan sikap peduli sebanyak 249 responden atau sebanyak 77.80% dari 320 orang, dan berikutnya 65 responden atau 20.30% menyikapi biasa saja, dan terakhir hanya 1.90% atau 6 orang menyatakan kurang peduli akan kesehatan mental.

Dari analisis tersebut diperoleh, hal yang dilakukan mahasiswa FH apabila orang terdekat yang ia sayangi mendatangi layanan kesehatan mental, jawaban yang paling dominan ialah tetap mendukung dan mendukung mereka, menanyakan tujuan mengapa mendatangi layanan kesehatan mental, bahkan ada salah satu responden yang mengatakan akan menemani jika dia meminta. Tetapi, salah satu responden menanggapi bersikap biasa saja, karena mendatangi layanan kesehatan mental bukan hal yang tabu lagi.

Cara meningkatkan pentingnya kesadaran mental diantara mahasiswa banyak responden yang berpendapat saling memberi dukungan, edukasi, dan mensosialisasikan tentang pentingnya kesehatan mental. Karena masih banyak masyarakat, kurang peka terhadap kesehatan mental dan cenderung tidak peduli. Dan yang paling penting, tidak menyepelekan keluhan dari teman atau membandingkan masalahnya dengan orang lain, karena setiap orang memiliki batas kemampuannya masing-masing, yang tidak bisa diukur

hanya dengan membandingkan masalahnya dengan kita. Berkeluh kesah dapat menjadi solusi bila sudah tidak dapat menahan perasaan gelisah.

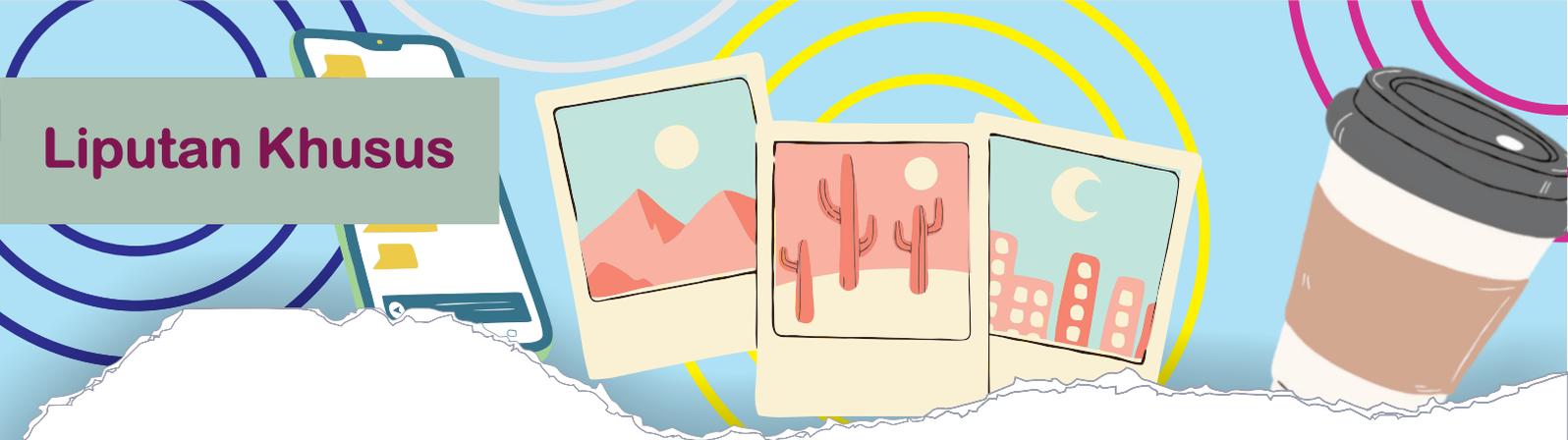
Terkait dengan gangguan mental di kampus, mahasiswa fakultas hukum menginginkan adanya fasilitas psikolog, agar mahasiswa tidak perlu ragu untuk berkonsultasi. Mereka juga berharap akses layanan kesehatan mental sebagai wadah agar mahasiswa merasa aman dan lebih mudah dijangkau oleh mahasiswa Fakultas Hukum Undip. Harapan lainnya ialah memberikan edukasi aan pentingnya kesehatan mental di lingkungan kampus dengan beberapa teknik agar mahasiswa lebih tertarik, dengan penyampaian yang luwes dan santai serta tidak terkesan menggurui. Tetap memberikan pendekatan yang tulus dan nyaman agar tidak menganggap kesehatan mental adalah hal yang tabu.

Kesehatan mental atau *mental illness* merupakan hal sakral bagi manusia, sama halnya seperti kesehatan fisik atau tubuh pada umumnya. Dengan sehat mental ataupun psikisnya seseorang maka apapun yang ada dalam dirinya akan bekerja secara maksimal.

Sebagai negara yang berkembang dalam berbagai hal kehidupan menjadikan masyarakat Indonesia semakin modern dan menambah keberagaman di lingkungannya, hal ini sangat identik dengan meningkatnya tuntutan hidup yang harus dipenuhi sehingga berdampak pada beban yang dirasakan dan bahkan menyebabkan pikiran yang berlebihan, karena itu menjadi sensitif ataupun sangat peka terkena stress pikiran yang berlebihan dengan secara tidak langsung gangguan kesehatan mental menyerang psikis seseorang. Pengidap mental illness masih dianggap sebagai hal yang tabu, memalukan atau sebuah keburukan bagi keluarga atau kerabat salah satu anggota keluarga mengalami mental illness. Masih banyak masyarakat Indonesia yang memahami bahwa mental illness tidak ada obatnya, berdosa dengan orang tua, ataupun kurang taat dalam agama sehingga mereka beranggapan penderita layak dikucilkan.

Betapa kuatnya stigma negatif yang diterima oleh penderita dan hal itu bisa menjadikan alasan pengidap mental illness tidak mendapatkan perawatan yang intensif atau sesuai dengan sakitnya. Karena masih banyak yang beranggapan keburukan bagi keluarga penderita mental illness sehingga mengurungkan anggota keluarga tersebut untuk berobat ke tenaga yang lebih professional.

Dengan stigma negaitf yang masih melekat di masyarakat, maka institusi kesehatan masih sangat sulit untuk menangani kasus ini dan harus mendapatkan perawatan. Edukasi tentang kesehatan mental yang belum merata maupun penderita yang lebih baik untuk memilih diam, karena takut akan stigma untuk keluarganya dan dirinya sendiri, dan hanya bisa melakukan hal semampunya sebagai pengobatan alternatif dirinya. Kurangnya keterbukaan dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan mental menjadikan masyarakat terjebak dalam perspektif masing-masing.



PENGARUH GAYA HIDUP

Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri

Generasi Muda

-by Adhisti Ken & Kerina Chustafia

Setiap orang pasti memiliki gaya hidup tersendiri, terutama pada masa ini seringkali gaya hidup dikaitkan dengan kepercayaan diri yang dimiliki orang tersebut. Saat ini gaya hidup lebih mempengaruhi rasa percaya diri seseorang terutama remaja pada usia 20-an dikarenakan banyaknya tuntutan kehidupan, adanya informasi yang terbuka luas melalui sarana sosial media, dan teknologi yang semakin maju. Gaya hidup sekarang ini cenderung konsumerisme, mementingkan kenikmatan, hedonisme, dan pamer gaya hidup seperti budaya nongkrong di café. Namun, adanya gaya hidup ini dapat menurunkan rasa kepercayaan diri seseorang, salah satunya adanya persaingan yang kuat dan adanya tuntutan dari lingkungan sekitar baik itu tuntutan pendidikan, tuntutan ekonomi, maupun hubungan asmara. Di era

yang sangat maju ini banyak hal-hal baru yang bermunculan sehingga membuat sebagian besar remaja sulit untuk memilih gaya hidup mana yang baik untuk dirinya.

Hal ini berdampak pada emosional diri remaja tersebut seperti memiliki kecemasan terhadap bentuk tubuh, banyak paparan gaya hidup yang ditampilkan melalui sosial media seperti Instagram yang memperlihatkan aspek hidup seperti citra diri seseorang, sehingga menimbulkan kecemasan yang ada pada diri remaja salah satunya isu terkait bentuk tubuh atau body shaming yang menyebabkan seseorang kehilangan rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh masing-masing. Mereka menganggap bentuk tubuh yang ideal adalah seperti yang ditunjukkan sosial media. Selain kecemasan di atas mereka juga dihadapkan dengan kecemasan akan tuntutan



ekonomi. Misal, ketika generasi muda sudah lulus kuliah mereka dihadapkan dengan aspek keamanan seperti tuntutan untuk bekerja, tuntutan untuk mencari jodoh dan kehidupan yang mapan. Rasa cemas ini timbul karena sering kali membandingkan dirinya dengan yang lain, misalkan dia membandingkan dirinya dengan sahabatnya yang lebih dulu sukses dalam berkarir.

Di era yang serba maju ini para remaja diusia 20-an dihadapkan dengan kemajuan teknologi dan trend atau gaya hidup yang baru yang mempengaruhi kondisi jiwa seseorang, seperti yang telah dijelaskan di atas. Menurut Psikolog Maharani Kusumaningrum, M.Psi., untuk menghadapi isu tersebut generasi muda perlu merubah pola pikir mereka agar dapat memanfaatkan peluang yang ada di era teknologi yang serba maju ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu mengembangkan potensi yang ada pada diri mereka dengan memanfaatkan media teknologi yang ada saat ini untuk membangun rasa percaya diri, seperti membuat konten YouTube, menulis blog atau artikel sehingga dapat menginspirasi orang-orang sekitar. Dengan kata lain generasi muda harus melihat dari sisi yang berbeda, sehingga mereka tidak 'diperbudak' oleh gaya hidup dan teknologi masa kini, serta dapat bertahan menghadapi perkembangan zaman yang ada.

Guna mengimbangi paparan gaya hidup yang sedang berkembang di masyarakat, kita harus mengetahui titik keseimbangan pada diri sendiri atau batasan-batasan yang ada dalam diri kita, mana yang baik untuk diikuti dan mana yang tidak. Kita harus bisa menyeimbangkan antara gaya hidup dengan kemampuan diri kita

masing-masing, sadar batasan diri sehingga kita dapat bertahan di tengah gaya hidup baru. Jika kita bisa menyeimbangkan antara gaya hidup dengan kemampuan diri masing-masing, maka akan timbul rasa percaya diri yang kuat dalam diri kita masing-masing.

Ketika diusia 20-an sudah tidak mempunyai kepercayaan diri dapat berdampak besar pada individu itu sendiri. Beberapa contoh dampak terburuk adalah anak-anak muda yang memutuskan untuk bunuh diri, selalu menyakiti dirinya sendiri, depresi, frustrasi, stres, dan yang paling sering terjadi ialah mood swing (perubahan suasana hati). Contoh yang sudah disebutkan itu berawal dari kecemasan dan tidak percaya diri diusia 20-an. Merubah pola pikir menjadi lebih positif sangatlah membantu untuk menghindari dampak negatif dari ketidakpercayaan diri. Jika dilihat dari sudut pandang yang berbeda diusia 20-an seharusnya menjadi tantangan baru dalam hidup dan bukan menjadi sumber stress dalam kehidupan.

Identik dengan krisis usia seperempat abad atau Quarter Life Crisis merupakan istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun seperti kekhawatiran, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kebingungan menentukan arah hidup yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan, belum memiliki tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai yang diyakini, serta banyak pilihan dan kemungkinan sehingga bingung untuk memilih. Menyikapi krisis usia seperempat abad dengan baik dan benar juga bisa melalui merubah sudut

pandang atau mencari bantuan professional. Perubahan disini bermaksud untuk menemukan titik keseimbangan itu lagi.

Seharusnya awal usia 20-an ini bisa menjadi gerbang dimulainya kehidupan yang begitu kaya dan luar biasa, seperti saat lulus kuliah lalu menginjak dunia kerja untuk pertama kalinya, mempunyai networking yang lebih luas. Diusia 20-an inilah individu lebih punya kebebasan, kebebasan dalam memilih bahkan mencari jati diri maupun bakat kemampuan pada diri. Dengan kebebasan yang ada ini maka tidak perlu dijadikan suatu krisis, kecemasan atau penurunan kepercayaan diri diusia 20-an. Jadikanlah awal usia 20-an itu sebagai tantangan baru dalam hidup dan bukan menjadikannya sebagai sumber stres dalam kehidupan.

Hal yang harus kita sadari mengenai gaya hidup ialah tidak ada benar atau salah mengenai gaya hidup. Gaya hidup itu tergantung bagaimana kita menyikapinya. Eksplorasi jati diri, bakat kemampuan pada diri dan potensi diri. Ketika kita sudah mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam diri maka akan lebih mudah dalam memilih gaya hidup yang cocok. Maharani Kusumaningrum, M.Psi., mengatakan bahwa gaya hidup anda mencerminkan siapa diri anda, tunjukkanlah gaya hidup yang positif. Gaya hidup yang memang itu menggambarkan sisi terbaik dari diri kita, sehingga lewat gaya hidup itu kita akan bisa memunculkan kepercayaan diri kita, orang akan melihat, mengenal kita dari gaya hidup yang kita tampilkan.



