

MAJALAH MAHASISWA UNIVERSITAS JEMBER

Tegalboto

EDISI XX 2025
ISSN 1411-9048

Menuju Pencerahan Masyarakat





“

**Lawan
Emosi
Negatif
Ciptakan
Tempat
Nyaman**

”

TITIK NOL: MULA MENCERNA GAGASAN

Isu kesehatan mental semakin sering diperbincangkan di berbagai kalangan. Namun, meskipun topik ini ramai dibahas, masih banyak individu yang diam-diam berjuang tanpa mendapatkan perhatian yang semestinya. Majalah ini hadir sebagai ruang untuk menyuarakan dan memberikan dukungan kepada mereka yang menghadapi tekanan mental.

Pada edisi sebelumnya, Majalah Tegalboto berjudul “Problem Agraria Jember: Tantangan dan Strategi Konservasi” menyoroti isu agraria yang memengaruhi ketahanan lingkungan masyarakat. Untuk edisi kali ini, kami mengalihkan perhatian pada tema yang tak kalah krusial, yakni kesehatan mental. Di tengah kompleksitas kehidupan yang ditandai oleh tekanan akademik, beban pekerjaan, hingga paparan media digital yang intens, kesehatan mental menjadi aspek yang fundamental. Sayangnya, isu ini masih kerap terpinggirkan, baik karena minimnya literasi publik maupun kuatnya stigma yang melekat. Gangguan kesehatan mental dapat berdampak serius terhadap kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosial serta menjaga hubungan interpersonal. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk membahas kesehatan mental sebagai bentuk kesadaran kolektif terhadap mental health awareness.

Sebelum menetapkan tema “Kesehatan Mental”, tim redaksi Majalah Tegalboto XX mengadakan diskusi dalam rapat perdana yang dilaksanakan pada Minggu, 23 Maret 2025. Terdapat berbagai usulan tema yang berkaitan dengan realitas yang dihadapi oleh mahasiswa masa kini. Kami memilih tema ini karena meningkatnya keresahan terkait kesehatan mental di tengah tekanan hidup modern yang dialami mahasiswa, mulai dari tumpukan tugas, konflik antarpersonal, hingga perilaku beberapa dosen yang dianggap semena-mena dalam mengajar maupun memberikan tugas. Semua itu turut memengaruhi kondisi mental mahasiswa. Majalah ini tidak hanya hadir sebagai media untuk saling berbagi informasi, tetapi juga sebagai bentuk kepedulian terhadap kondisi mental yang sering kali terabaikan.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para alumni yang senantiasa memberikan dukungan, kepada pembina kami, Bapak Romdhi Fakhtur Rozi atas bimbingan dan arahnya, serta kepada seluruh pengurus dan anggota UKMPK Tegalboto yang telah bekerja keras dalam membantu proses penyusunan Majalah edisi XX. Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada semua kontributor dan pihak-pihak terkait, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan ide demi terwujudnya Majalah edisi XX.



 @ukmpktegalboto

 UKMPK Tegalboto

 tbpers.com

 ukpkmtegalbotouj@gmail.com

Diterbitkan oleh:

Unit Kegiatan Mahasiswa Pers Kampus
(UKMPK) Tegalboto

Universitas Jember

Jalan Kalimantan No.37, Krajan Timur,
Sumbersari, Kec. Sumbersari

Gedung Ir. Soekarno Universitas Jember,
Jember, Jawa Timur 68121.

No. Telp 0851-1751-7552 (Humas UKMPK
Tegalboto)

<https://tbpers.com/>

DAFTAR ISI

TITIK NOL: MULAI MENCERNA GAGASAN	1
DAFTAR ISI	2
COVER STORY & TIM MAJALAH	3
SURAT PEMBACA	4
TEROPONG	
Nestapa di Balik Jas Almamater: Menemukan Rumah Emosi Negatif di Kampus	6
ARTIKEL TEMA	
Memahami Dinamika Kesehatan Mental Mahasiswa, Menjaga Waras di Tengah Tugas	10
Saat Solusi Kesehatan Mental di Genggaman, Tapi Nyaris Terlupakan: Potret SISKANEJ	14
OPINI	
Belajar, Berprestasi dan Burnout: Potret Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus	16
Ekspresi Mental dan Ruang-Ruang	18
INFOGRAFIS	20
SENGGANG	
Denyut Sepi	22
— . . . — . . . / — — / —	23
Di antara Halaman yang Tak Pernah Dibaca	24
Resensi Film Wonder (2017)	28
Mulai Lagi Esok	31
GALLERY	
Rapat Kerja dan Serangga	34
TB Schule 2025 Suara di Balik Layar: Menelisik Perjuangan Pekerja Media Melalui Film Dokumenter “Cut To Cut”	35
Pelatihan Jurnalistik Tingkat Lanjut (PJTL) dengan Tema “Membangun Strategi Redaksi, Menciptakan Berita Berkualitas di Era Digital”	36
JEJAK	
Asah Kemampuan Jurnalistik di Era Digital, UKMPK Tegalboto Gelar Pelatihan Jurnalistik Tingkat Lanjut 2025	37
Carl Gustav Jung: Sosok Psikolog Simbol Perilaku Manusia	39
ILUSTRASI	41
SHUTTER	42
PUSTAKA WACANA	46
QUOTATIONS	51
GLOSARIUM	54
KOMIK	57
SOLILUQUAY	58

