

PELUK SELUK-BELUKKU





Seluruh teks © 2022 **Peluk Seluk-Belukku** berlisensi di bawah Creative Commons Attribution NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License.

Penulis

Erlangga Saputra, Annisa Inayah, M. Rizki, Ken Penggalih, Wilsa Naomi, Zaqiya Rachmawati

Penyunting

Nabila Auliani Ruray

Tata Letak Isi

Julian Louis Sugiharto

Perancang Ilustrasi

Indriani Widiastuti

Perancang Sampul

Indriani Widiastuti

Dituliskan dan diterbitkan oleh:

Perkumpulan Pamflet Generasi

Komplek Buncit Indah

Jalan Mimosa IV Blok E No 17, Pejaten Barat

Pasar Minggu Jakarta Selatan 12510, Indonesia

www.pamflet.or.id

E-mail: pamfletindonesia@gmail.com



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Senandung Tanpa Lagu	1
Mendengar Aktif, Bentuk Empati Yang <i>Powerful</i>	11
Merawat Halaman Rumah	18
Berlayar Mengarungi lautan Emosi Mencari Tujuan Berikutnya	22
Toko Kelontong Barang <i>Healing</i>	29
Kiat-kiat Menapakan Diri Pada Hari Ini	33
Ulasan Drama Tomorrow	39
TERAS (Tebak Waras)	39
Mengenal Koalisi Inklusif Right Here Right Now (RHRN)	45
Playlist First Aid	49
Tentang Kami	50



PELUK SELUK-BELUKKU

KATA PENGANTAR

Coba tanyakan pertanyaan ini ke dirimu sendiri: Halo, diriku. Apa kabar?

Di tengah jadwal sekolah, kuliah, tuntutan mencari pekerjaan, atau kondisi lainnya mungkin sedang membuat kita tidak sempat menanyakan pertanyaan tadi. Selain itu, kita mungkin juga sedang tidak sadar dengan keadaan orang-orang terdekat yang kita sayangi atau bingung bagaimana caranya untuk bisa hadir bagi mereka yang sedang menghadapi sebuah masalah





Kali ini, Pamflet kembali menghadirkan kumpulan-kumpulan tulisan dalam sebuah majalah yang semuanya membahas topik kesehatan mental. Tentang melihat ke dalam diri sendiri, ataupun ke sekitar kita. Di dalam, kamu akan menemukan cerita, refleksi, atau karya ilustrasi dari para penulis dan seniman yang harapannya dapat menjadi bahan pengantar bagi para pembaca untuk berefleksi dan bisa lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental masing-masing. Bukan hanya itu, harapan kami juga para pembaca dapat menuliskan atau menghasilkan karyanya sendiri di dalam majalah ini.

Terima kasih kami ucapkan kepada para orang muda kontributor karya, Pamflet, Rutgers Indonesia, Koalisi INKLUSIF, dan Kementerian Luar Negeri Belanda yang terlibat dalam mendukung terbitnya majalah ini.

Selamat membaca!

SENANDUNG TANPA LAGU

Oleh : Erlangga Saputra



Peringatan:

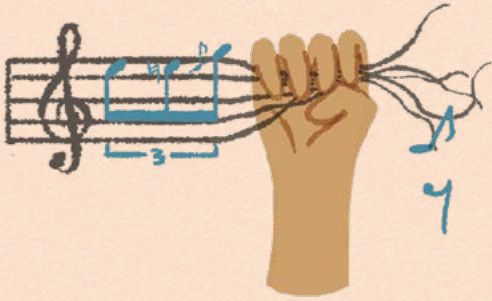
Tulisan ini mengandung muatan perundungan dan trauma



BIRAMA 1: SENANDUNG

Gangga. Begitu ibu memanggilku. Sejak kecil, aku selalu nongkrong bareng ayah di ruang TV dan dengan pede-nya menawarkan diri jadi tandem beliau untuk karaokean lagu-lagunya Broery Marantika. Lagu favoritku tentu saja “Jangan Ada Dusta di Antara Kita” yang dinyanyikan bersama Dewi Yull dan “Duri dan Cinta”. Aku akan bernyanyi sekencang-kencangnya dengan harapan satu gang mendengar suaraku yang tinggi. Ibu dan ayah mengamini anaknya yang keranjingan bernyanyi dengan membelikan sepasang mikrofon tanpa kabel berkualitas paling

baik, dilengkapi seperangkat sistem pengeras suara yang sungguh bisa digunakan untuk acara kondangan. Sebuah totalitas tanpa batas—mengingat aku yang saat itu padahal masih berada di masa kelas 1 dan 2 sekolah dasar. Saat naik kelas 3 pada tahun 2003, kegemaranku bernyanyi semakin menjadi-jadi karena sebuah ajang pencarian bakat bernama Akademi Fantasi Indosiar (AFI). Masih teringat di benakku bagaimana kerennya Mawar AFI yang digadang-gadang jadi juara bernyanyi di depan Trie Utami, sang juri legendaris. Belum lagi muncul ajang lainnya bernama Indonesian Idol yang menempatkan Joy Tobing menjadi juara pertama di musim pembuka. Lagu hits dari Joy adalah lagu favoritku sepanjang masa: “Karena Cinta”. Bahkan, di usiaku yang sudah 27 ini, aku masih hafal liriknya dari awal hingga akhir. Sungguh indah.



Di akhir vokalisasi, kami selalu diajarkan teknik bernyanyi seperti membentuk vibrato (getaran teratur di ujung nada untuk memberikan aksen indah), membulatkan suara, melisma, dan masih banyak lagi.

BIRAMA 2: NADA YANG BERSEMBUNYI

Memasuki kelas 5 sekolah dasar, tepatnya di tahun 2005, membrana tympani alias gendang telinga ibuku sepertinya sudah tak kuasa menahan gempuran nada-nada yang keluar dari mulutku. Semesta tampaknya tak ingin ibu lelah; oleh seorang tetangga kami dikenalkan dengan guru olah vokal dan bermain piano. Tentunya tak ada alasan lain lagi untukku tidak mengikuti les vokal tersebut. Bertempat di gedung Radio Republik Indonesia alias RRI, seminggu tiga kali pita suaraku ditempa dan dibentuk sedemikian rupa. Setiap sesi selalu diawali dengan vokalisasi untuk membentuk pengucapan, pernafasan, dan intonasi yang baik secara teknik.

Aku menemukan suakaku di umur yang masih belia ketika mengikuti kelas vokal. Suaraku juga terbilang mudah terbentuk dan membuatku menjadi salah satu murid yang menonjol di kelas. Setiap diadakan kompetisi bernyanyi, aku tak pernah absen untuk mengikuti. “Somewhere Over the Rainbow” adalah lagu yang sering kunyanyikan di banyak kompetisi, selain lagu-lagu Sherina dari film “Petualangan Sherina”. Sepertinya aku hafal semua di luar kepala hehe. Setelah mengenal Mike Mohede dan Judika, aku turut menyenangi lagu-lagu dengan liukan-liukan. Walau tak tahu nama genre ataupun teknik liukan tersebut, aku sering secara otomatis ikut meliuk-liukkan nada seperti mereka berdua. Sampai dengan kelas 1 sekolah menengah

pertama, aku akhirnya berkenalan dengan genre lagu dan teknik bernyanyi tersebut: *RnB* dan *riff and run*.

Entah mengapa liukkan dengan teknik *riff and run* yang digunakan para penyanyi *RnB* sering membawaku ke dimensi lain. Mengenal Aretha Franklin, Fantasia Barrino, Charlie Wilson, dan masih banyak lagi membuatku semangat mengasah kemampuanku meliukkan nada. *Playlist* di HP-ku penuh diisi oleh lagu-lagu mereka. Pada jam istirahat sekolah, aku juga sering nongkrong di kantin *teteh* kesayangan dan sesudahnya bernyanyi bersama teman-teman di koridor sekolah. Sampai suatu ketika, aku tak sengaja mendengar ujaran salah satu temanku. “Kayaknya kamu jangan nyanyi kayak dangdut begitu deh, nanti mirip si Gangga,” ujarnya yang tak mengetahui kehadiranku. Pengalaman pertamaku di SMP bertemu langsung dengan ucapan tersebut entah kenapa membuat nadaku tercekot. Ia malu dan bersembunyi.