Psikolog Maharani Kusumaningrum, M.Psi., juga memberikan tips mengenai cara mengatasi ketidakpercayaan diri diusia 20-an. Psikolog yang akrab dipanggil dengan panggilan Kak Rani ini juga aktif membahas tentang gaya hidup di usia muda maupun kesehatan mental di Instagram serta channel YouTubanya dengan konten “Tanya Kak Rani” dalam pertanyaan yang akan ditanyakan. Tips pertama, cintailah diri sendiri terlebih dahulu. Mencintai diri sendiri juga termasuk menerima, mencintai, mengasihi diri sendiri apa adanya, karena jika belum bisa menerima diri sendiri apa adanya maka diri kita akan selalu sibuk membandingkannya dengan diri orang lain dan pada akhirnya akan selalu merasa kurang dan tidak merasa cukup dengan

QUARTER LIFECRISIS

diri sendiri. Mencintai diri ini adalah kunci utama untuk menghindari kecemasan dan ketidakpercayaan diri diusia 20-an.

Tips kedua, bersikap dan berpikir positif. Pribadi yang positif bisa dilihat dari ucapan, pikiran, perbuatan, karya, gaya hidup. Dapat pula dengan menebarkan sesuatu yang positif untuk orang lain. Salah satu contoh konkritnya ketika ada seseorang yang selalu berkata-kata kasar di sosial media atau sebaliknya curhat-curhatan yang lebay, sukanya marah dan protes terus maka tidak akan ada orang yang mendekat pada pribadi yang seperti itu kalau pribadi tersebut belum membangun kepribadian yang positif. Tetapi, jika kepribadiannya menyenangkan, positif, mempunyai aura yang baik bahkan bisa menebarkan manfaat yang positif untuk lingkungan sekitar sehingga kepercayaan diri pasti akan datang pada pribadi yang positif tersebut.

Kemudian tips ketiga, fokus pada potensi diri yang positif. Dengan berfokus pada hal-hal yang positif maka hal negatif atau kekurangan pada diri kita bisa teralihkan. Karena orang lain juga akan melihat diri kita positif, diri kita punya potensi yang bisa dikembangkan dan pribadi yang luar biasa. Ingat fokus pada pencapaian yang pernah kita lakukan dan fokus pada potensi diri yang bisa kita kembangkan. Tips keempat, supaya

mempunyai hobi yang positif yang bisa dikembangkan dari potensi tersembunyi diri kita maupun hobi yang bermanfaat untuk orang disekitar kita. Dengan punya hobi juga akan meningkatkan imun positif dalam diri, meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan hormon kebahagiaan dalam kehidupan

Tips terakhir, jadilah berani yang bertanggung jawab. Diusia 20-an ini masa dimana banyak tantangan yang disodorkan, saat kita berani untuk membuka diri, berani menerima tantangan baru, jadi pribadi yang mau melangkah keluar dari zona nyaman tetapi tetap hati-hati dan bertanggung jawab. Kemudian berani atau belajar untuk mengakui kesalahan maupun kegagalan pada masa lalu. ini juga bisa menghindarkan kita dari kecemasan atau ketidakpercayaan diri menjadi gagal pada masa lalu. Kegagalan pada masa lalu supaya dijadikan pembelajaran agar melangkah ke depannya lebih baik lagi bukan malah dijadikan sebagai ajang keputusasaan. Berhentilah untuk membandingkan diri kita dengan orang lain siapapun itu karena keberhasilan atau waktu untuk diri setiap orang itu beda-beda. Jadi, tumbuhkan percaya diri kita sejak dini, tumbuhkan keyakinan diri kita sejak dini, konsep diri yang positif dalam kita melihat diri kita, citra diri yang positif. Karena apapun yang kita tampilkan pada dunia hal itu juga yang akan orang lihat dari diri kita. Tebarlah kepositifan untuk diri sendiri, kepada sesama dan lingkungan kita.



DEPRESI

By Syifa Pramadina & Alya Sani

Mental health, tidak asing bukan? Dilansir dari WHO, kesehatan mental atau yang lebih dikenal dengan *mental health* adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri, dengan kata lain seorang dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka.

Kesehatan mental setiap individu berbeda, beberapa orang mengalami masalah kesehatan yaitu kondisi yang mengganggu suasana hati seseorang, perilaku, pemikiran, atau cara berinteraksi dengan orang lain. Beberapa masalah kesehatan mental diantaranya depresi, kecemasan, gangguan skizofrenia atau gangguan bipolar. Kali ini kita akan membahas tentang depresi. Apa sebenarnya depresi itu?

Menurut psikolog dari psikocare.smg, Novizah, M.Psi. Depresi adalah gangguan suasana atau *mood* yang ditandai dengan beberapa gejala utama seperti perasaan sedih mendalam, penurunan minat aktifitas dan

perubahan energi menjadi mudah lelah, serta adanya gejala tambahan misalnya perubahan pola makan dan tidur yang terganggu, sulit konsentrasi, pandangan akan masa depan yang suram, serta jika depresi sudah sampai ke tahap yang berat biasanya ada keinginan untuk menyakiti diri atau pemikiran untuk bunuh diri. Novizah menambahkan, kondisi psikis orang dengan gangguan depresi ditandai dengan beberapa kondisi seperti, mudah murung, cemas, merasa bersalah, merasa tidak berharga, putus asa dengan masa depan, *over-thinking*, dan beberapa hal lainnya.

Kita tidak dapat mendiagnosa diri sendiri bahwa kita mengalami depresi dari gejala-gejala tersebut karena terdapat gangguan jiwa lainnya dengan gejala serupa. Maka, yang berhak mendiagnosa apakah seseorang mengalami depresi adalah tenaga kesehatan seperti dokter, psikiater (spesialis kejiwaan), dan psikolog (klinik).

Depresi mempunyai tiga tingkatan, yakni depresi ringan, depresi sedang, dan depresi berat. Depresi ini disebabkan oleh beberapa



faktor, seperti faktor risiko dan bisa juga karena faktor pemicu. Faktor risiko merupakan faktor yang disebabkan oleh genetic, hormone atau pengaruh obat, dan lain-lain. Sedangkan faktor pemicu disebabkan karena pernah mengalami peristiwa traumatik dimasa lalu, korban kekerasan, kehilangan orang yang dicintai, dan bisa juga karena permasalahan ekonomi.

Seseorang yang mengalami depresi tingkat ringan atau dengan kata lain tidak mengganggu aktivitas harian, dapat mengupayakan diri untuk menyelesaikan masalah atau penyebab diri menjadi depresi, bisa dengan cara bercerita kepada orang yang dipercaya, melakukan hal-hal positif seperti berolahraga, atau melakukan hobi yang menyenangkan, mengatur kembali pola makan dan tidur, serta yang paling utama mengembangkan kemampuan berfikir positif. Apabila masalah sulit dipecahkan, dan cukup mengganggu aktivitas, walaupun masih dalam depresi tingkat ringan tetap harus memeriksakan diri ke psikolog (klinik). Psikolog akan membantu mencari alternatif penyelesaian dan teknik-teknik dalam penyelesaian masalah yang baik.

Depresi dengan tingkatan ringan dapat berkembang menjadi tingkat sedang atau tingkat berat karena ketidakmampuan seseorang menyelesaikan masalah atau bertambahnya

masalah baru yang membuat penderita depresi menjadi semakin terpuruk ataupun merasa tidak berguna. Berkembangnya tingkatan depresi ini dapat menimbulkan rasa untuk menyakiti diri sendiri sebagai pelampiasan emosi kemudian merasa dirinya lebih lega jika sudah melakukan hal tersebut. Selain itu, bunuh diri juga dapat terjadi karena merupakan cara cepat dalam menyelesaikan permasalahan hidup yang dialami. Meskipun tidak semua kasus bunuh diri diakibatkan oleh gangguan kejiwaan, namun depresi bisa menjadi faktor risiko bunuh diri yang harus diwaspadai.

Menurut Novizah, M.Psi, penderita depresi pada rentang usia remaja sampai dewasa rentan untuk menyakiti diri sendiri, dimana mulai ada perubahan cara berfikir, perubahan lingkungan pertemanan perubahan hormon, meningkatnya emosi, serta merenggangnya hubungan antar individu karena perubahan jaman. Usia remaja sampai dewasa awal merupakan salah satu perubahan fase penting dalam kehidupan, ketika seseorang mampu melewatinya dengan baik mereka akan memiliki kepribadian yang baik pula tentunya.

Berdasarkan data dari WHO rentang usia 15 tahun-29 tahun merupakan usia rawan seseorang melakukan percobaan bunuh diri. Akan tetapi rentang usia tersebut tidak dapat



dijadikan patokan seseorang melakukan percobaan bunuh diri atau menyakiti diri sendiri, bisa jadi usia yang lebih muda atau lebih tua melakukan tindakan tersebut, semua tergantung pada tekanan atau permasalahan yang dialami.

Memahami perasaan seseorang yang menderita depresi tidaklah mudah karena setiap orang memiliki pemikiran yang berbeda-beda. Tindakan yang lebih dahulu kita lakukan yaitu menerima kondisi orang tersebut karena dirinya sedang sedih dan membutuhkan pertolongan. Dukungan terbesar adalah empati, kemampuan merasakan apa yang dirasa tanpa menyalahkan dan menyudutkan. Kita harus memahami perasaannya dan menjadi pendengar yang baik apabila orang yang mengalami depresi bercerita tentang masalah yang sedang dihadapi, setelah itu memberikan solusi apabila ia meminta. Apabila kita sudah memiliki empati dan dapat menerima dirinya yang sedang mengalami

depresi maka akan lebih mudah bagi kita untuk membantunya.

Penderita depresi tidak bisa sembuh tapi bisa pulih. Proses pemulihan depresi tergantung seberapa berat permasalahan dan seberapa baik kemampuan penderita depresi untuk sembuh. Depresi merupakan episodik atau relapse (kambuh), untuk itu penanganan dalam kasus depresi akan lebih banyak mengarah pada psikoterapi yang akan berfokus pada perubahan pola pikir dan pola perilakunya sehingga dengan sendirinya penderita bisa menyadari gejala yang di rasakan kemudian mampu memahami kondisi emosional atau suasana perasaannya. Pemberian psikoterapi diharapkan jika suatu hari nanti mengalami gejala yang sama dengan permasalahan yang serupa penderita bisa lebih mudah dalam menyelesaikan permasalahannya dan suasana perasaan menjadi terkontrol dengan baik.



Risau

Malam yang sunyi ini
Cahaya rembulan yang menemani
Hembusan angin yang semilir
Menandakan kerisauan hati

Aku hidup dalam kepanikan
Aku berjalan di atas ketakutan
Aku melawan kesedihan
Tapi, aku sadar akan sifat ini yang berlebihan

Kenapa datang?
Jika kedatangan kalian hanya menjadi masalah
Mengapa hadir?
Jika kehadiran kalian hanya membuat orang susah
Kenapa ada?
Jika adanya kalian menjadi beban

Aku sadar, kalian selalu datang disaat tidak tepat
Kalian selalu membuat denyut jantungku berdetak terlalu cepat
Tolong berhenti menjadi masalah
Mungkin hidup ini akan tentram, jika tidak ada kalian

Faradisya

MENJADI PENYINTAS: *Diam Bukan Emas*

Pelecehan seksual bukanlah kasus yang sama sekali baru—dalam hal ini, mungkin konotasinya adalah sebagaimana orang menganggap pelecehan adalah sebagai pelecehan, maka kesannya, pelecehan terlihat baru dan hanya diangkat dalam isu-isu keperempuanan. Bahkan kasarnya, agenda feminis. Padahal, pelecehan seksual bukanlah semata-mata isu yang, “oh, ada.” melainkan hal yang harus kita semua waspadai mengingat betapa menyeramkannya dampak kekerasan seksual bagi individu secara utuh.

Dalam Rancangan Undang-undang Pencegahan Kekerasan Seksual yang sampai detik ini *mandek* pembahasannya, pelecehan seksual dirumuskan sebagai kekerasan seksual yang dilakukan dalam bentuk tindakan fisik atau non-fisik kepada orang lain, yang berhubungan dengan bagian tubuh seseorang dan terkait hasrat seksual, sehingga mengakibatkan orang lain terintimidasi, terhina, direndahkan, atau dipermalukan. Dampak langsung pada individu yang menjadi korban pelecehan seksual biasanya terjadi secara psikologis. Menurut Annastasia Ediati S.Psi., M.Sc.,Ph.D seorang psikolog klinis yang juga merupakan Dosen Fakultas Psikologi Undip mengungkapkan bahwa umumnya korban dihantui ketakutan karena kejadian traumatis, hingga kesulitan untuk melupakan kejadian tersebut. Dalam berbagai artikel ilmiah,



Annastasia Ediati S.Psi., M.Sc.,Ph.D
Dosen Fakultas Psikologi Undip

Annastasia menambahkan, tingginya angka kejadian depresi pada korban yang ditandai dengan gejala mengurung diri atau menarik diri dari pergaulan, kehilangan nafsu makan, berkurangnya kemampuan merawat diri, pun sampai memunculkan keinginan untuk bunuh diri.

Selain itu, dalam wawancara yang dilakukan dengan Talissa Febra dari Komunitas Samahita, mengemukakan bahwa dampak yang timbul pada seorang individu yang menjadi korban pelecehan seksual relatif bergantung pada jenis dan durasi kekerasan yang terjadi, hubungan terhadap pelaku, situasi dan kondisi kejadian, dan keadaan mental korban.