ARTIKEL TEMA

“Saat Solusi Kesehatan Mental di Genggaman, tapi Nyaris Terlupakan: Potret SISKANEJ”

UNEJ meluncurkan Sistem Informasi Konseling Akademik (SISKA), sebuah sistem layanan konseling berbasis aplikasi digital yang digagas sebagai upaya kampus dalam menjawab persoalan kesehatan mental mahasiswa. Namun pertanyaannya, sejauh mana SISKA dikenal dan dimanfaatkan oleh mereka yang benar-benar membutuhkan. Sayangnya, keberadaan layanan ini masih belum sepenuhnya disadari mahasiswa. Masih banyak yang belum memahami apa itu SISKA, bahkan belum pernah mendengarnya sama sekali. Konkretnya, pertanyaan-pertanyaan seperti “Apa itu SISKA? Siapa itu SISKA?” masih sering terdengar di kalangan mahasiswa.....

ARTIKEL TEMA

“Memahami Dinamika Kesehatan Mental Mahasiswa, Menjaga Waras di tengah Tugas”

Peran seperti apa yang bisa diberikan oleh teman sebaya dalam membantu mahasiswa yang sedang kesulitan beradaptasi atau sedang mengalami gangguan mental?

Dalam menghadapi mahasiswa yang sedang mengalami tekanan mental, peran orang-orang di sekitar terutama teman sebaya sangatlah penting. Misal kamu orang awam dari persoalan kesehatan mental, minimal harus ngerti soal Psychological First Aid (PFA) yaitu.....

SENGGANG

“MULAI LAGI ESOK”

Aku ingin seperti manusia lain. Yang punya tempat bercerita tanpa dihakimi. Yang bisa mendengar tanpa menghakimi.



Cover Story

OPINI

“Belajar, Berprestasi, dan Burnout: Potret Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus”

Kita perlu menggeser paradigma kampus sebagai mesin pencetak prestasi menjadi ruang hidup yang lebih berpihak pada kemanusiaan. Kesehatan mental bukan isu kelas atas atau gaya hidup urban. Kesehatan mental adalah kebutuhan mendasar. Jika hari ini kita terus abai, jangan heran jika esok kita kehilangan lebih banyak mahasiswa bukan karena gagal studi, melainkan karena gagal bertahan.

OPINI

“EKSPRESI MENTAL DAN RUANG-RUANG”

Ruang kreatif dapat menjadi ruang aman bagi mahasiswa yang ingin atau butuh mengekspresikan mentalnya dengan perwujudan konkret. Meskipun tembok ruang ini liat karena kedisiplinannya dalam berkesenian, tetapi tetap elastis karena penerimaannya terhadap gagasan apapun. Ruang ini berfungsi sebagai pen jembatan antara mental yang tak kasat mata dengan perwujudan ekspresinya.

SENGGANG

“DI ANTARA HALAMAN YANG TAK PERNAH DIBACA”

“Untuk kamu, yang selalu hadir tanpa suara, di antara dinding yang hanya mengerti diam. Dan di balik sebuah gelar yang tak lagi menampilkan ilmunya.”

Tertanda ruang 7 – Fakultas yang Tak Lagi Dikenal.

Kita hidup di dunia yang serba cepat, serba menuntut, dan tidak adanya kesadaran akan belas kasih. Di antara notifikasi, *chatting*, dan dorongan untuk selalu terhubung, terkadang kita lupa bagaimana rasanya tenang, diam, dan diterima dalam diam itu. Kita lupa bahwa tidak semua hubungan harus ramai, dan tidak semua kehadiran harus disuarakan.

Di era ketika interaksi dianggap ukuran kedekatan, kadang yang paling kita butuhkan justru keheningan yang dapat dipahami. Dari sebuah keheningan tercetuslah sebuah ide *cover* dengan visual tiga individu duduk berdampingan tanpa bertukar kata, tanpa saling tatap, menatap tajam ke depan, tapi tak juga saling meninggalkan. Hal ini bukan sebuah keterasingan, ini sebuah keberadaan. Pemilihan objek satu perempuan dan dua laki-laki bukan tanpa alasan. Komposisi ini merepresentasikan ketimpangan yang sering tidak disadari dalam ruang-ruang percakapan kesehatan mental. Laki-laki acap kali kurang diberi ruang untuk mengekspresikan perasaannya. Dengan dua laki-laki dan satu perempuan pada foto ini menunjukkan bahwa laki-laki pun bisa hadir dalam ruang emosional, bahkan dalam diam sekalipun. Kehadiran perempuan di tengah mereka menciptakan keseimbangan emosional yang hadir sebagai simbol kepekaan, keberanian mengungkapkan diri sekaligus pelengkap dalam keheningan yang tidak timpang.