BIRAMA 3: MENARIK SUARA

Kali kedua. Bisa kupastikan ini kali kedua. Aku teringat bahwa ucapan yang membuat nadaku tercekot pernah kutemui—sebelumnya. Kilas balik ke masa-masa SD, terdapat kompetisi bernyanyi di RRI—tempat les vokalku—yang diikuti dengan 10 teman-teman lain dari SD-ku. Kami sangat antusias, walaupun tidak ada satupun dari kami yang jadi juara. Pasca kompetisi, salah satu teman dekatku di sekolah menjaga antusiasme tersebut dengan sering mengajakku bernyanyi di ruang kelas. Apa saja kami nyanyikan. Bahkan, ketika diadakan perkemahan Sabtu-Minggu di sekolah, aku membantu regu temanku mengatur komposisi lagu untuk

malam unjuk bakat. Reguku sendiri tentu sudah kuatur dengan kami menyanyikan lagu “Kenangan Terindah” dari Samson secara akapela. Sayangnya, regu temanku tidak tampil maksimal dan sepertinya aku sedikit mendapatkan efek samping dari hal tersebut. Selepas kegiatan, temanku sering mengatakan kepada yang lain untuk tidak bernyanyi sepertiku. Hal tersebut aku acuhkan saja saat itu karena aku tidak mengerti definisi dari “bernyanyi seperti Gangga”.

Kembali ke pertemuan keduaku pada ujaran serupa, aku sepertinya mulai memahami apa yang dimaksud oleh teman SD-ku dahulu. “Aku dangdut setiap mencoba meliuk-liukkan suara”, seringku berucap dalam hati. Di usia remaja, aku mulai sensitif dengan hal-hal yang membuat kepercayaan diriku menurun. Ditambah lagi, teman SMP-ku ini bukan satu kali saja berucap demikian. Pengulangan tersebut sering kali membuatku enggan

untuk berolah vokal dan memilih menyimpan hasrat bernyanyi ke skala prioritas paling bawah. Bagaimana kalau rindu? Ketika rindu datang, yang kulakukan adalah memainkan musik sekencang-kencangnya di kamar tidur atau melalui headphone yang tersambung dengan perangkat HP.

Bukannya aku benci musik dangdut, aku suka dangdut dan tiap minggu tak pernah absen menemani ibu menonton kompetisi dangdut di televisi. Namun, bagiku yang bermimpi menjadi penyanyi *RnB*, kata-kata tersebut menihilkan usahaku berkenalan dengan genre musik kesukaanku, mengesampingkan tekadku belajar *riff and run*, dan menjadikanku penyanyi yang satu dimensi. Pita suaraku sering kali tidak mau diajak bekerja sama setiap bernyanyi, suaraku pecah sana-sini *gelagapan* meraih nada yang diinginkan. Sampai akhirnya aku lelah dan menyerah. Aku memilih menyibukkan diri

menjadi anggota Paskibra sekolah ketimbang bernyanyi. Bernyanyi adalah suakaku, namun rasanya sulit untuk berdamai dengan nada. Aku, pita suaraku, dan otak besarku seperti orang asing. Aku ingin maju, *lobus frontal* mengatakan mundur. Dalam respon cepat, kutarik suaraku.



BIRAMA 4: PROGRESI MINOR MAYOR

Beranjak memasuki perguruan tinggi, aku masih kesulitan memproses ketakutanku pada bernyanyi. Namun, kesempatan untuk menjadi pemain musik bagi tim tari fakultas memunculkan sedikit keberanian yang bersapa

ria dengan rasa takutku tersebut. Berkawan dengan teman-teman yang peduli pada isu kesehatan jiwa, aku mulai sering mencari-cari tentang trauma masa kecil. Secara umum, yang kudapatkan tentang trauma masa kecil adalah suatu pengalaman yang menimbulkan rasa takut, kecemasan, sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Ketakutan ini menyedot kekuatan, mengikis kegembiraan, dan menguras kepercayaan diri serta sumber daya psikologis dan emosional yang membuat bernyanyi menjadi sulit.

Aku menyadari bahwa stres berkelanjutan terkait bernyanyi yang kualami karena menjadi sasaran intimidasi adalah sesuatu yang harus kulalui tiap harinya. Mungkin bagi sebagian orang dewasa ini bukanlah sesuatu yang luar biasa, namun bagi banyak orang lain di luar sana, pengalaman serupa membuat nyali mereka ciut melakukan hal yang paling mereka cintai sekalipun.

Copeland dkk (2018) menemukan bahwa 30,9% anak pernah mengalami satu kejadian yang membuatnya trauma. Trauma mempengaruhi seseorang secara emosional dan mental. Namun, jarang sekali yang membicarakan bagaimana trauma dapat mempengaruhi tubuh, termasuk suara. Seperti yang kualami, dahulu aku menganggap bahwa jika bisa menghadapi intimidasi dan perkataan tidak menyenangkan dari teman, maka aku akan berhasil melalui fase buruk tersebut. Sayangnya, aku masih belum memberikan izin untuk suaraku muncul di pendengaran orang lain.

“Jika kamu pernah mengalami trauma sebagai seorang anak-anak atau remaja, kamu mungkin telah menginternalisasi rasa takut untuk dilihat dan didengar. Pikiranmu ada untuk melindungimu dan kemungkinan besar akan memberi tahu bahwa kamu akan aman jika pengganggu atau pelaku tidak dapat menemukan/melihat atau mendengarmu. Ini adalah

taktik bertahan hidup yang valid untuk seorang anak atau remaja, tetapi ini menciptakan masalah saat kamu bertambah tua dan melangkah keluar ke dunia. Kamu masih seorang anak yang ketakutan dan berharap tidak terlihat, dan kamu masih tidak memberikan izin suaramu untuk didengar.” -Borzynski, 2019.

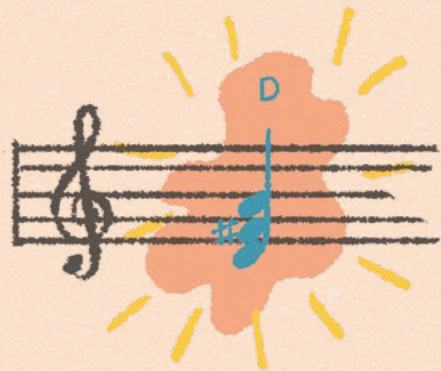
Membaca kutipan tersebut, aku masih bingung bagaimana harus memproses ketakutan untuk mendengarkan ini. Aku masih belum menemukan cara untuk membuat pita suaraku melunak dan menuruti hati kecil. Pada saat itu, yang bisa kulakukan adalah mencari dan terus mencari apa yang terjadi dengan diriku—dan bahwa traumaku valid dan beralasan. Bahwa trauma ini membuatku rentan terhadap ketegangan yang tidak diinginkan sehingga otot-ototku kaku dan menyempitkan pita suara, menyulitkanku mengontrol volume dan kekuatannya.

Validasi ini menguat ketika 2020 lalu aku membaca cerita Yura

Yunita, seorang penyanyi, di media nasional. Yura membagikan bahwa ketika berusia 5 tahun ia pernah dibentak ketika bernyanyi dengan lantang, dikatakan berisik oleh saudaranya sendiri, dan membuatnya takut untuk bernyanyi dengan maksimal. Hal tersebut tersimpan dalam dirinya sampai ia menemukan guru vokal yang menyadari kecenderungannya untuk bernyanyi dengan sangat hati-hati. Yura bahkan harus menjalani hipnoterapi untuk bisa berdamai dengan trauma tersebut.

Pada 2021, aku mulai memberanikan diri untuk membagikan kisahku pada teman-teman di laman sosial media yang kugunakan. Dengan bergetar aku menceritakan ketakutan untuk didengarkan. Di akhir cerita, kuselipkan dengan bernyanyi lagu favoritku saat itu, *“Take Me to Church”*. Masih terdengar suaraku pecah sana-sini, pernafasan yang amburadul, dan intonasi yang tak sebulat dahulu. Setelah membuka diri, kubaca di kolom komentar banyak sekali orang-orang berhati

baik yang memberikan semangat. Yang rindu mendengarkanku bernyanyi. Menyuruhku rajin-rajin posting. Tak kusangka selepas menyanyikan lagu dengan banyak nada minor, yang kudengarkan adalah nada-nada mayor.