Kenyataan yang paling menyedihkan adalah, betapa korban justru lebih banyak menyalahkan dirinya sendiri karena kejadian tersebut. Biasanya korban dihantui perasaan marah, kecewa, sakit hati, menyalahkan diri sendiri, jijik ketika menemukan orang yang memiliki kesamaan dengan pelaku, bahkan hingga merasa bahwa dia memang layak mendapat perlakuan demikian. Korban juga memiliki tendensi untuk menyakiti diri sendiri karena terus menerus dihantui oleh ketakutan yang sama.

Kecenderungan korban pelecehan seksual untuk menutup diri ini disebabkan oleh trauma psikologis seperti rasa takut, bingung khawatir, dan depresi. Terlebih apabila korban berada di lingkungan yang tidak mendukungnya. Korban biasanya beranggapan, lebih baik untuk tetap diam dan menyimpan semuanya sendiri daripada dia harus disalahkan saat satu-satunya hal yang dia butuhkan adalah dukungan. Selain itu, menurut Anastasia, korban relatif lebih tertutup karena kejadian pelecehan sangat mengerikan untuk diingat kembali, terlebih jika harus dibicarakan. Perjumpaan dengan orang lain akan berpotensi menjadikan dirinya korban untuk kedua kali, atau justru menambah masalah. Biasanya, orang lain akan menanyakan bagaimana kronologis pelecehan tersebut sementara membicarakannya kembali merupakan hal yang sangat mengerikan bagi korban. Hal itu mampu memancing korban untuk kembali dalam pusaran memori ketika peristiwa tersebut terjadi. Akibatnya, korban akan membayangkan perasaan saat kejadian, dan perasaan yang sama pun akan kembali hadir. Perasaan ngeri, takut, dan khawatir. Selain itu, tanggapan yang diperoleh korban biasanya, tanpa bermaksud memukul rata, bukan berupa dukungan yang membantu mengembalikan

rasa percaya diri dan rasa aman. Respon masyarakat yang relatif kurang berempati justru membuat korban semakin menyalahkan diri. Langkah untuk menjadi pendiam dan tertutup adalah upaya proteksi korban ketika dia berada dalam situasi atau lingkungan yang menurutnya tidak aman.

Selain itu, faktor tertutupnya korban untuk *speak up* adalah adanya ketimpangan kuasa, baik dalam relasi gender, ras, kelas, usia, otoritas, dan lain-lain. Menurut Talissa, yang merupakan bagian dari Samahita, di mana organisasi ini fokus melakukan pendampingan kepada korban-korban pelecehan seksual, menemukan bahwa ketimpangan-ketimpangan kuasa ini menyebabkan pelaku mudah dalam mengancam atau mengintimidasi korban, budaya perkosaan yang menormalkan kekerasan seksual, serta tendensi untuk menyalahkan korban sehingga penyintas jadi enggan untuk melapor. Stigma kuat terhadap korban serta mispersepsi akan pelecehan seksual ini beranggapan bahwa pelecehan seksual adalah sebuah aib. Juga, aparat-aparat yang masih memiliki perspektif sempit dalam menangani kasus pelecehan seksual. Apabila ada korban yang melaporkan bahwa dirinya baru dilecehkan, maka pertanyaan-pertanyaan yang diutarakan adalah, “*Apa bajunya?*”, “*Kenapa mau diajak?*”, “*Kenapa keluar malam?*”, serta pertanyaan-pertanyaan lain yang justru menyudutkan korban sehingga ia merasa terancam dan tidak dipercaya.

Korban pelecehan biasanya akan mengalami trauma—yang timbulnya bisa berbeda-beda di setiap orang. Menangani trauma membutuhkan intervensi di level individual dan komunitas. Di level individual, korban perlu didukung untuk bisa sadar akan traumanya dan diberikan alat-alat bantu untuk menghadapinya melalui konseling atau

terapi. Jika korban mengalami gangguan kejiwaan berat, psikolog akan bekerja sama dengan psikiater untuk penanganan korban. Jika korban sulit berkomunikasi akibat gangguan kejiwaan berat yang dialami, maka psikiater terlebih dulu memberikan farmakoterapi untuk meredakan gejala-gejala gangguan kejiwaan hingga korban dapat berkomunikasi sehingga psikolog dapat memberikan psikoterapi untuk membantu korban. Di level komunitas, komunitas harus mendukung pemulihan korban, menjalan konsekuensi untuk pelaku, serta meminta akuntabilitas dari pelaku untuk mencapai keadilan bagi korban. Dalam hal ini, korban bisa lebih merasa didukung bahwa apa yang dia rasakan valid dan dia dilindungi oleh komunitasnya.

Trauma korban, dalam hal ini, bukan hanya karena pelecehan seksual yang dialaminya. Korban bisa sewaktu-waktu terpicu kembali memorinya akan kejadian yang pernah dia alami. Oleh karenanya bantuan psikologi perlu diberikan agar korban, setidaknya, mampu menjalani kehidupannya dengan baik.

Di tengah situasi semacam ini, pelecehan seksual tidak hanya menyerang perempuan, namun juga laki-laki. Anastasia mengungkapkan, tidak ada perbedaan dalam menangani kegoncangan psikologi korban pelecehan seksual laki-laki ataupun perempuan, tetapi hal ini tetap dipertimbangkan. Misalnya, seorang korban

perempuan dilecehkan oleh laki-laki dewasa, maka korban akan diupayakan agar ditangani oleh seorang psikolog perempuan. Hal ini untuk memunculkan kepercayaan korban kepada individu yang menanganinya, selain itu juga untuk mengoptimalkan hasil pemulihan korban. Apabila psikolog yang menangani adalah laki-laki, maka waktu yang dibutuhkan untuk memunculkan kepercayaan korban akan relatif lebih lama. Dalam hal ini, akan lebih baik apabila seorang psikolog memahami perspektif gender yang memulihkan kondisi korban.

Selain penanganan secara klinis,



peran penting untuk mendukung pulihnya psikologis individu penyintas pelecehan seksual adalah lingkungan dan orang-

orang terdekatnya. Merekalah yang akan menjadi *support system* yang tepat dalam rangka proses pemulihan penyintas tersebut. Sebab reaksi korban memang bisa berbeda-beda ketika mengalami peristiwa pelecehan ini, namun lingkungan dan keluarga yang mendukung korban seratus persen bisa membantu mempercepat proses pemulihannya. Dalam hal ini, upaya mendukung dan memproteksi tersebut bukan dengan membatasi pergaulan korban atau melarangnya ikut kegiatan di luar rumah. Hal ini justru membuat korban merasa terkurung. Terlebih apabila kejadian pelecehan tersebut terjadi di rumah, maka hal tersebut akan

semakin menyiksa korban, karena ia harus berada di tempat di mana dia telah kehilangan rasa nyamannya. Secara prinsip, keluarga—terutama—harus berperan untuk mengembalikan fungsinya sebagai medan aman untuk korban. Tidak perlu untuk sering bertanya atau bahkan mengomentari, apalagi memarahi korban.

Selain itu, langkah yang tepat adalah, dengan tidak menanyakan mengenai peristiwa tersebut. Memosisikan diri sebagai korban ketika mendengarkan cerita mengenai kasus pelecehan seksual akan membuat kita paham betapa mengerikannya berada di posisi demikian. Selalu percayai ceritanya tanpa embel-embel. Pun tak perlu menanyakan detail atau mengajukan interupsi. Cukup pastikan bahwa korban tahu dia tengah didengarkan dan akan dilindungi. Tanyakan pada korban, apa yang ia butuhkan untuk menangani kasusnya. Ajak ia untuk mencari bantuan baik secara medis, psikologis, ataupun hukum, tanpa perlu memaksanya.

Memberikan dukungan dan motivasi kepada korban juga langkah yang bijaksana untuk membantu korban dalam masa pemulihannya. Buat korban yakin bahwa dia sedang tidak sendirian. Dorong korban untuk menata hidupnya kembali dan menyongsong masa depan yang menunggu di depan dengan semangat dan pola pikir yang baru—bahwa dia berharga, bahwa dia tidak sendirian, dan bahwa apa yang membuatnya merasa aman adalah penting. Jika korban ingin melakukan hal yang positif, dukung dia dengan apapun yang kita bisa. Contoh, korban ingin melakukan kegiatan wirausaha, beli dagangannya. Dukung korban untuk melakukan hal-hal yang dia sukai dan mampu membuatnya kembali merasa hidup. Yakinkan dia, bahwa apa yang membuatnya bahagia, jauh lebih penting. Serta tidak ada satu

halpun yang bisa menginvalidasi itu. Tak seorangpun, bahkan pelaku sendiri, berhak menghancurkan hidup korban.

Pemerintah juga bisa berperan dengan memberikan regulasi yang tepat untuk menangani kasus-kasus pelecehan. Regulasi ini haruslah pro-korban dan memberikan penal yang tepat bagi pelaku, juga mampu menimbulkan efek jera bagi pelaku dan calon-calon pelaku. Penanganan yang mumpuni juga perlu didukung oleh perubahan struktural yang masif supaya kekerasan seksual bisa dicegah dan kemudian dihapuskan seluruhnya. Seperti pemberian edukasi mengenai konsensual (*consent*), perspektif kesetaraan gender, dan pemahaman moral untuk menghargai dan menilai orang lain sebagai individu yang utuh yang tidak seharusnya dilecehkan.

Sekarang, ini semua adalah pekerjaan rumah untuk kita semua. Bahwa pelecehan seksual bukanlah hantu yang melayang di sudut pikir, melainkan sesuatu yang membayangi kita—ia bisa menyerang siapapun, di manapun, di waktu kapanpun. Tak peduli apa gendermu dan apa pakaianmu. Tapi, ini bukannya membuat kita jadi merasa takut atau terancam setiap detik. Justru harus membuat kita jadi waspada. Caranya, dengan mengusir jauh-jauh pola pikir yang melazimkan pemerkosa atau pelaku pelecehan. Ubah *rape culture* yang selama ini sudah mendarah daging di masyarakat. Bahwa tidak ada satupun individu yang boleh diperkosa siapapun dia, apapun yang menempel pada tubuhnya.

**Ayu Putri Sekarfajarwati &
Syafiratunnazwa**



Stigma Tentang Kesehatan Mental

Lebih dari 60% seseorang dengan mental health dan mental illness tidak mencari bantuan apa yang ia butuhkan, stigma masyarakat adalah alasannya.



Stigma yang sering dijumpai

- Introvert sama dengan ansos (anti sosial)
- Orang dengan bipolar disebut gila
- Depresi disebabkan karena kurang iman dan kurang bersyukur
- Seseorang dengan gangguan mental tidak akan sukses
- Berbicara dengan diri sendiri adalah gangguan mental
- Sibuk dengan dunianya disebut dengan autis

Studi Stephanie Knaak, dkk 2017

Stigma terkait kesehatan mental menjadi hambatan besar bagi korban untuk mendapat akses dan perawatan berkualitas.

Apa yang membuat stigmatisasi?

- Edukasi dan pengetahuan yang minim soal kesehatan mental.
- Usia yang lebih muda cenderung lebih stigmatisasi

Fakta seputar depresi :

- Depresi lebih sering terjadi pada generasi milenial, terutama pada kaum wanita.
- Depresi terdiri dari 4 jenis, yaitu depresi berat, *dysthymia*, depresi psikotik, dan depresi pascanatal
- Depresi dapat disebabkan oleh factor genetik, lingkungan dan kepribadian.
- Bisa menyebabkan obesitas hingga percobaan bunuh diri.
- Sekitar 80% hingga 90% penderita depresi merespon positif pengobatan yang dianjurkan dokter.

Layanan Psikolog

IKATAN PSIKOLOG KLINIS (IPK)
Indonesia

Margoyasan PA II/470
Yogyakarta SS III. Telp. 0811-265-1261

Jl. Kelud Selatan 1 No. 55,
Petampon. Kec. Gajahmungkur ,
Kota Semarang, Jawa tengah.
Telp. 0815-7581-5500

Kesehatan Mental dalam Lingkaran Kelompok Disabilitas

Walau Indonesia sudah merdeka puluhan tahun, dengan kebebasan untuk berkarya dan berkreasi sesuai aspirasi setiap warga negaranya, faktanya masih terdapat individu yang terbelenggu dalam kesehariannya, mereka di antaranya adalah para penyandang disabilitas. Istilah "Disabilitas" mungkin kurang akrab bagi masyarakat Indonesia, berbeda dengan istilah "Penyandang Cacat" yang diketahui serta sering digunakan masyarakat. Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas disebutkan bahwa Penyandang Disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak.

Di Indonesia jumlah penyandang disabilitas pada 2011 tercatat mencapai jumlah 11.580.117 dan berdasarkan data Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi, sekitar 7 juta di antaranya termasuk dalam penduduk usia kerja. Akan tetapi, harus diakui bahwa di Indonesia, para penyandang disabilitas masih mengalami kesulitan dalam mendapatkan kesempatan bekerja, meski pemerintah telah menggelontorkan sejumlah

undang-undang yang diharapkan dapat memudahkan penyandang disabilitas mendapat kesempatan bekerja yang lebih layak, salah satunya adalah Undang-Undang Disabilitas yang dikeluarkan pada 2016.