BIRAMA 5: KUNCI D MAYOR

“Yang paling penting untuk diketahui adalah bahwa kamu tidak “terjebak” dengan masalah ini. Meskipun mungkin sulit untuk melewati keadaan sulit dan kenangan yang menyakitkan, kamu dapat bergerak menuju penyembuhan. Tubuh dan pikiran mengkalibrasi ulang setiap 21 hari dan ada harapan untukmu. Tidak ada salahnya kamu terus

bergulat dengan masa lalumu. Itu menandakan kamu menyadari tingkat trauma dan cedera yang kamu alami.” -Cole, Penyintas Trauma, 2022.

Aku membayangkan, betapa indahannya jika dunia diisi dengan manusia tanpa trauma, tanpa rasa takut. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk membantu penyintas trauma: mendorong untuk berbicara tentang perasaan mereka dan memvalidasi emosi mereka, membantu mereka memahami bahwa mereka tidak bersalah, bersabar karena setiap individu pulih dengan kecepatan mereka sendiri. Penyintas trauma juga disarankan menghabiskan waktu dengan orang-orang yang suportif, untuk rajin berolahraga, menemui dan berbicara dengan profesional kesehatan mental, serta masih banyak lagi (Morin, 2022).

Namun, yang tak kalah penting bagiku adalah untuk membagikan pengetahuan ini kepada adik-adik, anak tetangga, junior dan senior di sekolah, orang tua kita sendiri, guru, serta orang-orang lainnya; agar kejadian serupa tidak dialami

(dan ditimbulkan) oleh lebih banyak lagi orang-orang di luar sana. Agar semakin banyak orang di dunia bisa memenuhi potensi mereka tanpa trauma. Bagaimana mendengar lagu yang dimulai dengan akord D mayor: Bahagia.

Sumber:

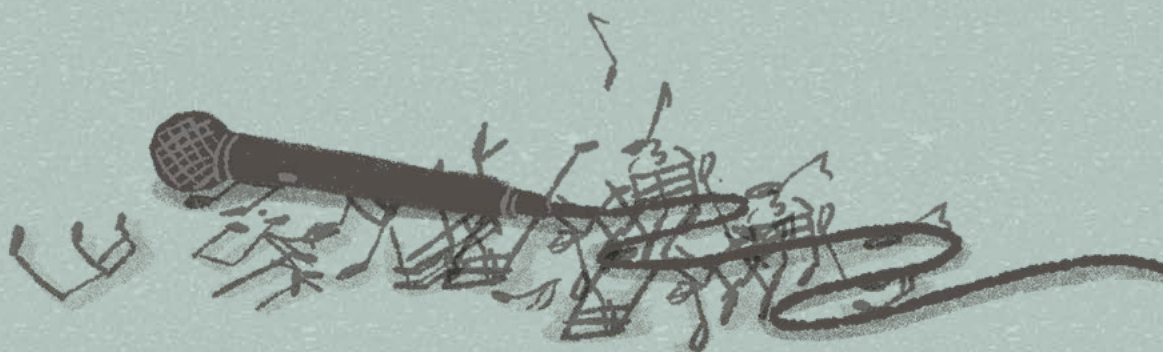
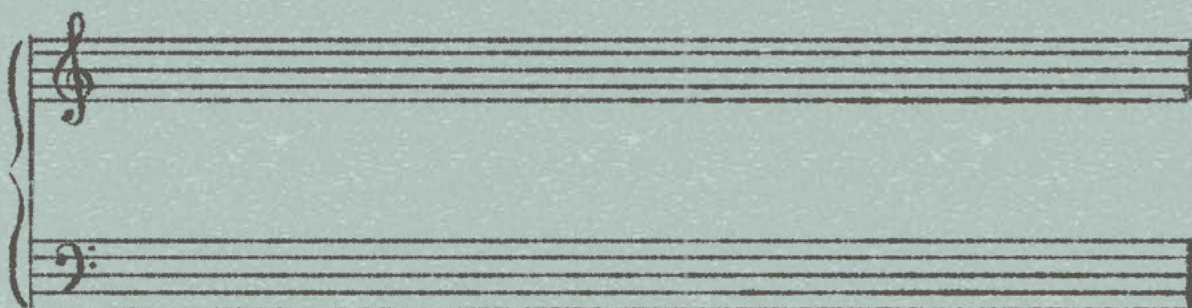
Borzynski, P. 2019, The Effects of Trauma on Our Bodies – And Voices, Singing Sense ... where Performance meets Psychology, diakses pada 4 Agustus 2022, <<https://singingsense.com/2019/10/14/the-effects-of-trauma-on-our-bodies-and-voices/>>

Cole, C 2022, How Trauma and Emotional Blocks Affect the Singing Voice, CARI COLE VOICE + MUSIC.CO, diakses pada 4 Agustus 2022, <<https://caricole.com/how-trauma-and-emotional-blocks-affect-the-singing-voice/#>>

Fauzie, A. S. 2021, Childhood Trauma: Kamu Bisa Melewatinnya, Yayasan Pulih, diakses pada 4 Agustus 2022, <<https://yayasanpulih.org/2021/03/childhood-trauma-kamu-bisa-melewatinya/>>

Morin, A. 2022, Treating the Effects of Childhood Trauma, verywellmind, diakses pada 4 Agustus 2022, <<https://www.verywellmind.com/what-are-the-effects-of-childhood-trauma-4147640#:~:text=What%20is%20Childhood%20Trauma%3F,that%20can%20lead%20to%20trauma>>>

Wardiningsih, V. S. W. 2020, Alami Masa Pulu hingga Berdampak pada Aktivitas Dunia Tarik Suara, Yura Yunita Akui Sempat Ikut Hipnoterapi untuk Obati Trauma Masa Kecilnya yang Belum Selesai: Kalau Nyanyi Kayak Takut Ganggu Orang, Gridpop.id, diakses pada 4 Agustus 2022, <<https://pop.grid.id/read/302018233/alami-masa-pulu-hingga-berdampak-pada-aktivitas-dunia-tarik-suara-yura-yunita-akui-sempat-ikut-hipnoterapi-untuk-obati-trauma-masa-kecilnya-yang-belum-selesai-kalau-?page=all>>



MENDENGAR AKTIF, BENTUK EMPATI YANG POWERFUL

Oleh : Annisa Inayah



Ketika aku curhat, temanku be
like...

“Aku tau nih omongan kamu
mengarah kemana”

“Maaf ya aku motong, gini loh....”

“Nah kan apa aku bilang”

“Kan”

“Nah sama banget tuh
kaya kasus aku, aku

dulu...” *melanjutkan

cerita tentang dirinya*

main hp, lagi selfie

“Terus gimana? Aku
dengerin kok, suwer.”

Hayo, siapa yang pernah
mengalami ini juga? Curhat tapi
tak didengar itu sakit bukan?

Bisa jadi kita juga secara tidak
sadar melakukan ini ke teman
yang sedang curhat. Kalau iya,
berarti kita tau teman kita
belum mempraktikkan
“mendengar aktif” atau
active listening.

standing

Sebelum kita kenal lebih jauh dengan istilah “Mendengar Aktif”, mari kita lakukan social experiment berikut!

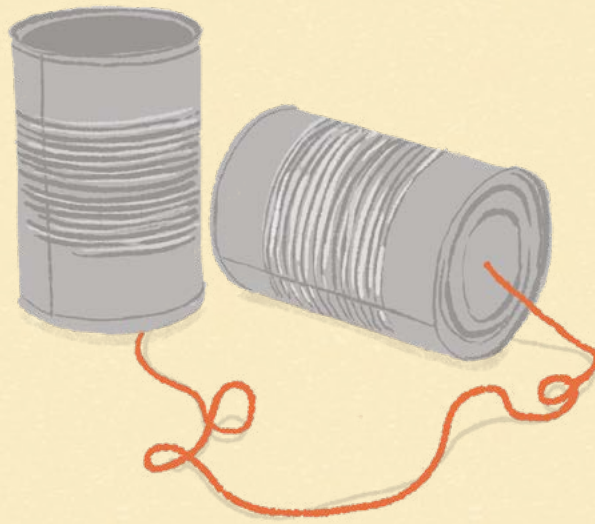
Kamu dapat memilih seorang temanmu. Kalian bisa secara bergantian menjadi pendengar di lima menit pertama, lalu menjadi yang bercerita di lima menit selanjutnya. Kalian boleh menceritakan hal menarik atau hal buruk yang terjadi hari ini. Orang yang bercerita disarankan untuk memperhatikan dan mengingat reaksi serta gerak pendengar, ya!