Menjadi disabilitas bukanlah sebuah pilihan hidup, mereka harus berjuang di tengah akses terbatas yang diberikan masyarakat. Sarana publik yang disediakan bagi penyandang disabilitas masih bisa dihitung jari. Bahkan, dengan gamblang beberapa perguruan tinggi menolak untuk menerima calon mahasiswa disabilitas. Ada yang beranggapan bahwa penyandang disabilitas akan banyak merepotkan instansi karena harus menyediakan layanan khusus. Banyak orang memandang sebelah mata penyandang disabilitas. Seakan, mereka lebih rendah daripada manusia lainnya. Tak heran, banyak perusahaan tidak bersedia menerima karyawan disabilitas. Alasannya, penyandang disabilitas dianggap tidak mampu bekerja secara profesional.

Hal ini juga pernah dialami oleh Nurul, seorang direktur Yayasan Sentra Advokasi Perempuan, Difabel dan Anak atau sering disebut SAPDA yang berlokasi di Yogyakarta. Sebagai perempuan penyandang disabilitas Nurul pernah berada pada titik terberatnya. Ketika Nurul lulus SMA dan bermaksud kuliah dengan mengambil salah satu jurusan difakultas



Nurul

Direktur Yayasan Sentra Advokasi Perempuan, Difabel dan Anak (SAPDA)

kedokteran ternyata tidak bisa karena kondisinya. Hal serupa juga terjadi ketika Nurul lulus kuliah S1 Fakultas Hukum UGM dan bermaksud mendaftar sebagai jaksa tetapi menerima penolakan, bahkan sebelum Nurul secara formal mendaftar.

Selain itu berbagai stigma pun pernah Nurul terima, yang bahkan terkadang berujung pada semakin terbatasnya ruang gerak mereka di tengah masyarakat. Saat ikut serta dalam aktivitas publik di lingkungan RT atau Dusun dalam acara informal, orang sekitar enggan memposisikan Nurul diposisi tertentu karena dianggap tidak cantik atau tidak sempurna. Hal itu menyebabkan Nurul menjadi tidak percaya diri untuk meminta posisi itu.

Pemahaman negatif tentang disabilitas dan penyandang disabilitas antara lain berakar dari pola pikir pada masyarakat yang didominasi oleh konsep normalitas. Sejarah telah memperlihatkan bahwa orang-orang yang penampilan atau tubuhnya terlihat

'berbeda' akan dianggap tidak diinginkan dan tidak dapat diterima sebagai bagian dari masyarakat.

Tidak percaya diri seringkali dialami Nurul yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti kondisi fisik yang berbeda dengan orang lain yang secara kasat mata dapat dilihat. Ketika kecantikan seorang perempuan dimaknai sebagai kesempurnaan fisik oleh sebagian orang, maka perempuan disabilitas dengan kondisi fisik tidak sempurna tetap dianggap tidak cantik sebagus apapun parasnya. Hal tersebut tidak akan dapat dilawan saat yang melakukan adalah orang di sekeliling kita termasuk tetangga dan masyarakat. Nurul juga pernah mengalami keterpurukan ketika ditinggalkan dan ditolak oleh keluarga pacarnya, karena perempuan disabilitas dianggap tidak layak dan terlalu lemah sehingga tidak pantas menjadi seorang istri.

Lebih miris lagi, masih banyak orang yang "gemar" menghina penyandang disabilitas. Agaknya, penyandang disabilitas layak menjadi objek hinaan atau bahan candaan. Jika demikian, maka kita sudah sampai pada gerbang keangkuhan. Lebih dalam, kita telah mencederai nilai kemanusiaan. Liza Marielly Djaprie, sebagai seorang psikolog mengatakan kekerasan verbal beririsan dengan kekerasan psikologis yang dampaknya lebih buruk dari kekerasan fisik yang bekasnya terlihat dan bisa disembuhkan dengan obat-obatan. Kekerasan verbal, kata Liza, akan membutuhkan waktu pemulihan yang cenderung lama melalui terapi dan pendampingan, karena sifatnya yang abstrak. Dengan pengalamannya Nurul akhirnya fokus

dilembaga sosial masyarakat bernama SAPDA. Sebagai perempuan penyandang disabilitas, afeksi dari orang terdekat sangat mempengaruhi Nurul untuk bertahan dan bangkit dari keterpurukan ini. Dengan memberi dukungan dan kepercayaan sangat berarti untuk menyelesaikan persoalan berat atau setidaknya bergerak dan keluar dari masalah. Nurul dapat bertahan karena dukungan dari keluarga terdekatnya, yaitu ayah, kakaknya, suami serta anak-anaknya. Anggapan keluarga Nurul bahwa ia cukup sempurna memuatnya merasa sempurna dan tidak mepedulikan pendapat orang lain karena pendapat orang lain menjadi tidak begitu penting sekarang. Dulu semua pendapat orang lain tentangnya menjadi beban tetapi sekarang sudah tidak. Kini Nurul merasa mapan khususnya dalam urusan ketidaksempurnaan fisiknya.

Menurut Nurul untuk menghilangkan stigma negatif terhadap penyandang disabilitas prinsipnya dengan mempresentasikan bahwa penyandang disabilitas juga mempunyai kepribadian positif, mampu berkontribusi pada orang lain dan masyarakat, tidak bergantung pada orang lain secara fisik dan ekonomi dan mempunyai keahlian yang tidak tergantikan oleh orang lain.

Sejatinya, kesehatan mental menyerang semua masyarakat tidak peduli dengan latar belakangnya. Perbedaannya bagaimana mereka bisa berjuang ketika mengalami mental illness. Setiap orang memiliki titik terberat dalam hidup masing-masing, tidak bisa dibandingkan antara satu sama lain. Perhatian serta semangat dari orang terdekat

akan sangat membantu bagi mereka, setidaknya mereka merasa tidak sendirian.

Menurut Nurul untuk menghilangkan stigma negatif terhadap penyandang disabilitas prinsipnya dengan mempresentasikan bahwa penyandang disabilitas juga mempunyai kepribadian positif, mampu berkontribusi pada orang lain dan masyarakat, tidak bergantung pada orang lain secara fisik dan ekonomi dan mempunyai keahlian yang tidak tergantikan oleh orang lain.

Sejatinya, kesehatan mental menyerang semua masyarakat tidak peduli dengan latar belakangnya. Perbedaannya bagaimana mereka bisa berjuang ketika mengalami mental illness. Setiap orang memiliki titik terberat dalam hidup masing-masing, tidak bisa dibandingkan antara satu sama lain. Perhatian serta semangat dari orang terdekat akan sangat membantu bagi mereka, setidaknya mereka merasa tidak sendirian.



SAPDA Sosialisasikan Pengadilan Inklusif di PN Karanganyar

sumber: sapda.org

**Anggi Alawiyah &
Hanifatun Nisa A**

mental illness



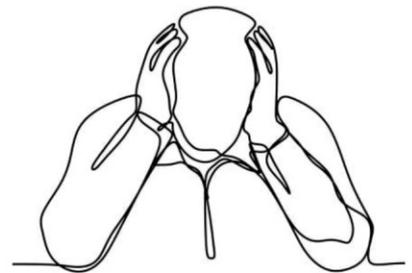
Bersandar kepala memberat
Rasa cemas menghampiri
Rasa takut mengekang
Ketidakjelasan menciptakan
perubahan diri

Melihat perbedaan dalam diri

Duduk tak tenang

Bergerak tanpa arah

Membatu bagaikan prasasti



Ingin kecewa

Ku tak memilih untuk dilahirkan

Namun semua tahu

Semua manusia terlahir

untuk menghadapi masalahnya

masing-masing



Mental Illness ? Better You Know and Sharing

Sehat mental dan fisik. Ungkapan ini sering didengar bahkan diucapkan oleh masyarakat. Walaupun begitu, apakah masyarakat mengetahui mengenai kesehatan mental? Kehidupan masyarakat saat ini sangatlah kompleks. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat. Internet misalnya, telah menjadi bagian terpenting dalam kehidupan masyarakat. Internet digunakan oleh masyarakat dengan berbagai kepentingan mereka masing-masing. Ada yang menggunakan internet untuk mencari informasi, berkomunikasi, hiburan, dan bahkan menjadi ladang bisnis masyarakat.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya

Setiap aktivitas masyarakat tentu berpotensi melahirkan masalah. Masalah dalam masyarakat ini akan berdampak pada kehidupan mereka. Mungkin masalah ini menyebabkan kerugian bagi mereka sendiri maupun orang lain. Kerugian ini dapat berbentuk finansial, waktu, bahkan bisa sampai ke kesehatan mental.

Kesehatan mental ini seringkali diabaikan karena pengetahuan akan kesehatan mental ini sangat sedikit. Padahal, kesehatan mental sangat penting untuk dijaga selain kesehatan badan atau raga. Oleh sebab itu, masyarakat perlu meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental mereka. Jika tidak, maka kesehatan mental akan terganggu dengan adanya *mental illness*.

Sebenarnya apa itu *mental illness*? Menurut Okta psikolog di Semarang, *mental illness* atau gangguan kejiwaan adalah gangguan mental, perilaku dan emosional, yang menyulitkan individu dalam bekerja, bersosialisasi, dan beraktivitas lain. Sama halnya seperti penyakit fisik yang berbeda-beda jenis dan tingkat keparahannya, gangguan kejiwaan pun memiliki beberapa jenis masalah gangguan. Gangguan ini dapat berupa cemas hingga delusi, halusinasi



sampai gangguan skizofrenia. Ada berbagai macam gangguan kejiwaan. Namun, karena gangguan kejiwaan ini sering tidak terlihat sehingga tenaga profesional seperti psikolog serta psikiatri butuh menggali lagi gejala yang muncul hingga nantinya memberikan penanganan. Walaupun untuk mendeteksi gejala gangguan kejiwaan ini susah, tapi ada beberapa ciri yang dapat dijadikan perhatian bagi masyarakat. Beberapa contoh dari gejala *mental illness*, antara lain :

1. Perasaan sedih dan sulit merasa bahagia
2. Kebingungan saat ber-pikir serta menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi
3. Perasaan cemas yang berlebihan
4. Sering merasa takut

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa ini merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental ini sangat penting untuk diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. *There is no health without mental health*, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh *World Health Organization (WHO)* bahwa "*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*"

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka,

megatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitas mereka. Oleh karena itu, dengan adanya gangguan kesehatan mental tidak bisa untuk kita remehkan.

Bahkan, setiap orang memiliki peluang menderita *mental illness*. Tak pandang usia, baik tua maupun yang masih muda, baik yang berpendidikan tinggi atau tidak. Bahkan jenis kelamin dan status sosial apapun.

Penyebab gangguan mental pun berbeda untuk masing-masing individu yang mengalaminya. Ada yang muncul karena suatu hal atau fobia tertentu, dan juga ada yang muncul akibat tekanan atau stres.

Kemudian, psikolog akan menanyakan gejala-gejala ini sudah terjadi berapa lama, apakah sudah terjadi selama 6 bulan atau belum. Okta juga menjelaskan bahwa gejala yang ditampakkan sudah terlihat berdasarkan hasil olah data yang didapat. Namun butuh digali lebih dalam. Selanjutnya

dilakukan penentuan spesifikasi penegakan diagnosa. Biasanya individu tersebut mulai *swing mood* (kondisi emosi naik turun), sulit dalam menghadapi stresor disekitar, mulai gelisah atau sulit tidur, dan sebagainya.

Berkaitan dengan media sosial, apakah media sosial itu juga dapat menyebabkan seseorang terkena *mental illness*? Kemudian faktor dari lingkungan ini yang seperti apa? “Jadi banyak stresor yang dihadapi dan membuat individu ini mengalami masalah (pada individu tertentu, misalkan orang yang sangat tertutup atau orang yang sering terpapar situasi keluarga yang tidak mendukung). Bisa membuat orang tersebut mengalami cemas, takut dan jika ini berlanjut maka akan membuat individu tersebut mengalami gejala psikosomatis. Kemudian jika tidak



mendapatkan suatu dukungan dan juga solusi, maka bisa jadi mengalami permasalahan dalam psikologis.” ujar Okta.

Gangguan kejiwaan ini tentunya muncul jika terdapat faktor penyebabnya.

Penyebabnya antara lain karena faktor genetik, keturunan, maupun lingkungan. Faktor genetik ini menyebabkan gangguan kejiwaan karena penyakit mental bisa diwariskan dari garis keturunan. Gen tertentu bisa membawa risiko terjadinya penyakit mental. Paparan saat dalam kandungan pun dapat menyebabkan penyakit mental, misalnya seorang ibu hamil meng-konsumsi alkohol, penyalah-gunaan obat-obatan, paparan zat kimia berbahaya, dan beracun berisiko menyebabkan gangguan pada janin, termasuk risiko gangguan mental terhadap perkembangannya. Serta adanya masalah di *neurotransmitters* otak.





Namun, selain faktor di atas, ada banyak yang dapat menjadi penyebab munculnya gangguan kejiwaan, banyaknya stresor yang dihadapi membuat individu mengalami masalah yang terjadi pada individu tertentu, misalkan orang yang sangat tertutup atau orang yang sering terpapar situasi keluarga yang tidak mendukung. Bisa membuat orang tersebut mengalami cemas, takut, dan jika ini berlanjut maka akan membuat individu tersebut mengalami gejala psikosomatis. Kemudian, jika tidak mendapatkan suatu dukungan dan solusi maka bisa mengalami permasalahan dalam psikologis.