Jika sudah selesai bercerita secara bergantian tanpa interupsi, mari kita evaluasi sebentar obrolan tadi. Kalian bisa saling mengevaluasi performa satu sama lain ketika menjadi pendengar. Beri tanda “X” di kolom-kolom yang dilakukan oleh temanmu selama mendengarkan:

Mengangguk pada beberapa kalimat yang kamu ucapkan	Memotong pembicaraan	Posisi tubuh agak condong kepadamu	Mengucapkan “terima kasih sudah bercerita” di akhir percakapan	Bermain <i>gadget</i>	Menanyakan lebih lanjut mengenai ceritamu dengan kalimat positif
Menghentak hentakkan kaki	Memberi kamu saran secara langsung	Memberi kamu saran secara langsung	Menatap mata atau sekitaran wajahmu	Banyak bergerak	Melamun

Jika tanda “X” lebih banyak pada kolom warna oranye, maka kamu atau temanmu sudah cukup menerapkan apa yang dimaksud mendengarkan aktif. Namun, jika tanda “X” lebih banyak pada kolom warna biru, maka kamu atau temanmu belum banyak menerapkan apa itu mendengarkan aktif.



MENDENGARKAN AKTIF

‘Aktif’ adalah kata yang cukup statis. Menurut KBBI, selain “giat (bekerja/berusaha)”, kata ‘aktif’ dimaknai sebagai “lebih banyak lebih banyak penerimaan daripada pengeluaran”. Sedangkan, kata ‘mendengarkan’ artinya “memperhatikan atau memasang telinga baik-baik untuk mendengar.” Maka, mendengar aktif dapat dikatakan sebagai kegiatan atau aktivitas memperhatikan pembicaraan orang lain dengan banyak menerima apa yang didengar dibandingkan apa yang diucapkan.

EMANG PENTING YA MENDENGARKAN AKTIF? APA UNTUNGNYA?

- 1. Kamu tidak akan kehilangan konteks obrolan di tengah jalan**
Pernah nggak sih ketika temanmu cerita tiba-tiba kamu menjadi bingung karena ada beberapa kalimat percakapan yang kamu lewatkan? Kamu lalu tidak mengerti apa yang dibicarakan. Nah, mendengarkan aktif membantumu untuk dapat memahami konteks percakapan lebih jauh.

2. Membantu mengidentifikasi topik atau masalah yang diceritakan

Saat mendengar aktif, kita jadi tahu apa saja tantangan dan perasaan yang dialami oleh lawan bicara kita. Kita akan lebih mudah menganalisa permasalahan yang sedang dibicarakan tanpa perlu menebak-nebak atau bingung harus merespon apa.

3. Mendapatkan kesan baik dari lawan bicara

Meskipun penilaian orang lain bukan satu-satunya tolak ukur atas kepribadian kamu, tetapi dengan coba mendengarkan aktif, lawan bicaramu akan lebih menghargaimu. Kamu akan meninggalkan kesan yang baik karena memahami seluruh pembicaraan yang lawan bicaramu sampaikan.

4. Meningkatkan empati

Mendengar aktif sejatinya merupakan salah satu cara mengasah empati, yakni respon afektif dan kognitif terhadap kondisi orang lain. Melalui mendengar dengan baik, kita bisa mengerti rasanya berada di posisi lawan bicara. Empati ini kemudian

dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan intrapersonalmu karena kamu lebih mampu memahami orang lain dan diri sendiri.

KIAT-KIAT MENDENGARKAN AKTIF

1. Memahami
Jika lawan bicaramu berbicara, penting untuk memperhatikan komunikasi verbal dan non verbal yang disampaikan. Komunikasi verbal berupa



kata-kata yang terucap dan artikulasi, sementara nonverbal berupa gerak-gerik alias *body language* lawan bicaramu.

2. Merefleksikan

Ketika mendengarkan aktif, kita disarankan untuk melakukan beberapa bentuk refleksi. Salah satunya adalah refleksi perasaan, yakni memantulkan inti perasaan yang lawan bicara sampaikan.

Misalnya, ketika teman bercerita seperti berikut:

“Kayaknya saya ngga diajak main lagi sama dia dan teman-temannya, saya merasa mereka menghindar.”

Jawaban dengan refleksi perasaan bisa seperti ini:

“Jadi, kamu tampaknya merasa dikucilkan ya sama temanmu?”

Refleksi perasaan juga membantu kita agar tidak mudah memberikan label atau stereotip ke lawan bicara. Ini merupakan salah satu fungsi refleksi perasaan yang datang dalam bentuk pertanyaan, sehingga kita tidak terlebih dahulu yakin seratus persen pada asumsi kita sendiri soal perasaan lawan bicara.

3. Afirmasi melalui gerakan tubuh ke arah lawan bicara
Gerak tubuh ketika mendengarkan aktif juga tak kalah penting, lho. Misalnya, kamu akan mendapatkan nilai plus dan membuat orang nyaman ketika badan kamu condong ke lawan

bicara, karena ini mengirim pesan bahwa kamu siap mendengarkan. Selain itu, bahasa tubuh lainnya yang disarankan adalah menganggukkan kepala tanda sebagai tanda bahwa kamu setuju atau menyimak apa yang disampaikan.

4. Tidak sibuk dengan diri sendiri
Hal ini bisa dijelaskan dalam kondisi ketika lawan bicaramu ingin didengarkan, ia berharap kamu tidak sedang mengerjakan sesuatu atau tidak sedang sibuk sendiri seperti main hp, mondar-mandir dan sebagainya.
5. Memberi apresiasi
Ketika lawan bicaramu

bercerita mengenai hal berat yang cenderung sulit dibicarakan, jangan lupa untuk mengucapkan terima kasih. Ungkapkan terima kasih karena sudah mempercayai dirimu dan berani untuk bercerita. Apresiasi seperti ini secara tidak langsung akan membantumu juga untuk lebih menghargai privasi cerita yang disampaikan.

Mendengar aktif bukanlah hal instan yang dapat dipelajari dalam waktu singkat. Seperti halnya mengendarai sepeda roda dua, diperlukan keseimbangan yang pas ketika ada teman yang bercerita. Mendengarkan aktif bisa menjadi keseimbangan tersebut.

Referensi

Artikel

Alia, Humaira. (2021, Mei 8). Apa itu Active Listening? Yuk Simak Penjelasan dan Cara Melakukannya. Glints. Diakses pada 1 Agustus 2022, dari <https://glints.com/id/lowongan/active-listening-adalah/>

Mendoza, Charley. (2018, Dec 6). Apa Itu Aktif Mendengarkan? +9 Keterampilan Untuk Menjadi Pendengar Yang Baik. Evantotuts+. Diakses pada 5 Agustus, 2022, dari <https://business.tutsplus.com/id/tutorials/what-is-active-listening--cms-32288>

Ahmad, Hariyadi. (2017, Dec 7). Pemantulan Perasaan Dalam Komunikasi Konseling. Blogspot. Diakses pada 4 Agustus 2022, dari <https://hariadimemed.blogspot.com/2017/12/reflection-of-feelings-pemantulan.html>

Jurnal

Martoredjo, Thomas N (2014). Keterampilan Mendengarkan Aktif Dalam Komunikasi Interpersonal. Humaniora, 5(1), 501-509.

MERAWAT HALAMAN RUMAH

Oleh : M. Rizki

Selamat datang! Sekarang kamu berada di halaman rumahku. Bagaimana kabarmu? Semoga baik, ya. Kabarku sedang kurang baik karena aku akhir-akhir ini merasa sedih. Suasana hatiku juga tidak beraturan.

Beberapa pekerjaan rumah tak bisa kulakukan karena aku hampir selalu merasa lelah dan tidak bisa beraktivitas. Sudah seharian aku tidak keluar rumah :(. Karena kamu kebetulan sedang

berkunjung ke halaman rumahku, aku ingin mengajakmu melakukan beberapa hal yang membantuku merawat halaman rumahku. Harapku, kamu juga bisa 'merawat' kesehatan mentalmu dan merasa lebih baik sembari beraktivitas di sini!

Jadi, bolehkah aku meminta bantuanmu? Jika iya, *sila* membantu dengan melakukan aktivitas berikut, ya.





2.

Memberi makan kucing: Sepertinya kucingku sedang sedih karena belum makan seharian :(Bolehkah kamu memberikan makan dia dengan menggambar ikan-ikan kecil di tempat makannya?

3.

Mengunci pagar: karena buru-buru aku lupa untuk mengunci pagarku sebelum masuk. Bolehkah kamu menguncinya dengan menggambar lingkaran berulang di antara pintu dan pagar yang agak senggang



4.

Menyapa tetangga: Terakhir, jika tidak merepotkan bolehkah kamu mengabari ke tetangga aku kalau aku sedang beristirahat dengan menuliskan pesan di balon teks yang tersedia?

1.

Menyiram bunga: Bolehkah kamu menyiram bunga Daffodil kesayanganku dengan mencoret garis seperti curah air dari penyiram tanaman secukupnya di atas bunga-bunganya?

Kamu sudah selesai, ya? Terima kasih banyak sudah membantu. Melakukan aktivitas seperti mencoret-coret, menggambar bebas, menulis, atau apapun yang serupa dapat menjadi penenang bagi pikiran dan suasana hati yang kurang menyenangkan, lho.

Oh iya, bantuanmu juga menyadarkanku bahwa aku tidak sendiri. Jika suatu saat nanti kamu merasakan hal yang

sama denganku atau merasa sendirian, jangan lupa meminta pertolongan ke teman atau keluarga yang kamu percaya. Mari saling membantu dalam merawat halaman masing-masing!



Sampai jumpa!



BERLAYAR MENGARUNGI LAUTAN EMOSI MENCARI TUJUAN BERIKUTNYA

Oleh : Ken Penggālih





Penerimaan mahasiswa baru menghantuiku selama tiga tahun duduk di bangku SMA. Aku rasa tidak banyak orang yang membahas betapa beratnya beban penerimaan mahasiswa baru bagi siswa-siswa. Ini merupakan hal besar bagi siswa-siswa SMA. Lihat saja instastory berisi ucapan selamat kepada teman-teman si pemilik akun yang telah berhasil diterima di perguruan tinggi impian dan video reaksi siswa-siswa tingkat akhir

sekolah menengah keatas (SMA) ketika melihat pengumuman hasil penerimaan mahasiswa baru—baik yang mendapatkan ucapan selamat maupun “semangat, jangan putus asa”.

“Kalian semua harus mendapatkan nilai bagus agar bisa langsung diterima di perguruan tinggi negeri (PTN) bergengsi,” ucap salah satu guru. Sejak masa pengenalan lingkungan sekolah, semua guru berlomba-lomba untuk menjelaskan tentang sistem penerimaan mahasiswa baru kepada siswa-siswanya. Kalimat-kalimat tersebut membuatku terobsesi untuk mendapat nilai terbaik. Aku meyakini bahwa jika nanti aku tidak diterima di PTN “favorit” tersebut, berarti aku gagal. Hidup matiku bergantung pada kesuksesanku dalam penerimaan mahasiswa baru.

Ketika aku naik ke kelas 11, banyak perguruan tinggi dan bimbingan belajar melakukan



promosi di sekolahku. Mereka menunjukkan data perbandingan diterimanya siswa SMA di PTN, yaitu satu banding 100. Data tersebut berhasil memupuk ketakutanku. “Bagaimana kalau ternyata aku bukan si satu dari 100, melainkan adalah salah satu dari 99 orang yang tidak diterima?” ujarku dalam hati. Setelah kejadian tersebut, aku belajar sekuat tenaga untuk mengejar segala ketertinggalanku. Aku juga mengikuti beberapa lomba dan aktivitas di luar sekolah untuk menambah nilai jualku. Hal-hal tersebut menyita waktu, tenaga, dan emosi yang kemudian membuatku kesulitan untuk mengendalikan perasaan.

Ketakutan tersebut berubah menjadi kemarahan ketika aku menghadiri sebuah acara keluarga. Salah satu paman memulai percakapan dengan basa-basi templat, yakni menanyakan kelasku dan rencana ke depan.

“Oh, sudah besar, ya. Sebentar lagi akan lulus SMA, rencana mau ambil jurusan apa untuk kuliah?” tanya beliau ketika tahu bahwa aku sudah di bangku kelas 11.

Aku yang masih belum yakin akan mengambil jurusan apa setelah lulus nanti spontan menjawab apa adanya. Saudara tersebut tampak kaget karena aku belum memutuskan jurusan apa yang akan kuambil. Dalam sekejap, beliau berhasil mengubah percakapan basa-basinya menjadi sebuah ceramah.

“Kamu itu sudah besar, segera tentukan akan lanjut belajar apa setelah lulus SMA. Coba pertimbangkan jurusan X, prospek kerja lulusannya

bagus dan luas. Jurusan X ini paling bagus di PTN A, alumni-alumninya juga terkenal. Coba kamu usahakan untuk masuk PTN karena pasti kualitasnya jauh lebih bagus daripada swasta. Jangan sampai sudah lulus tapi kamu belum memutuskan mau lanjut kuliah apa, bisa-bisa salah jurusan. Kamu juga jangan ambil gap year atau bahkan tidak meneruskan ke pendidikan tinggi, nanti sulit dapat pekerjaan,” ocehnya tanpa henti.

Selama perjalanan pulang, pikiranku dipenuhi dengan perasaan yang campur aduk tidak keruan: takut, marah, sedih, dan frustrasi. Aku yang masih kelas 11 dan berusia 15 tahun masa sudah dituntut untuk memutuskan apa yang akan aku lakukan sampai nanti pensiun? Selain itu, kenapa mereka seakan tidak memberikanku pilihan lain kecuali melanjutkan studi ke perguruan tinggi, terlebih ke jurusan bergengsi di PTN “favorit”? Di sisi lain, bagaimana jika apa yang

mereka katakan ternyata ada benarnya? Suara-suara tersebut membuatku putus asa dan rasanya kepalaku dapat meledak kapan saja.

Pada minggu pertama di kelas 12, aku mulai mencari tentang jurusan-jurusan yang menarik untuk diambil. Meskipun aku tertarik untuk mengambil sebuah jurusan di salah satu PTN di kotaku, aku merasa belum yakin dengan pilihanku karena persaingannya yang ketat. Setelah menemukan beberapa opsi, aku mengajak orang tuaku untuk berdiskusi. Ketika aku mengutarakan ketertarikanku terhadap sebuah jurusan yang tidak begitu terkenal dan persaingannya tidak ketat, mereka ragu dengan pilihanku. “Tidak apa-apa jika kamu memang mau ambil jurusan itu, tapi bukankah prospek kerja lulusannya sedikit?” respon mereka. Akhirnya, melalui perdebatan yang panjang, kami sepakat bahwa aku akan



mendaftar jurusan dengan prospek kerja luas namun persaingannya ketat sebagai pilihan pertama dan jurusan dengan persaingan yang longgar namun prospek kerjanya sedikit sebagai pilihan kedua.

Aku melihat namaku di daftar siswa eligible untuk mendaftar PTN melalui jalur raport atau Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Sebelum mendaftar, aku berkonsultasi dengan guru mengenai rencana studiku yang telah didiskusikan bersama orang tua. “Kalau dilihat dari nilaimu, ada kemungkinan kamu lolos. Namun, jangan terlalu berharap dan tetap persiapkan diri untuk mengikuti ujian tertulis untuk berjaga-jaga jika nanti kamu tidak diterima,” ujarnya. “Tapi kamu yakin dengan pilihan kedumu? Soalnya itu jurusan yang sepi peminat. Jangan sampai salah jurusan karena kalau sudah diterima melalui jalur raport tidak bisa mengikuti ujian tertulis,”

beliau melanjutkan tanpa memberikan solusi. Harapan yang baru saja tumbuh mati dalam hitungan detik.