Bagaimana caranya agar masyarakat lebih *aware* terhadap *mental illness*? Karena banyak ditemukan di lingkungan tempat tinggal kita sendiri masih banyak

yang tidak mengetahui tentang *mental illness* yang diderita oleh orang-orang disebabkan oleh orang tua lebih percaya bahwa yang diderita oleh orang tersebut adalah suatu gangguan yang disebabkan oleh hal-hal yang bersangkutan paut dengan hal ghaib atau supranatural, malah membawa orang yang menderita itu dibawa ke kyai atau orang pintar yang mereka yakini bisa menyembuhkan. Menurut Bu Okta Psikolog, tentunya harus adanya edukasi ditingkat kelurahan, RT, RW, agar masyarakat lebih paham lagi mengenai apa itu kesehatan mental.





Mengetahui apakah seseorang terkena gangguan kejiwaan pun tidaklah mudah, apalagi sudah terkena bertahun-tahun dan tidak segera ditangani. Hal ini akan menyulitkan pihak terkait untuk menanganinya. Apabila memang seorang individu sudah merasa beberapa gejala gangguan kejiwaan selama 6 bulan atau lebih, maka ada baiknya untuk berkonsultasi dengan Psikolog. Kenapa? Karena dengan mengobati saat gejala belum parah maka kemungkinan sembuh pun akan cepat juga.

Konsultasi ini bukanlah suatu hal yang harus dihindari atau bahkan ditakuti, jangan merasa diri kalian nantinya akan dianggap 'sakit jiwa' atau dikucilkan oleh lingkungan sekitar. Dengan konsultasi, kalian bisa mengetahui

banyak hal positif dan baik yang pastinya untuk diri kalian sendiri, seperti bagaimana cara kita menghilangkan rasa takut terhadap suatu hal yang berlebihan dan juga bagaimana cara kita menenangkan diri ketika kita sedang ditahap depresi dan menghindari hal yang buruk terjadi pada saat *mental illness* kita kambuh.

Okta berpesan tetap jaga untuk selalu memiliki sikap gembira menghadapi stresor dimana pun. Dengan kita berpikir positif, maka akan lebih baik dalam menciptakan *mindfulness*.

Ayo beranikan diri kita untuk *sharing* ke orang lain dan mengetahui hal-hal positif yang kalian bisa dapatkan

setelah kalian konsultasi, dan juga buang rasa malu kita untuk mengakuinya terhadap orang lain, bahkan kepada orang tua kita sendiri.

Penulis:
Asya Tasyanda &
Tanti Fatma

Menerima Diri Seutuhnya sebagai Solusi Menghalau Rasa “Insecure”

Membandingkan satu hal dengan hal yang lain seakan sudah menjadi tindakan otomatis bagi setiap manusia. Padahal, sesuatu yang dibandingkan tersebut tentu jelas berbeda satu sama lainnya dan kita mengetahui hal tersebut memang tidak akan pernah sama. Misalnya, membandingkan rupa diri sendiri dengan rupa orang lain atau membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain. Atas tindakan membandingkan diri ini seseorang sering merasa rendah diri, tidak layak, dan memunculkan asumsi-asumsi buruk lain terhadap dirinya sendiri yang belum tentu benar, sehingga dapat membuatnya kesulitan untuk percaya diri dan tidak jarang justru menghambat proses perkembangan dirinya untuk menjadi lebih baik lagi.

Kebiasaan membandingkan diri ini *bak* hobi yang menyenangkan, orang-orang terus membandingkan apa yang mereka miliki. Bedanya, hobi yang demikian ini justru membuat sengsara hati dan pikiran. Bagaimana tidak? Setiap kali melihat postingan *selfie* seseorang di media sosial seperti Instagram sering datang pikiran yang mengatakan, “*dia cantik banget, aku mah jelek*” atau saat melihat nilai teman, “*aduh, nilainya tinggi banget! nilaiku sih engga ada apa-apanya*” dan bahkan tidak jarang menganggap media sosial sebagai suatu hal yang ‘*toxic*’ dan harus dihindari.

Padahal, jika dipikirkan kembali justru pikiran kitalah yang secara sukarela membiarkan pikiran-pikiran negatif seperti itu masuk dan menempatkan diri kita seakan lebih rendah dibanding orang lain. Tindakan seperti inilah yang dapat memunculkan suatu perasaan yang sering kita sebut dengan *insecure*.





Belakangan ini, kata *insecure* menjadi populer mengikuti isu-isu kesehatan mental lain yang pada masa ini banyak disuarakan oleh orang-orang yang peduli terhadap isu-isu tersebut. Mulai dari kalangan remaja hingga kalangan orang dewasa pun ikut menyuarakan pentingnya isu kesehatan mental, tidak terkecuali isu *insecure* ini. Lantas, sebenarnya apa yang dimaksud dengan *insecure* itu? Beberapa waktu lalu, kami berkesempatan untuk mewawancarai Vincent Eddy Kuncoro Hartono yang merupakan Psikolog di suatu tempat layanan jasa psikologi bernama Wiloka Workshop. Bertempat di Jalan Garuda, Gang Beo UH3/320C, Tahunan, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Wiloka Workshop merupakan tempat yang memberikan berbagai layanan kesehatan mental seperti kelas psikologi, layanan pendampingan psikologi, kelas kriya, dan lain-lain. Dari hasil wawancara tersebut, kami mengulik arti dari *insecure* yang belakangan ini menjadi “hantu” bagi pikiran banyak orang.

Insecure merupakan sebuah bentuk perasaan yang dapat dialami oleh siapapun, berupa rasa tidak aman yang dapat terjadi sebagai akibat dari reaksi seseorang terhadap hal-hal yang dirasa dapat mengancamnya. Penyebab seseorang merasa tidak aman, salah satunya dapat dikarenakan mereka menilai dirinya terlalu rendah. Ketidakamanan ini bisa terjadi saat seseorang malu, merasa bersalah, kekurangan, atau tidak mampu. Rasa *insecure* ini dapat timbul akibat minimnya pemahaman seseorang dalam menghadapi situasi asing terhadap dirinya dan bisa juga dikarenakan kebiasaannya dalam menyikapi suatu peristiwa, sehingga memicu munculnya rasa tidak aman dalam dirinya. Rasa *insecure* ini dapat muncul sewaktu-waktu ketika seseorang merasakan adanya ancaman terhadap dirinya atau rasa *insecure* juga dapat muncul sebagai perasaan pedih yang mendalam layaknya trauma dan muncul berulang di dalam pikirannya.



Tidak jarang pula kita menemukan seorang *public figure* yang dianggap sempurna mulai dari parasnya, finansialnya, dan lain-lain, ternyata juga sering mengeluh bahwa dirinya merasa *insecure* dengan seseorang. Mengapa demikian? Berdasarkan wawancara kemarin, kami mendapatkan jawaban bahwa apabila kondisi lingkungan seseorang dan dirinya merupakan sesuatu yang sangat diidamkan orang lain, tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang itu tidak bisa merasakan *insecure*. Hal ini dikarenakan *insecure* dapat dirasakan oleh siapapun, tidak mengenal apakah seseorang itu dianggap sempurna seperti *public figure* sekalipun atau

bukan. Perasaan ini dapat muncul karena seseorang memiliki kehendak dan perasaan terancam atas keinginannya yang bisa saja berjalan tidak mulus.

Perasaan *insecure* seringkali datang secara tiba-tiba dalam berbagai situasi dan tempat. Oleh karena itu, untuk mengetahui bahwa kita sedang merasa *insecure*, ada beberapa hal yang bisa kita gunakan sebagai tanda atau ukuran bahwa diri kita sedang merasakan *insecure*. Hal sederhana yang dapat kita rasakan adalah kondisi tubuh kita seperti



jantung berdegup dengan kencang, mudah berkeringat, dan mudah lelah seperti seseorang yang sedang berada di bawah tekanan. Selain itu, seseorang juga bisa kehilangan konsentrasi dan menjadi kurang dalam hal merespon sesuatu disekitarnya.

Saat perasaan *insecure* terus-menerus terjadi pada diri seseorang, tentunya hal ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang baik secara fisik maupun psikis bagi penderitanya. Pada kondisi “terancam”, hormon kortisol akan berlimpah dan membuat kondisi tubuh senantiasa dalam posisi “siaga” atau “tegang” dari waktu ke waktu. Hal tersebut dapat merangsang gejala-gajala fisik yang dapat dirasakan secara langsung maupun tidak

langsung oleh penderitanya, seperti tekanan darah tinggi, debar jantung yang cepat, dan otot menjadi keras. Akibatnya ialah dapat menurunkan imunitas serta menjadikan tubuh cepat merasa lelah apabila kondisi ini dibiarkan terus berlanjut. Selain itu, kondisi pikiran dan emosi menjadi mudah bergejolak saat seseorang hidup dalam ketidakamanan, seperti merasa khawatir, malu, dan tidak percaya diri. Ketika orang hidup dalam ketidakamanan, maka ia akan cenderung merasakan ketakutan dalam hal apapun. Seseorang dapat mengalami kesulitan tidur karenanya, sehingga tubuh dalam kondisi tidak maksimal yang menambah kesulitan dalam berkonsentrasi dan beraktivitas secara penuh.



Pada dasarnya, rasa *insecure* wajar terjadi pada setiap manusia. Di saat perasaan tersebut mulai membawa dampak yang berkepanjangan, maka perlu dikelola dengan tepat agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Cara pertama yang dapat dilakukan adalah dengan melihat kondisi diri masing-masing. Ketika seseorang mulai merasa tidak nyaman dengan dirinya, maka perlu adanya perubahan perspektif mengenai pribadi masing-masing tiap individu. Senantiasa berpikiran positif, mulai memberikan perhatian pada kondisi diri, menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, menghentikan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, serta mengembangkan kepercayaan diri merupakan strategi yang cukup ampuh untuk mengurangi rasa *insecure* ini. Hal-hal tersebut juga dapat meningkatkan proses penerimaan diri secara perlahan, baik yang dirasa menyenangkan maupun sebaliknya. Sikap lentur inilah yang akan membuat seseorang lebih tenang dan aman dalam menghadapi suatu keadaan.

Konsep penerimaan diri tersebut pada tiap individu akan terlihat setelah berkurangnya sikap untuk *menjudge* suatu hal. Seseorang akan lebih

mudah memaklumi segala sesuatu yang terjadi, baik pada dirinya sendiri maupun hal-hal lain di sekitarnya. Selain itu, pandangan yang dimiliki akan semakin luas. Pandangan luas yang demikian, akan membuat kondisi tubuh menjadi rileks dan emosi akan cenderung stabil. Sebaliknya, orang yang senantiasa merasa *insecure* cenderung memandang sesuatu menjadi hitam dan putih secara tegas. Seseorang akan *stuck* pada pemikiran negatifnya dan hanya memberikan pandangan yang sempit terhadap dirinya. Oleh karena itu, *self-acceptance* atau kemampuan untuk menerima diri sendiri bagi tiap individu sangatlah penting karena pada dasarnya, setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Upaya selanjutnya untuk mengurangi ketegangan akibat rasa *insecure*, yaitu dengan bercerita pada orang-orang terdekat. Curhat dapat memberikan manfaat bagi kondisi psikologis seseorang seperti kembalinya kekuatan dalam menghadapi suatu permasalahan. Curhat pun dapat mengurangi beban hidup, menjadi sumber kekuatan,

memperbaiki suasana hati serta membuat perasaan menjadi lebih lega. Selain itu, diperlukan juga kegiatan produktif seperti olahraga, membaca buku, mendengarkan musik, atau menonton film untuk mengekspresikan perasaan agar dapat memperbaiki pola pikir dan membuat suasana hati menjadi lebih damai. Akan tetapi, apabila terdapat kesulitan dalam menangani dirinya sendiri, maka seseorang yang merasakan *insecure* ini dapat berkonsultasi dengan *professional helper* seperti psikolog, atau konselor. Konsultasi dengan orang-orang yang sudah profesional di bidang kesehatan mental ini sebenarnya sangatlah penting, terlebih jika sedang menghadapi suatu permasalahan akibat rasa *insecure* yang berat dan tidak tahu harus bercerita kepada siapa. Di sinilah peran psikolog sangat penting untuk menjelaskan dan mengatasi emosi yang kita rasakan. Hal ini didukung juga dengan peran psikolog yang merupakan sosok netral sehingga tidak mempunyai tujuan pribadi atas masalah yang dihadapi oleh pasiennya.

Vincent Eddy Kuncoro selaku Psikolog dari Wiloka Workshop juga menyampaikan pesan bagi orang-orang yang sedang mengalami *insecure* untuk mengerjakan aktivitas yang sekiranya dapat membuat hati menjadi lebih nyaman dan bahagia, misalnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang digemari oleh diri masing-masing. Selain itu, memberikan waktu sejenak untuk beristirahat lalu dilanjutkan dengan mencari orang terdekat atau profesional di bidangnya, dinilai cukup efektif untuk menangani dan menjaga kesehatan mental yang mulai memburuk. Dengan demikian, kepenatan yang dirasakan dapat berkurang dan menemukan solusi yang tepat, terutama dalam mengurangi perasaan *insecure* pada tiap individu.