Lagi-lagi pilihanku diragukan. Bukankah aku yang akan menjalankan studi di jurusan tersebut? Lagipula, bukankah berubah pikiran adalah hal yang wajar, apalagi bagi siswa yang masih mengeksplorasi banyak hal? Kenapa “salah jurusan” menjadi sesuatu yang tabu dan dianggap sebagai sebuah kegagalan? Rasanya tidak adil dan tidak realistis jika semua orang, termasuk sistem penerimaan, menuntut siswa untuk bisa menentukan apa yang akan dilakukannya seumur hidup di usia muda tanpa boleh merubah pilihannya kelak. Aku meninggalkan ruang konsultasi dengan kesal dan akhirnya tetap mendaftar sesuai dengan rencana awalku.

Beberapa minggu sebelum pengumuman hasil SNMPTN,



aku dan teman-temanku mengobrol sembari bercanda dan “memprediksi” siapa saja dari kelas kami yang akan diterima di PTN. Tiba-tiba, salah satu temanku bertanya, “apa yang akan kalian lakukan nanti jika tidak diterima di PTN?” Semua senyum dan tawa mendadak hilang, ruangan menjadi hening, dan suasana berubah menjadi tegang. Aku yakin kami semua merasakan satu hal yang sama pada detik itu: ketakutan. Temanku yang bertanya kemudian menyadari hal tersebut dan buru-buru menjawab pertanyaannya sendiri. “Kalau aku belum kepikiran sampai situ, sih, hahaha,” ucapnya sambil berusaha mencairkan suasana. Kami kembali tertawa pecah. “Gampang, mungkin nanti aku akan daftar ke perguruan tinggi swasta (PTS) atau ambil gap year,” lontarku dengan santai.

Malamnya, aku memikirkan pertanyaan temanku. Sesungguhnya, aku bukan

belum memikirkan hal tersebut, melainkan tidak ingin. Aku berusaha menutupi kecemasanku dengan menjawab asal-asalan pertanyaan itu. Namun, lingkunganku menstigma individu yang memutuskan untuk mendaftar ke PTS atau mengambil gap year, sehingga aku tidak ingin untuk mengambil pilihan tersebut. Aku takut akan dilabeli sebagai anak yang “bodoh” atau bahkan “gagal”. Aku juga takut akan mengecewakan orang tuaku, keluargaku, guruguruku, dan diriku sendiri.

Akhirnya hari yang tidak kutunggu-tunggu datang: hari pengumuman hasil SNMPTN. Aku tahu bahwa ini bukan akhir dari segalanya, aku masih bisa mencoba untuk mendaftar ke PTN melalui jalur lain. Namun, sulit bagiku untuk tidak memikirkan kemungkinan-kemungkinan terburuk. Apa yang harus aku katakan ke orang-orang jika tidak lolos? Aku sudah



berusaha sekeras tenaga, kalau nanti tidak lolos rasanya seperti ingin menghilang dari bumi saja. Setelah menenangkan pikiran, aku membuka laman pengumuman. Hasilnya? Diterima di pilihan pertama. Hantu yang mengikutiku selama tiga tahun akhirnya menghilang dan aku bisa bernapas dengan lega.

Setelah memasuki tahun kedua kuliah, aku baru bisa mengurai keadaan mental dan beban emosionalku selama di SMA. Aku menyadari bahwa terdapat banyak faktor eksternal yang memengaruhi pilihanku saat itu. Beberapa di antaranya adalah tekanan dan tuntutan sosial, serta stigma buruk terhadap pilihan tertentu. Hal-hal tersebut menghilangkan banyak pilihan selain melanjutkan studi ke PTN “favorit”; seperti mendaftar ke PTS, pindah jurusan, langsung bekerja, atau mengambil gap year. Setiap pilihan ini perlu divalidasi dan difasilitasi. Tekanan

dan ekspektasi sosial yang tidak realistis tersebut kemudian memengaruhi kondisi mentalku selama masa SMA.

Setiap pelayaran memiliki tujuan yang berbeda. Semua pelayaran juga harus menghadapi berbagai rintangan untuk sampai ke tujuannya. Mungkin tidak mudah bagi sebagian orang, termasuk diriku, tapi aku yakin semua orang pasti bisa melaluinya. Selama berlayar, aku memiliki banyak pilihan: berlabuh di sebuah pulau yang cantik, atau membangun pelabuhanku sendiri. Aku tidak perlu menuruti kata orang untuk berlabuh di sebuah pelabuhan besar di kota terkenal jika aku tidak ingin. Hanya aku yang bisa memegang kendali penuh atas pelayaranku. Dan aku sendirilah yang akan memutuskan tujuan pelayaranku dan menerjang semua badai untuk mencapainya!



TOKO HI LING



TOKO KELONTONG BARANG HEALING

Oleh : Erlangga Saputra

Perhatian-perhatian, toko kelontong Beda Itu Biasa sudah dibuka. Minggu ini kami jualan barang-barang *healing*, *lhoooo*. Walau healing alias proses pemulihan kesehatan mental diri sejatinya bergantung pada diri kita, barang-barang tertentu bisa saja membantu proses tersebut. Berikut adalah beberapa di antaranya yang ditawarkan toko kelontong kami. *Sila* dicek, wargaaaaa!!!!



Notebook

Seringnya sih dipake untuk journaling alias mencatat keseharian ataupun kejadian-kejadian *memorable* di hari-hari kita. Tempat untuk mencurahkan cerita ataupun pikiran yang bahagia, sedih, marah, kesal, hingga biasa saja tanpa ada *judgement* begitu berharga. *Heheu*. Yuk, dibeli! terutama bagi kalian yang suka menulis,

Harga: dari Rp5000-di atas
Rp400,000



Cat tembok warna-warni

Bosan dengan suasana WFH (Work From Home) atau SFH *(School From Home)?? Bisa jadi penyebab kebosananmu adalah warna tembok kamarmu yang kurang *yeah ulala*. Coba diganti dengan warna lain, deh. Siapa tau sukses meningkatkan mood bekerja atau belajar kamu, *hihiwwwww*.

Harga: Rp 55,000 – 170,ribuuu



Lilin atau minyak aroma terapi

Zen. Zen. Zen. Mungkin kita membutuhkan aromaterapi yang membuat badan dan pikiran ini tenang serta mengurangi stres. Bisa dalam bentuk lilin, bisa banget juga dalam bentuk minyak yang bisa kamu teteskan dalam *diffuser* ataupun dioles langsung di kulit. Zen. Zen. Zen.

Harga: Rp12,000 – di atas
Rp150,000



Kamera analog

Mungkin ya, ini mungkin lho, kita mumet karena bertemu meja, laptop, dan tembok melulu, kawan. Padahal, kita bisa sedikit meramaikan rutinitas sehari-hari kita dengan kegiatan di luar ruangan. *Eits*, pilihannya bukan hanya *jogging* atau bersepeda. Kita bisa jepret-jepret sana sini sambil jalan kaki dan melihat pemandangan! *Huehue*. Walau bisa memakai hp, seru kali ya kalo sesekali memakai kamera analog. Biar estetik gituuuu.

Harga: dari Rp16,000an – di atas Rp500,000 (*Choose your fighter!*)



Bean bag

Nah, barang yang ini adalah kunci dari kepenatan duniawi. Bayangkan kalian rebahan di atas *bean bag* yang empuk, sambil menonton film dan ditemani cemilan favorit kalian. *Beuhhhhhhhhhh*, bisa 5 season berlalu tanpa terasa! Selain nonton, membaca atau *doodling-doodling* lucu gitu juga bisa.

Harga: Rp170,000an ribu ke atas (Boleh menabung pelan-pelan *yah* ini, biar gak berasa berat *heheu*)



KIAT-KIAT MENAPAKAN DIRI PADA HARI INI

Oleh : Wilsa Naomi

Apa gambaran yang muncul di kepalamu ketika mendengar kata “meditasi”?