Penulis
Rindu Pahlawati &
Wardah Salsabilla

Profil Tokoh

Pentingnya Pemahaman dan Kesadaran Akan Kesehatan Mental

Setiap orang umumnya memiliki permasalahan psikologis, baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Timbulnya permasalahan tersebut merupakan hal yang wajar, bahkan rasa stress atau kecemasan yang muncul karena suatu permasalahan juga merupakan hal yang wajar selama intensitasnya tidak berlebihan. Apabila perasaan stress dan cemas ini sudah mulai dirasa berlebihan, alangkah baik untuk menceritakan permasalahan tersebut pada keluarga, teman, ataupun orang terdekat yang dapat dipercaya. Dengan menceritakan permasalahan pada orang lain, setidaknya beban kita akan berkurang karena beban tersebut tidak dipendam sendiri, apabila pendengar tersebut bijak dalam arti bisa berempati dan tidak menyalahkan atau menghakimi orang yang menceritakan keluh kesahnya, maka seseorang yang mengalami permasalahan tersebut juga akan merasakan dukungan sosial dari orang lain. Namun, jika permasalahan tersebut terus-menerus bertambah buruk dan menimbulkan rasa stress dan cemas yang tidak dapat lagi dibendung hingga menyebabkan gangguan pada fisik juga, ada baiknya untuk bercerita, berkonsultasi, ataupun meminta



Jelang Hardika
Founder Progresif Psikologi

pertolongan kepada orang yang lebih profesional seperti psikolog. Seorang psikolog tentunya dapat lebih profesional dalam membantu mengatasi permasalahan terkait dengan gangguan kesehatan mental atau yang sering disebut dengan mental illness.

Banyaknya orang yang memiliki permasalahan psikologis membuat Jelang Hardika, seorang psikolog klinis yang juga merupakan founder dari Progresif Psikologi tertarik untuk membantu orang-orang menyelesaikan permasalahan psikologis mereka. Pria yang lahir pada tanggal 13 Agustus 1991 ini mengungkapkan bahwa beliau sudah tertarik dengan jurusan psikologi sejak SMA. Pada tahun 2010-2014, ia pun memutuskan untuk mengambil pendidikan S1 Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang dan dilanjutkan dengan pendidikan S2 Magister Psikologi Profesi - Klinis di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pada tahun 2015-2018. "Setelah lulus saya sempat bekerja disalah

satu bank swasta di Surabaya dan memutuskan resign untuk menggapai cita-cita awal saya sebagai psikolog dengan mengambil S2 Psikologi Profesi," ujar pria kelahiran Jombang itu. Profesinya sebagai seorang psikolog mendapat dukungan penuh dari orang tua dan istri. Pria yang juga menjadi Dosen Tamu di Universitas Mercu Buana Yogyakarta ini mengungkapkan bahwa ada suka dan duka selama ia menjalani profesi sebagai psikolog. Aspek sukanya antara lain dapat bekerja sesuai dengan passion, bisa membantu orang lain menyelesaikan permasalahan dan juga membantu orang lain mengembangkan diri. Selain itu, saat mengetahui klien lega, tenang, dan menemukan langkah-langkah sendiri untuk menyelesaikan permasalahannya, hal itu merupakan kepuasan batin yang tak ternilai sebagai Psikolog. Untuk aspek dukanya sendiri, beliau mengungkapkan bahwa masih ada sebagian orang yang skeptis dengan profesi psikolog.

Berbicara mengenai topik gangguan kesehatan mental, Jelang Hardika mengungkapkan bahwa gangguan terdiri dari banyak jenis seperti gangguan mental organik, gangguan ketergantungan zat, gangguan skizofrenia, gangguan mood (bipolar, depresi, dll), gangguan kepribadian, gangguan impuls, dan gangguan seks, gangguan kecemasan & stress, gangguan makan, gangguan tidur, gangguan perkembangan, gangguan perilaku dan emosional onset anak-anak dan remaja dan lain sebagainya. Faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental tersebut juga beragam seperti faktor psikologis (seperti adanya pengalaman traumatis), faktor biologis (warisan / keturunan / apakah ada

permasalahan pada struktur otak) dan faktor sosial (sulitnya beradaptasi dengan lingkungan).

Pada dasarnya, kesehatan mental dan kesehatan fisik merupakan dua hal yang saling mempengaruhi satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. "Paling mudah kita lihat adalah saat kita cemas / stress pada suatu hal, misalnya cemas ketika akan presentasi di depan kelas. Terkadang kita sampai mengalami gejala-gejala fisik, seperti sakit perut, ingin BAB, sesak nafas, dada sesak, dan pusing. Nah, itu lah salah satu bukti bahwa mental mempengaruhi fisik, begitu pun sebaliknya. Orang yang sakit fisik berkepanjangan yang tak sembuh-sembuh misalnya, dia pada suatu waktu masuk fase stres berat bahkan depresi karena tidak merasakan kondisi sembuh yang diharapkan. Jadi kesehatan fisik dan mental adalah satu kesatuan yang saling mempengaruhi," ungkapnyanya. Oleh karena kesehatan mental dan kesehatan fisik saling mempengaruhi satu sama lain, kita harus dapat mengimbangi prioritas kesehatan mental dan fisik. Sesuai definisi 'sehat' menurut WHO, yaitu "kondisi sejahtera seseorang baik dari segi fisik, mental, maupun sosial". Jadi, kesehatan fisik dan mental sama pentingnya. Namun, untuk saat ini mayoritas orang masih menganggap bahwa kesehatan fisiklah yang paling penting, hal ini disebabkan oleh masih banyaknya anggapan yang muncul kalau orang yang memiliki permasalahan mental merupakan hal yang memalukan. Banyak pula orang yang menganggap bahwa orang yang datang ke psikolog/psikiater adalah orang yang "gila".

"Dengan adanya kampanye dan edukasi sehat mental yang gencar beberapa tahun terakhir ini dari berbagai media,



terutama media sosial, saya yakin kesehatan mental nantinya akan memiliki prioritas yang sama dengan kesehatan fisik,” ucap Jelang Hardika. Saat ini, Jelang Hardika mengungkapkan bahwa sudah cukup banyak anak muda yang memiliki inisiatif untuk berkonsultasi pada psikolog. “Saat saya praktek di puskesmas dahulu, banyak anak-anak muda yang memiliki kesadaran untuk berkonsultasi ke psikolog. Begitu pun saat saya menangani kasus-kasus psikologis melalui platform konseling online Riliv, sebagian besar klien yang saya tangani adalah orang-orang yang berusia 20-an, bahkan beberapa ada yang berusia dibawah 20 tahun. Menurut saya, fenomena ini disebabkan oleh generasi Y dan Z yang hidup di era digital dan sosial media, dimana banyak sekali edukasi dan pemahaman mengenai kesehatan mental beserta anjuran untuk berkonsultasi pada profesional (psikolog/psikiater) jika mengalami permasalahan mental.”

Akhir kata, Jelang Hardika menyampaikan bahwa apabila seseorang memiliki permasalahan yang sulit diatasi dan sulit menemukan tempat cerita, atau waktu

curhat malah mendapat respon yang tidak baik dari orang lain, sebaiknya bisa berkonsultasi pada psikolog atau psikiater. Tidak perlu malu, ragu, atau takut karena permasalahan mental itu hal yang wajar. Semua pernah mengalaminya. Menunda menyelesaikan masalah psikologis hanya akan membuat masalah tersebut semakin besar dan memperburuk kondisi psikologis kita serta akan mengganggu aktivitas sehari-hari yang seharusnya produktif. “Jadi, yuk mulai sekarang sadari bahwa kesehatan mental itu sangat penting. Psikolog dan psikiater adalah orang-orang profesional yang menempuh pendidikan bertahun-tahun, sehingga tahu sekali cara memperlakukan pasien agar nyaman”.

***Adriel Benedict H. S/
Aliyyah Yustika Aqmarani***



Mereka yang Peduli pada Kita

Psikologi Berbagi Semarang

Mens Sana In Corpore Sano yaitu di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Pada era ini banyak masyarakat beranggapan bahwa orang yang sehat merupakan orang yang jarang sakit secara fisik. Hal tersebut sesungguhnya tidaklah benar sebab ada orang yang secara fisik terlihat sehat atau baik-baik saja namun tidak dengan kondisi mentalnya. Dan, nahasnya masyarakat saat ini masih saja cenderung kurang atau bahkan tidak peduli dengan yang namanya mental illness atau mental health.

Tingginya tingkat ketidakpedulian masyarakat terhadap psikologi dan rasa keingintahuan mengenai ilmu pengetahuan dan keahlian di bidang psikologi membuat beberapa orang inisiator yaitu Yohana Christina, Rafael Yosendi, Putri Rahmatia, Media Auggie Cakradhinata, Yuli Kamisfrida mendirikan sebuah komunitas bernama Psikologi Berbagi. Tepatnya pada Juni 2014 komunitas yang berbasis di Semarang ini resmi didirikan untuk meningkatkan kepekaan masyarakat terhadap kondisi mental mereka. Komunitas Psikologi Berbagi ini tidak hanya beranggotakan para ilmuwan dan praktisi saja, namun terdapat pula beberapa mahasiswa yang



tergabung didalamnya.

"Kami berharap dengan adanya komunitas ini, ilmu psikologi ini menjadi lebih berdampak bagi masyarakat khususnya di Semarang dan dapat menjadi solusi dari problematika kita sehari-hari," jelas Nilawati staf divisi humas.

Dengan adanya komunitas ini meningkatkan kesadaran manusia terkait kesehatan mental mereka sendiri. Terlihat dari eksistensi dan kepopuleran dari komunitas ini, khususnya masyarakat marginal Semarang. Banyak program atau kegiatan dari komunitas ini yang melibatkan masyarakat secara langsung yang menyebabkan Psikologi Berbagi ini banyak dilirik oleh masyarakat. Program atau kegiatan yang dilakukan oleh komunitas ini adalah Bilik Berbagi, Ruang Rerasa, dan Berbagi di Udara atau yang dikenal dengan singkatan BUDARA.

"Saat ini kami juga sedang mengembangkan program layanan psikologis gratis untuk masyarakat yang tinggal di Rusun daerah Semarang, yaitu Rusun Sejahtera. Untuk seluruh keuntungan dari Ruang Rerasa nantinya akan digunakan sebagai donasi program rusun sejahtera," jelas Nilawati.

Selama melakukan beberapa program atau kegiatan komunitas ini terkadang mengalami beberapa kendala misalnya ajakan kerjasama yang terlalu mendadak. Tidak hanya itu, seperti yang kita ketahui



saat ini karena adanya pandemi COVID-19 yang mengharuskan kita untuk stay at home membuat beberapa kegiatan komunitas ini mengalami kendala sehingga mengharuskan kegiatan dilakukan secara online.

Salah satunya adalah kegiatan ruang rerafa Nilawati mengatakan “Untuk ruang rerafa saat ini kita mengadakan diskusi melalui grup WhatsApp dengan tema yang berbeda-beda dengan mengundang beberapa pemateri yang ahli dibidangnya. Saat ini kami telah melakukan kegiatan ruang rerafa sebanyak tiga kali.”

Sama halnya dengan komunitas lain pada umumnya, komunitas Psikologi Berbagi juga mengalami suka duka dalam menjalankan komunitas ini. “Sukanya kita bisa mendedikasikan ilmu dan keahlian kami di bidang psikologi untuk masyarakat secara langsung. Jika program kami terlaksana dengan baik akan memberikan kepuasan tersendiri bagi kami serta dapat berdampak positif bagi masyarakat,” ujar Nilawati.

“Sedangkan dukanya karena memang dari kami ada yang berkerja dan masih kuliah jadi untuk melaksanakan program kerja kami harus meluangkan waktu dan



membagi waktu agar program kerja dapat terlaksana dengan baik. Duka lainnya hampir sama seperti organisasi lain pada umumnya yaitu fungsionaris yang kurang aktif atau beberapa program kerja yang belum terlaksana karena adanya kendala tertentu,” ujarnya lebih lanjut.

Semua kegiatan atau program yang dilakukan komunitas ini merupakan bukti kepedulian mereka terhadap permasalahan sosial dimasyarakat khususnya masyarakat Semarang. Komunitas yang seperti inilah yang sangat perlu untuk dipertahankan dimasyarakat. Sebab dengan adanya komunitas ini setidaknya dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya masalah psikologi khususnya mengenai kesehatan mental, karena kalau bukan diri sendiri yang menjaga kesehatan mental siapalagi yang dapat menjaga kesehatan mental seseorang itu.

Oleh sebab itu, komunitas Psikologi Berbagi ini berkomitmen untuk terus memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat dengan cara terus melaksanakan program-program layanan psikologis bagi masyarakat khususnya di Semarang. Komunitas ini berharap dengan adanya komunitas ini Ilmu Psikologi menjadi lebih berdampak bagi masyarakat Semarang dan dapat menjadi solusi dari problematika kita sehari-hari.