Apakah itu seseorang yang sedang duduk diam dengan punggung tegap, mata dipejamkan, dan jari telunjuknya ditempelkan ke jempol, di tengah latar nan syahdu? Kalau iya, selamat! Jawaban kamu sama dengan aku dan sepuluh orang lainnya yang aku tanya saat membuat tulisan ini.

Sebagai seseorang yang sering hanyut dalam rasa cemas, aku sering disarankan untuk melakukan meditasi agar lebih *mindful* atau berkesadaran penuh. Meditasi diharapkan bisa membantuku untuk lebih ‘menapak’ dan betul-betul hadir di momen masa kini. Tapi, rasanya sulit sekali untuk fokus saat bermeditasi ala gambaran umum soal “meditasi” di awal. Pikiranku selalu terbang kesana-kemari. Aku tidak bisa diam.

Ketika mendiskusikan ini dengan beberapa teman, ternyata banyak dari kami yang mempunyai masalah serupa.

Berkenalan Ulang dengan Meditasi

Berbekal kesulitanku dalam bermeditasi ini, aku mencoba berkenalan kembali dengannya. Pada dasarnya, meditasi adalah sebuah istilah yang memayungi begitu banyak jenis praktik berkontemplasi (Matko, 2021). Karena praktik ini sudah dilakukan sejak ribuan tahun lalu di berbagai kebudayaan, ada banyak sekali jenis teknik bermeditasi. Misalnya, ada meditasi yang dilakukan dengan memfokuskan pikiran pada nafas, berjalan sambil memperhatikan sensasi pada indera, menyanyikan mantra atau bernyanyi bersama, hingga rebahan untuk relaksasi.

Nah, meditasi adalah salah satu dari berbagai teknik *grounding* yang memungkinkan kita untuk

sampai ke kondisi *mindful* agar rasa cemasnya lebih bisa dikelola. Dari penelusuran tadi, aku menjadi tahu bahwa kita juga bisa mencoba memilih jenis meditasi sesuai gaya pembelajaran kita, loh! Pada umumnya ada tiga jenis gaya pembelajaran buat seseorang bisa menangkap informasi secara optimal yaitu: auditori (menggunakan indera pendengaran), visual (menggunakan indera penglihatan), dan kinestetik (menggunakan gerakan tubuh).



Auditorial

- Meditasi suara — meditasi dengan menggunakan iringan suara atau musik.
- Meditasi mantra — bukan mantra sihir, tapi kalimat afirmasi apapun yang bisa kamu lafalkan secara berulang.



Visual

- *Trataka* atau meditasi menatap (*gazing meditation*) — memfokuskan pandangan ke suatu titik, seperti cahaya lilin maupun ujung hidung kita.
- Meditasi citra terpandu (*guided imagery meditation*) — membayangkan diri kita pada suatu tempat dengan suasana yang damai.



Kinestetik

- Meditasi berjalan (*walking meditation*) — berjalan sambil memfokuskan diri pada sensasi yang dirasakan indera kita.
- *Taichi/Qi Gong* — dikenal sebagai meditasi bergerak, taichi mengajak kita untuk bergerak secara perlahan sambil berfokus pada nafas.

Pada akhirnya, suatu jenis meditasi belum tentu cocok untuk semua orang. Jadi, kamu tidak *saklek* harus duduk diam sambil memejamkan mata kalau memang jenis meditasi itu bukan gayamu. Pilihlah teknik yang membuat kamu merasa cocok dan nyaman, ya. Kalau aku, cocoknya bermeditasi *tai chi* karena aku merasa “dipaksa” untuk fokus mengatur napas dan bergerak perlahan dengan penuh kesadaran.

Selain itu, sesuaikan juga waktu bermeditasi yang pas buat keseharian kamu. Baik itu

meditasi di pagi hari, siang hari, malam hari, atau kapanpun kita sedang merasa cemas sebenarnya punya kelebihan dan kekurangan masing-masing. Pada akhirnya, menurut psikiater Jodie Skillicorn, yang terpenting adalah konsisten terhadap waktu bermeditasi yang kita pilih.

Meditasi sebagai Payung Dikala Hujan

Kalau diibaratkan, perasaan cemas atau sedih itu datang seperti hujan. Untuk mengelola rintik hujan agar kita tidak basah kuyup dan jatuh sakit, kita bisa





menggunakan berbagai teknik meditasi tadi. Studi membuktikan ketika kita mempraktekkan meditasi dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat lebih terbantu dalam mengelola dan mengurangi gejala kecemasan (Rod, 2015; Hoge et al., 2013; Johnson & Barnes, 2014; Shohani et al, 2018).

Tapi, kalau hujan semakin deras di luar kendali kita dan payung tadi tidak lagi efektif untuk membantu, sebaiknya kita pun mencari bantuan profesional agar terhindar dari basah kuyup dan sakit yang berlarut.

Semoga kiat-kiat ini membantumu! <3

Referensi

Artikel

Giovanni. (2020, Juni 12). *Trataka meditation: Still eyes, still mind*. Live and Dare. Diakses pada 1 Agustus, 2022, dari <https://liveanddare.com/trataka/>

Nunez, K. (2020, September 10). *Guided imagery: How to and benefits for sleep, anxiety, more*. Healthline. Diakses pada 1 Agustus, 2022, dari <https://www.healthline.com/health/guided-imagery#about-guided-imagery>

McCrary, M. (2019, April 9). *Meditations for every type: Visual, auditory and kinesthetic*. 24Life. Diakses pada 1 Agustus, 2022, dari <https://www.24life.com/meditations-for-every-type-visual-auditory-and-kinesthetic/>

Kompas.com. (2021, Oktober 4). *Waktu Terbaik untuk Meditasi, Kapan?*. Diakses pada 3 Agustus 2022, dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/10/04/150712720/waktu-terbaik-untuk-meditasi-kapan?page=all>.

Jurnal

Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., ... & Simon, N. M. (2013). Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity. *The Journal of clinical psychiatry*, 74(8), 16662.

Matko, K., Ott, U., & Sedlmeier, P. (2021). What do meditators do when they meditate? Proposing a novel basis for future meditation research. *Mindfulness*, 12(7), 1791-1811.

Orme-Johnson, D. W., & Barnes, V. A. (2014). Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(5), 330-341.

Rod, K. (2015). Observing the effects of mindfulness-based meditation on anxiety and depression in chronic pain patients. *Psychiatria Danubina*, 27(suppl 1), 209-211.

Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M. P., Kaikhavani, S., Rahmati, S., Modmeli, Y., ... & Azami, M. (2018). The effect of yoga on stress, anxiety, and depression in women. *International journal of preventive medicine*, 9.





TOMORROW (2022): SEBUAH ULASAN

Oleh : Zaqiya Rachmawati

"Selagi kamu masih hidup, kamu masih bisa memperbaikinya"
- Choi Jun-Woong (Tomorrow, 2022).

83%

NEGATIVE
ENERGY

Alih-alih mencabut nyawa, malaikat maut dari tim manajemen risiko di serial drama Korea Selatan “Tomorrow” menyelamatkan orang-orang yang ingin mengakhiri hidupnya. Diperankan oleh Kim Hee-Seon (Koo Ryeon), Rowon (Choi Jun-Woong) (SF9), Lee So-hyuk (Park Jong-Gil) dan Yun Ji-On (Lim Ryung-Gu), setiap episode dari total 16 episodenya menyajikan kisah yang berbeda-beda—serta beragam alasan seseorang memilih untuk bunuh diri. Serial bergenre fantasi ini menawarkan makna mendalam terkait kehidupan seseorang yang tidak mudah dilupakan dan bisa membuat kamu menguraikan air mata.

Bunga yang gugur

Pada episode awal, drama ini memberikan kisah tentang



seseorang yang mengalami perundungan semasa sekolah. Mungkin banyak orang yang belum tahu bahwa penggunaan kekerasan kepada orang lain baik secara verbal, fisik dan psikologis banyak terjadi di dunia ini. Bagi orang yang melakukannya, mungkin ini hanya moment sesaat. Namun, bagi korban, bagaikan bunga yang gugur, mereka hidup dengan trauma yang tak bisa dihilangkan begitu saja.