Febri Manista Br Sembiring



Resensi Buku



BANYAK WANITA YANG TIDAK BAHAGIA DI KIM JI YEONG LAHIR DI TAHUN 1982

Permasalahan dimulai ketika Kim Ji-yeong menunjukkan perilaku yang tidak normal, seolah-olah dia berubah menjadi orang lain: ibunya, putrinya, serta seorang teman yang meninggal saat melahirkan. Di awal cerita kita bertemu Kim Ji-yeong: wanita berusia tiga puluh tiga tahun yang memiliki seorang anak berusia satu tahun. Hidupnya biasa-biasa saja, kecuali bahwa ia sudah mulai memiliki kepribadian lain dalam dirinya. Selama kunjungan ke rumah mertuanya, Kim Ji-yeong beralih ke kepribadian lain, yaitu ibunya, dan berbicara dengan cara yang dianggap tidak pantas

dalam hierarki masyarakat Korea berdasarkan usia. Kemudian cerita berlanjut pada kelahiran seorang anak perempuan.

Ada banyak kelahiran dalam buku ini. Kelahiran anak perempuan selalu disambut dengan kekecewaan, sementara anak laki-laki disambut dengan kegembiraan. Ketika Kim Ji-yeong lahir pada tahun 1982, "Sepuluh tahun lalu, aborsi karena alasan medis diperbolehkan secara hukum, dan 'anak perempuan' seolah-olah termasuk alasan medis, membuat pemeriksaan jenis kelamin dan aborsi atas janin

anak perempuan meluas.” Adik perempuannya 'terhapus', dan penghapusan (aborsi) adalah hal yang mengalir dalam novel ini: pengguguran janin perempuan, dokter kandungan Kim Ji-yeong,..... tersenyum ramah dan meminta Kim Ji-Yeong menyiapkan pakaian berwarna merah muda, sang protagonis dari novel Korea Selatan yang laris ini diceritakan sedang berada di dokter kandungan. Ibu Kim Ji-Yeong menjawab: "Anak berikutnya mungkin laki-laki.", pembungkaman suara perempuan, kurangnya perhatian masyarakat tentang pengalaman perempuan, tentang kekerasan terhadap perempuan, tentang kesehatan mereka, pemerasan terhadap perempuan yang keluar dari pekerjaan setelah mereka melahirkan dan kurang dihargai karena mengasuh anak.

Lama kelamaan Kim Ji-Yeong dengan cepat mempelajari tempatnya. Adik laki-lakinya mendapatkan makanan lebih dahulu sebelum dirinya, seperti juga semua anak laki-laki di sekolahnya. Masa menstruasinya adalah "rahasia yang menyulitkan dan memalukan" - itu adalah rahasia yang hanya diketahui oleh saudara perempuannya dan ibunya tetapi tidak dengan ayah atau saudaranya laki-laki. Dia menyadari bahwa ketika anak perempuan dilecehkan oleh laki-laki, yang bisa mereka lakukan adalah "melepaskan diri dari tempat kejadian": teman-teman (wanita) di sekolahnya dianggap sudah memermalukan sekolah dan diskors ketika mereka mengambil inisiatif sendiri untuk menangkap *burberry man* (laki-laki cabul).

Demikian seterusnya. Ketika dia mendapatkan pekerjaan, ia kehilangan promosi karena jenis kelaminnya; dan ketika, sebagai seorang ibu, dia harus berhenti dari pekerjaannya untuk membesarkan putrinya, dia juga mendengar pria kantoran di kafe yang menghinanya secara tidak langsung dengan berkata: "Aku juga mau punya suami yang bekerja sehingga aku bisa berjalan-jalan santai sambil minum kopi Ibu-ibu kafe memang beruntung Aku tidak sudi menikah

dengan wanita Korea." Akhirnya Kim Ji-Yeong setuju untuk mengunjungi psikiater, dan sebagian besar dari catatan percakapan mereka tentang hidupnya berada di dalam novel tipis ini.

Tentunya pengalaman Kim Ji-Yeong ini bukanlah hal yang luar biasa; hal ini mencerminkan sebagian besar wanita Korea—dan banyak wanita lainnya. Tetapi Cho Nam-Joo dengan apik menunjukkan bagaimana contoh-contoh diskriminasi dan prasangka ini terakumulasi di sepanjang hidup sang wanita dan bagaimana mereka dapat merusak identitas wanita itu. Contohnya dalam kutipan ini, Kim Ji-Yeong memberi tahu suaminya:

"Aku sudah melahirkan seorang anak dengan susah payah, aku sudah melepaskan hidupku, pekerjaanku, impianku, keseluruhan diriku demi membesarkan anakku. Tetapi aku malah dianggap seperti serangga."

Ini adalah masalah yang menjadi bagian utama dari cerita ini. Kim Ji-Yeong—setelah hidupnya dibungkam, disalahkan atas pelecehan yang diterimanya dari seorang laki-laki, dan akhirnya menyerahkan segalanya untuk menjadi seorang ibu—menjadi wanita biasa. Dalam biografi wanita Korea fiksi yang diterjemahkan dengan indah ini, kita menemukan pengalaman nyata yang dialami banyak wanita di seluruh dunia.

Apa artinya menceritakan kehidupan dengan cara yang sangat kronologis? Linearitas cerita terasa klaustrofobik, dengan gaya studi kasus yang mengobjektifkan Kim Ji-Yeong dan menanggalkan interioritasnya. Pengucilan resmi dari Cho Nam-Joo tentang segala kemungkinan yang imajinatif sangat efektif dalam menciptakan dunia yang membosankan dan tak tertahankan di mana kegilaan Kim Ji-Yeong sepenuhnya terlihat masuk akal. Kekacauannya adalah satu-satunya jalan keluar dari paradoks sempit dengan peran berbasis gender.

Namun, terdapat sesuatu yang membuat kita frustrasi yaitu dalam keseluruhan buku ini kita dapat melihat seberapa besar kekhawatiran Kim Ji-Yeong tentang apa yang orang lain pikirkan tentangnya. Di sini dia trauma akan komentar dari orang lain, dan ini bukan pertama kalinya, komentar oleh yang lebih tua di keluarganya membujuknya untuk memiliki bayi sebelum ia siap. Di tempat kerja dia khawatir akan mengambil cuti hamil dan hak-hak lain yang dimiliki wanita hamil karena dia khawatir rekan kerjanya akan membencinya karena mendapatkan perawatan khusus.

Ini terlihat seperti ia selalu berjalan di atas kulit telur yang mudah pecah, berusaha mati-matian untuk menyenangkan semua orang dan menyesuaikan diri. Dia hidup dalam masyarakat di mana dia merasa semua orang menghakiminya dan mengawasinya dengan cermat. Dia bukan protagonis yang tangguh seperti dalam novel-novel lainnya, yang mampu mengatasi setiap rintangan. Dia nyata. Dan itu membuat kita yang membacanya sangat frustrasi!

Seiring dengan berjalannya waktu, novel ini menunjukkan bagaimana sikap terhadap gender terjalin dengan isu-isu sosial ekonomi. Cho Nam-Joo menyoroti krisis keuangan Korea tahun 1997, setelah peningkatan ketimpangan upah dan hambatan terhadap mobilitas sosial berkontribusi pada rasa putus asa, memicu sentimen misoginis. Kehidupan Kim Ji-Young juga menghadapi perkembangan yang lebih positif, seperti undang-undang baru melawan diskriminasi gender—tetapi jalan menuju kemajuan masih terhambat. "Dunia telah banyak berubah, tetapi aturan kecil, kontrak, dan bea cukai tidak, yang berarti dunia tidak benar-benar berubah sama sekali."

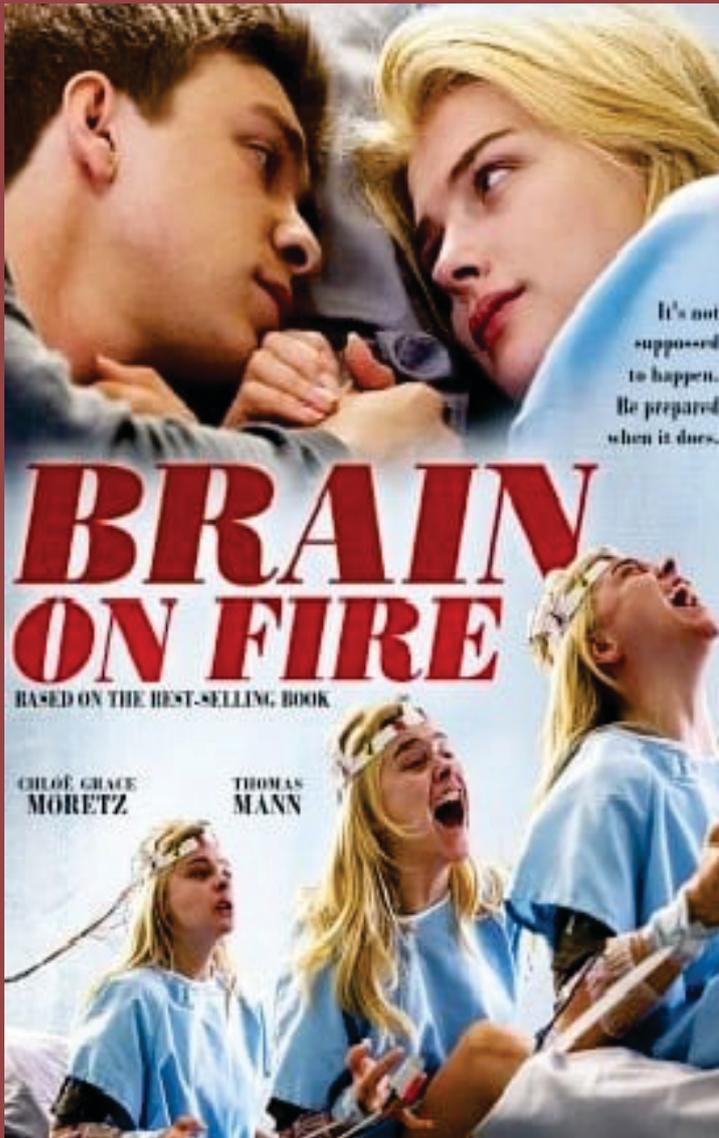
Hal ini mampu membuat publikasi novel Kim Ji-yeong, sebagai novel Korea pertama yang berhasil terjual lebih dari 1 juta eksemplar dalam waktu hampir satu dekade ini, telah menjadi batu sandungan untuk percakapan tentang feminisme

dan gender dan penangkal petir bagi para anti-feminisme. Buku ini juga menyentuh hati secara global: buku ini menjadi buku terlaris di Cina, Taiwan dan Jepang, telah diterjemahkan ke dalam 18 bahasa, dalam bahasa Inggris oleh Jamie Chang, dan diadaptasi juga untuk film.

Hal yang bisa kita ambil dari membaca novel ini adalah mungkin kasus yang kita temui dapat berbeda di setiap negara, tetapi diskriminasi berbasis gender yang dihadapi perempuan termasuk jatuhnya karier dan marginalisasi adalah topik universal yang melampaui batas. Novel ini membahas masalah ini dengan sangat jelas, dan inilah sebabnya kita sebagai pembaca dari berbagai budaya, masyarakat, agama dan latar belakang sejarah harus menanggapi pesannya dengan sangat positif.

Penulis:
Erina Ananda





Mengenal Anti-NMDA Receptor Encephalitis Melalui Film Brain On Fire

berbeda dalam dirinya. Berawal dari flu dan demam yang mulai mengganggunya, sehingga ia sulit untuk fokus bekerja. Susannah mulai merasa hilang kendali atas dirinya, merasa pusing dan berputar-putar, bahkan ia sering merasa jika ada yang membicarakannya. Ia sempat memeriksakan diri ke dokter, menurut diagnosa dokter ia hanya terkena flu dan kelelahan

Di usianya yang menginjak angka 21 tahun, Susannah Cahalan (Chloe Grace Moretz) memiliki kehidupan yang sangat baik. Susannah merupakan seorang jurnalis muda di New York Post. Kehidupannya berjalan sangat normal dan cenderung bahagia. Walaupun kedua orangtuanya sudah bercerai, namun Susannah tetap mendapat kasih sayang penuh dari orangtuanya. Karir yang cemerlang serta pacar yang perhatian dan selalu berada disisinya membuat Susannah seolah memiliki segalanya.

Karir yang cemerlang bahkan membuatnya direkomendasikan untuk mewawancarai seorang senator Amerika. Namun, ditengah kebahagiaannya, Susannah mulai merasakan hal

Susannah terus merasakan pusing dan sering berhalusinasi. Ketika sedang bekerja di kantor, Susannah tiba-tiba mengamuk, tetapi tak lama kemudian ia tertawa bahagia. Semakin hari Susannah selalu membuat keributan di kantornya yang membuat Margo (Jenny Slate), rekan kerjanya bingung dan selalu berupaya menenangkannya. Wawancaranya berantakan karena halusinasi dan selalu mendengar sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Hal tersebut membuatnya harus dirumahkan oleh editornya, Richard (Tyler Perry).

Hingga suatu malam, Susannah terbangun dan mulai bersikap aneh, hal ini



membuat pacarnya, Stephen (Thoman Mann) yang tidur di sampingnya terbangun dan mengira jika Susannah mengigau. Namun, tiba-tiba Susannah tak sadarkan diri dan mengalami kejang. Setelah diperiksakan, dokter menduga jika Susannah hanya mengalami stres, kurang tidur, dan berpesta berlebihan. Kejadian tersebut membuat ayah dan ibunya semakin perhatian kepadanya dan berusaha merawatnya.