Drama ini hadir bukan hanya mengajak penontonnya untuk mencintai diri sendiri, tapi juga untuk memahami situasi orang lain. Banyak orang yang menyepelekan trauma dan keputusan seseorang untuk mengakhiri hidup. Salah satu dialog yang disampaikan Choi Jun-Woong mengingatkan kita bahwa kita tidak berhak menghakimi orang lain.



"Mereka hanya ingin tersenyum dan memiliki kehidupan yang normal, bukan keinginan mereka untuk mengakhiri hidupnya. Hal itu terjadi karena mereka hanya tidak ingin hidup seperti itu (trauma). Jadi, jangan berbicara seenaknya ketika kamu tidak tau apa-apa tentang seseorang."
- Choi Jun-Woong (Tomorrow, 2022).



Jika kamu mengalami perundungan, perlu kamu ingat bahwa itu bukan kesalahanmu. Jadi, bangunlah dan jangan pernah menganggap ini akhir dari hidupmu. Menghindari permasalahan tidak akan membuat kamu bahagia. Kamu perlu menyelamatkan dirimu sendiri. Jangan pernah biarkan orang lain memperlakukanmu dengan kejam..

Penjara tak berjeruji
Salah satu tema yang diangkat dalam Tomorrow adalah standar kecantikan yang mengerikan. Manusia dengan paras 'good

looking' cenderung mendapat perhatian dan kesempatan lebih di beberapa aspek kehidupan, terutama di lingkungan pekerjaan. Kita bisa saja berusaha maksimal untuk mengubah penampilan diri dan memenuhi ekspektasi orang lain. Namun, Tomorrow menggarisbawahi bagaimana hal tersebut bukanlah sumber kebahagiaan di dalam hidup.. Terlebih, ketika seseorang hanya menilaimu dari penampilan, mereka akan terus menemukan cara untuk mengejekmu, tidak peduli seberapa sempurna penampilan kamu.

Ini dialami oleh salah satu tokoh dan menjadi sebab dirinya ingin mengakhiri hidup. Body shaming atau penghinaan atau ejekan terhadap fisik seseorang menjadi selayaknya penjara. Bukan hanya jeruji yang bisa mengurung seseorang di dalam keterpurukan, tetapi juga yang terus membekas di dalam hatinya.

"Tidak peduli apa yang dikatakan seseorang kepadamu, tetaplah menjadi dirimu sendiri"- Choi Jun-Woong (Tomorrow, 2022).



Suatu hari nanti karena dirimu Tidak berhenti sampai di kisah manusia, salah satu episode Tomorrow yang menarik hati berpusat pada hewan peliharaan. Kita kerap luput bahwa hubungan manusia dan hewan peliharaan sangatlah luar biasa—dan bahkan bisa melebihi hubungan antar manusia. Kepiawaian hewan dalam mempunyai berperasaan dan bisa menjadi teman bicara yang baik bagi manusia disorot di sini.

Hewan peliharaan yang selalu menunggumu pulang bisa saja menganggap diri mereka sebagai beban dari pemiliknya ketika



83%
NEGATIVE
ENERGY

merasa sedih. Dalam kisah ini, seekor anjing yang sudah tidak memiliki waktu lama untuk hidup melarikan diri dan berusaha untuk mengakhiri hidupnya. Walau seekor anjing mungkin hanyalah hewan di mata sebagian orang, ia adalah teman yang diberikan cinta dan kasih sepenuh hati bagi seseorang lainnya.

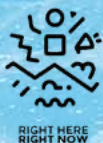
Selain cuplikan kisah di atas, masih banyak kisah perjalanan Rowon dan timnya yang akan membuat kalian semakin menyayangi diri kalian sendiri. Jika ingin tahu lebih lanjut, saksikan di situs resmi, ya!





MENGENAL KOALISI INKLUSIF RIGHT HERE RIGHT NOW (RHRN)

Oleh : Annisa Inayah



Ruang Temu
Generasi Sehat
Indonesia



Palang
Merah
Indonesia



Koalisi Inklusif merupakan sebuah koalisi yang mengedepankan gerakan orang muda pada isu Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR) serta Keberagaman Gender dan Seksualitas. Koalisi Inklusif saat ini digawangi oleh orang muda dari berbagai latar belakang. Terdiri dari beberapa organisasi diantaranya:

- Ruang Temu Generasi Sehat (Rutgers Indonesia) - <https://rutgers.id/>
- Pamflet Generasi - <https://pamflet.or.id/>
- Youth Interfaith Forum on Sexuality (YIFoS) - <https://yifosindonesia.org/>
- Palang Merah Indonesia (PMI) - <https://pmi.or.id/>
- Sanggar Swara - <https://sanggarswara.org/>
- Yayasan Kesehatan Perempuan (YKP) - <http://ykp.or.id/>

- Canggang Queer - <https://canggangqueer.org/>
- Aliansi Sumut Bersatu - <https://aliansisumutbersatu.org/profil/>
- Petrasu - <https://www.instagram.com/petra.sumut/>
- Yayasan SAPA - <https://yayasansapa.id/>
- Women's Crisis Center Jombang - <https://www.wccjombang.org/>
- Komisi Nasional Disabilitas (KND) - Jakarta

Koalisi Inklusif dalam kerjanya berusaha untuk mendorong adanya pemenuhan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi dan Kesenyaman Gender secara inklusif di 3 wilayah di Indonesia yakni Indramayu (Jawa Barat), Jombang (Jawa Timur), dan Langkat (Sumatera Utara).

Yuk Baca Newsletter Sebelumnya!



Deskripsi

BREAK THE BIAS

Newsletter Break the Bias bukan produk pertama yang dikeluarkan Pamflet untuk menggemakan nafas-nafas perjuangan perempuan. Sudah banyak produk komunikasi yang kami susun dan rilis di sosial media Pamflet. Namun, yang berbeda dari newsletter ini adalah ia secara spesifik banyak membahas bagaimana seni dapat menjadi medium yang fundamental dalam perjuangan-perjuangan perempuan merebut kesetaraan dan keadilan. Selengkapya unduh di tautan di bawah yaa!

Tautan situs:

<https://pamflet.or.id/2022/03/30/newsletter-edisi-hari-perempuan-internasional-2022-break-the-bias/>





Playlist First Aid - Buat Kamu Yang Butuh Peluk Diri

- Idgitaf - Semoga sembuh
 - Yura Yunita - Tenang
 - Kunto Aji - Rehat
 - Tulus - Lekas
 - Anson Seabra - Peter Pan Was Right
 - Idgitaf - Satu satu
 - Mary J. Blige - Just Fine
 - Sundial - Liar
 - JKT 48 - Pesawat Kertas 365 Hari
 - Tulus - Diri
- 
- 



TENTANG KAMI

Perkumpulan Pamflet Generasi (Pamflet) adalah organisasi anak muda yang didirikan untuk mendorong dan memperkuat anak muda untuk berpartisipasi dalam proses gerakan sosial, dengan memberikan informasi serta pengetahuan tentang aktivisme dan hak asasi manusia.

Pamflet didirikan dan juga dijalankan oleh anak muda yang berusia 16-30 tahun. Dengan tiga divisi utama: *Youth Studies*, *Youth Movement*, dan *Youth Activism*, kami bekerja untuk memperkuat akses anak muda terhadap informasi, sumber daya, dan jaringan yang terkait dengan hak asasi manusia. Pamflet juga aktif mendorong inisiatif anak muda lokal (individu/kolektif) di berbagai wilayah di Indonesia melalui kegiatan seperti penelitian, pengembangan kapasitas, pelatihan, kampanye kreatif, dan publikasi.

Temukan Kami di:

Situs web : www.pamflet.or.id

Instagram : [@pamfletgenerasi](https://www.instagram.com/pamfletgenerasi)

Facebook : [facebook.com/pamfletgen](https://www.facebook.com/pamfletgen)

Twitter : [@_pamflet](https://twitter.com/_pamflet)

Youtube : [Pamflet Generasi](https://www.youtube.com/PamfletGenerasi)

Surrel : halo@pamflet.or.id



Diterbitkan Oleh:



PAMFLET