Susannah lalu bergantian tinggal dengan ayah dan ibunya. Ketika Susannah makan malam dengan ayah dan ibu tirinya, tiba-tiba Susannah menuduh jika ibu tirinya telah mengatakan hal yang membuatnya tersinggung, padahal kenyataannya ibu tirinya tidak mengatakan apa-apa. Emosi Susannah menjadi tak terkontrol. Tiba-tiba Susannah mengalami kejang dan tak sadarkan diri. Peristiwa ini membuat orang tuanya sangat panik dan mulai menyadari jika anaknya dalam kondisi yang tidak baik.

Kedua orangtua Susannah membawanya ke rumah sakit. Namun, hasil pemeriksaan menunjukkan hasil yang baik-baik saja. Beberapa dokter yang memeriksa mendiagnosa bahwa Susannah mengalami bipolar, *scyzofernia* dan sakit

jiwa. Sehingga para dokter menyarankan agar Susannah dibawa ke rumah sakit jiwa. Namun, orang tua Susannah jelas menentang hal tersebut. Orangtua Susannah tidak langsung menerima diagnosa dokter begitu saja, mereka terus mencari kebenaran dan kepastian mengenai penyakit anaknya itu.

Semakin hari kondisi Susannah semakin memburuk. Tubuhnya kaku dan hanya bisa berbaring di kasur seperti terperangkap didalam tubuhnya sendiri. Hingga salah seorang dokter mendatangi profesornya yang bernama Dr. Souhel Najjar. Serangkaian tes dan biopsi otak dilakukan. Pemeriksaan yang dilakukan Dr. Souhel Najjar terbilang unik, yaitu ia meminta Susannah untuk menggambar jam lengkap dengan angka-angkanya, dari hal ini dapat diketahui jika apa yang dialami Susannah bukanlah gangguan jiwa, melainkan penyakit auto imun kompleks langka yang bernama 'Antibodi Reseptor NMDA', Dr. Souhel Najjar menyebutnya dengan 'otak yang sedang terbakar'.

Lalu apa itu penyakit langka Anti-NMDA Receptor Encephalitis? Penyakit yang baru ditemukan pada tahun 2007 ini merupakan penyakit yang terjadi ketika antibodi yang diproduksi oleh sistem kekebalan tubuh sendiri menyerang reseptor NMDA di otak. Reseptor NMDA adalah protein yang mengendalikan impuls listrik di otak. Memiliki fungsi yang sangat penting untuk penilaian, persepsi realitas, interaksi manusia, pembentukan dan pengambilan memori, dan kontrol kegiatan bawah sadar (seperti bernapas, menelan, dll). Gejala utama penyakit ini yaitu gejala mirip flu, defisit memori, gangguan tidur, disfungsi bicara, gangguan kognitif dan perilaku, kejang, gangguan gerakan, kehilangan kesadaran, disfungsi otonom, berhenti bernafas, dan gangguan pendengaran.

Walaupun bergenre kesehatan, namun film 'Brain On Fire' yang diangkat dari kisah nyata Susannah Cahalan ini sama sekali tidak membosankan. Film ini dibuka dengan baik untuk ukuran cerita yang diangkat dari kisah nyata, apalagi dengan adanya *voice over* sehingga karakter Susannah terasa lebih dekat. Brain on Fire menambah pengetahuan kita bahwa terdapat sebuah penyakit langka yang gejalanya sangat mirip dengan gangguan jiwa. Cerita yang disuguhkan pun dinilai mengalir begitu saja dan tidak terkesan berlebihan.

Salah satu kelemahan dari film ini yaitu kurangnya aspek edukasi terhadap penyakit yang dari namanya saja sudah terdengar asing, sehingga membuat penonton tidak terlalu paham dengan penyakit yang diderita pemeran utamanya tersebut. Selain itu, tidak ada penjelasan secara detail mengenai penanganan penyakit ini. Film ini hanya terjebak dalam pola yang berulang dan kurang memberi ketegangan, seharusnya terdapat rasa emosional yang dibangun, seperti ketika keluarga Susannah enggan mengirimnya ke rumah sakit jiwa. Hal ini menjadikan alur cerita Brain On Fire menjadi kurang kompleks. Latar tempat dalam film ini dinilai terlalu monoton.

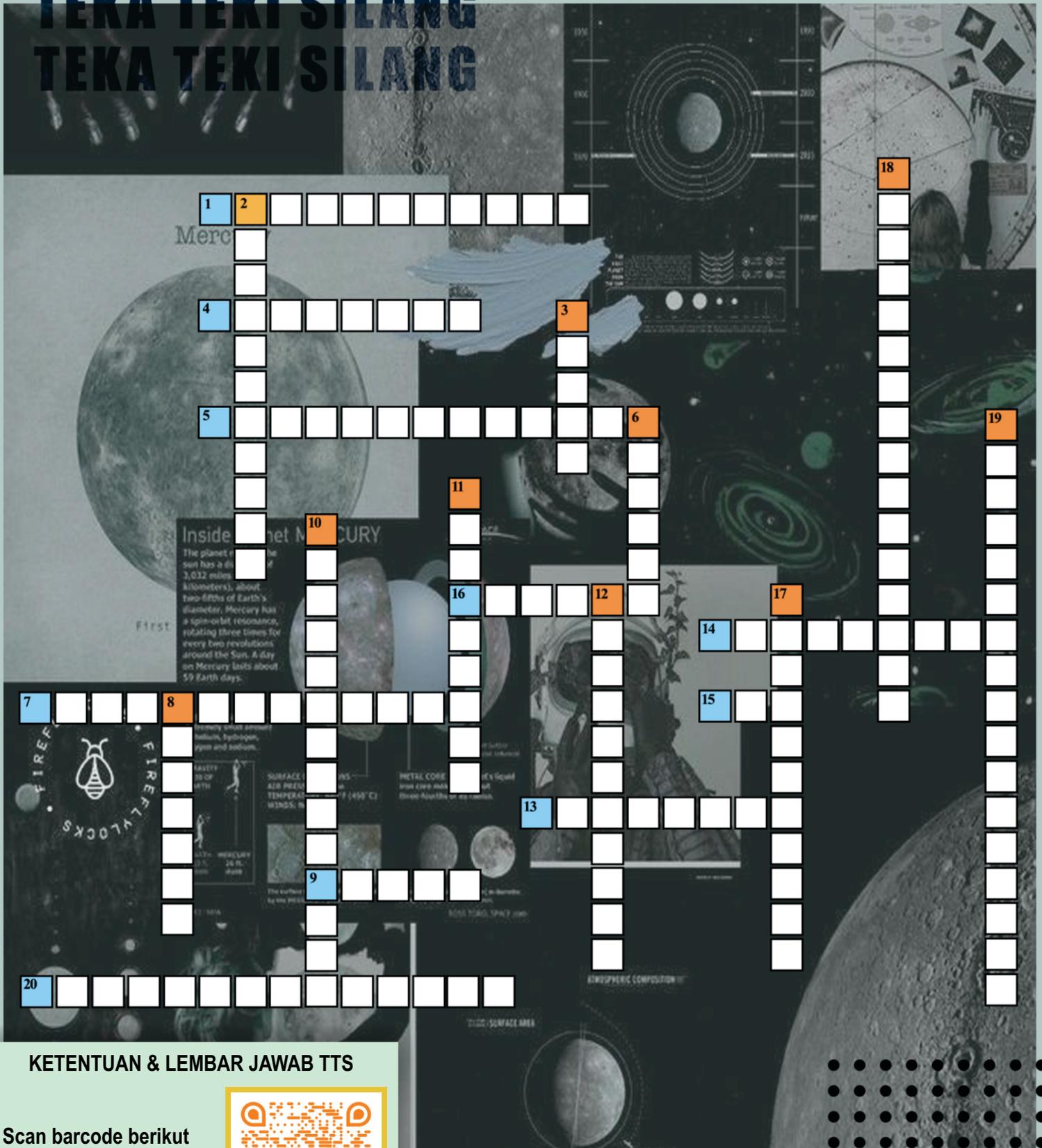
Brain On Fire berhasil menjadi film sukses yang ditayangkan untuk pertama kalinya di Toronto International Film Festival pada 14 September 2016. Film yang berdurasi 1 jam 28 menit ini mulai diproduksi pada 13 Juli 2015 di Vancouver, British Columbia. Film ini kemudian dirilis di Netflix pada 22 Juni 2018 dan mendapat rating sebesar 6,6/10 di website resmi IMDb.com.

Film "Brain On Fire" sangat menginspirasi setiap orang yang menontonnya. Perjuangan Susannah Cahalan dalam menghadapi penyakit langkanya patut dijadikan contoh. Sikap kritis dalam memahami suatu penyakit sangat diperlukan. Saat ini, masih banyak orang Indonesia yang kurang memperhatikan hal ini, banyak dari mereka yang mudah sekali putus asa dengan diagnosa dokter. Pengalaman Susannah mengajarkan kita untuk tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, terutama jika menyangkut masalah kesehatan. Sisi lain yang ditunjukkan dari kisah ini yaitu bagaimana perjuangan orang tua untuk menyembuhkan anaknya. Selain itu, dukungan dari orang terdekat sangat diperlukan untuk mendorong semangat demi bisa sembuh dari penyakit yang diderita, seperti yang ditunjukkan oleh orang tua, rekan kerja, serta pacar Susannah. Poin penting dari film ini yaitu kita harus bersikap jeli, kritis, dan bersabar karena jika sesuatu yang buruk terjadi, itu bukan akhir dari segalanya.

Penulis

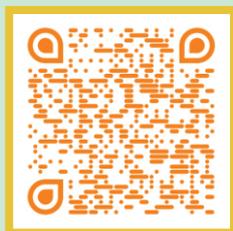
Ega Kustiarahma

TEKA TEKI SILANG TEKA TEKI SILANG TEKA TEKI SILANG TEKA TEKI SILANG



KETENTUAN & LEMBAR JAWAB TTS

Scan barcode berikut
Atau Kunjungi
bit.ly/TTSTABLOID2020



Mendatar

1	Film nyata yang ditemukan penyakit baru pada tahun 2017 disutradarai dan ditulis naskahnya oleh Gerard Barret adalah
4	Perasaan tidak aman dan berusaha untuk mengisinya dengan berbagai cara
5	Founder Progresif Psikologi
7	Ketua Himpsi Jateng
9	Lembaga yang memperjuangkan eksistensi perempuan penyandang disabilitas di Daerah Istimewa Yogyakarta yang didirikan oleh Nurul Saadah ialah
13	Hormon yang dilepaskan kelenjar adrenal saat tubuh merespon stress
14	Dokter yang ahli dalam psikologis dan gangguan emosional
15	Pertolongan pertama psikologis yang merupakan teknik yang dirancang untuk mengurangi gangguan stress pasca-trauma
16	Pandangan yang tidak berdasar
20	Kemampuan untuk menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri

Menurun

2	Salah satu kegiatan yang mengadakan diskusi melalui grup Whatsapp dengan tema yang berbeda-beda dengan mengundang beberapa pemateri yang ahli dibidangnya
3	Aplikasi meditasi dan konseling secara daring yang didirikan oleh mahasiswa Unair dengan menyediakan fasilitas meditasi hening, cerita tidur, dan konseling online
6	Perasaan kasih sayang
8	Antonim ketidakmampuan
10	Tempat yang memberikan berbagai layanan kesehatan mental, kelas psikologi, layanan pendampingan psikologi, kelas kriya
11	Perubahan suasana hati
12	Salah satu penyakit jiwa yang ditandai oleh ketidakacuhan, halusinasi, waham untuk menghukum, dan merasa berkuasa, tetapi daya pikir tidak berkurang
17	Keadaan membatasi kemampuan mental dan fisik seseorang
18	Komunitas yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kepekaan masyarakat terhadap kesehatan mental dan tidak hanya beranggotakan para ilmuwan dan praktisi saja, namun terdapat beberapa pula mahasiswa yang tergabung didalamnya
19	Istilah psikologi yang merujuk pada keadaan emosional yang umumnya dialami oleh orang-orang berusia 20 hingga 30 tahun

SAYANGI DIRIMU JAGA KESEHATAN MENTALMU

Kesehatan mental adalah kondisi batin seseorang dalam keadaan sejahtera yang meliputi kesehatan emosional, psikologis, dan sosial sehingga setiap individu mampu mewujudkan potensi mereka sendiri. Kesehatan mental bersifat pribadi. Menjaga kesehatan mental adalah hal yang penting. Karena kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang bekerja secara produktif.

Berikut beberapa cara menjaga kesehatan mental:

1. Pahami dan terima kesehatan mental Anda

2. Percaya diri dan berpikir positif

3. Bantu orang lain dengan tulus

4. Latih diri untuk berani menghadapi dan mengatasi masalah

5. Jaga hubungan baik dengan orang lain

6. Perbanyak melakukan aktivitas fisik

7. Tidur dan istirahat yang cukup

8. Cari bantuan profesional jika diperlukan

"Kita paham bahwa menyayangi diri sendiri bukanlah pekerjaan egois. Menjaga apa yang kita makan dan menjaga suasana hati adalah wujud kasih nyata kita terhadap diri sendiri sekaligus jutaan mikroba di dalam tubuh"

- Regis Machdy dalam *Loving the Wounded Soul*

Break THE Stigma



LPM GEMAK EADILAN
AKTIF, DINAMIS, KRITIS

Gedung Prof. Satjipto Rahardjo Fakultas Hukum Undip Lt. 3
Jalan Prof. Soedarto, SH, Tembalang
Kota Semarang, Jawa Tengah
50275