Ekspresi datar mereka mencerminkan suasana hati yang familiar bagi banyak orang seperti rasa lelah mental, tekanan batin, atau sekadar kebutuhan akan ruang tanpa tuntutan sosial. Mereka tidak sendiri, tetapi juga tidak perlu bicara. Foto ini menjadi simbol dari sebuah ruang aman yang terbentuk bukan karena percakapan, tapi karena kehadiran yang tidak menghakimi. Kadang kesehatan mental tak memerlukan solusi atau nasihat. Yang dibutuhkan hanya seseorang yang bersedia duduk di samping kita, tanpa mengusik. Foto ini menjadi pengingat bahwa kehadiran bukan kata-kata yang bisa menjadi bentuk empati paling dalam. Diam bukan berarti acuh, melainkan bentuk lain dari penerimaan.

Pada zaman modern ini, keintiman sering disamakan dengan intensitas komunikasi. Namun di balik layar, banyak dari kita hanya ingin ditemani tanpa ditanyai, dipahami tanpa dijelaskan. “Duduk Berjajar, Tanpa Interaksi Langsung” memberi nafas pada ruang batin kita yang sering sesak, menghadirkan alternatif dalam keheningan yang penuh makna.



Foto : Ardhan Firdaus
Desain : Ardhan Firdaus
Lokasi : Dua Enam Self
Studio

Tim Majalah

Pemimpin Umum	: Wulan Faradila Wigunastika
Pemimpin Redaksi	: Anabela Septyana
Redaktur Artistik	: Sulthan Syams Salihul Ibad
Konseptor	: Inas Masyura
Layouter	: Previa Sanbella Putri dan Muhammad Aiman Hannan
Editor	: Muh. Slamet Hariyadi

Surat Pembaca

APRESIASI UNTUK MAJALAH TEGALBOTO, MENGANGKAT ISU YANG SEMAKIN MENDESAK



**Andang Subaharianto,
M.Hum., Ketua Senat
Universitas Jember**

Selamat kepada Tegalboto edisi XX yang mengangkat isu kesehatan mental. Saya kira, Tegalboto sebagai salah satu media kampus harus terus dihidupkan. Bukan hanya sebagai bagian dari konstruksi pemikiran yang berasal dari kampus (mahasiswa), aspek urgensinya adalah sarana pembelajaran yang nyata bagi para mahasiswa, terutama yang hendak mengembangkan diri di dunia kewartawanan.

Akhir-akhir ini isu kesehatan mental, terutama generasi Z, menarik perhatian banyak kalangan. Generasi yang sebagian besar waktunya dihabiskan bersama media sosial itu ditengarai kurang memiliki ketahanan mental, gampang frustrasi, dan rentan jatuh pada penyalahgunaan diri, bahkan bunuh diri.

Saya melihat, faktornya memang kompleks. Satu yang penting diwaspadai adalah media sosial. Generasi Z tidak bisa dipisahkan dengan media sosial. Mereka bisa dikatakan “bentukan” media sosial. Mereka dimudahkan oleh media sosial, oleh teknologi digital, yang kini telah mengambil alih sebagian ritual manusia, tetapi juga banyak dimensi kemanusiaan direduksi oleh media sosial, oleh teknologi digital.

Memang media sosial kini adalah keniscayaan. Namun, bagaikan pisau, ia bisa melukai diri sendiri bila salah menggunakannya. Mengingat media sosial digerakkan oleh sistem algoritma, kita mestinya menyadari sepenuhnya sehingga bisa memilih hal-hal yang konstruktif bagi pertumbuhan kejiwaan.

Jangan salahkan alatnya, periksa dengan saksama cara menggunakannya. Media sosial hanyalah alat, tuannya adalah diri Anda sendiri.

MENYAMBUK MAJALAH TEGALBOTO XX, RUANG AMAN BAGI EMOSI MAHASISWA

Carut-marut pikiran hadir bukan semata-mata sebagai respons atas segala sesuatu yang datang tanpa permissi dan cenderung menghakimi. Ia muncul dengan alur yang tertata, menuntun siapa saja menuju kondisi yang lebih bertumbuh. Namun, hanya sedikit orang yang benar-benar membuka mata terhadap hal tersebut. Alih-alih dijadikan sebagai bekal untuk melangkah, carut-marut itu justru kerap menjeda proses dalam memaknai hidup.

Keberadaan emosi negatif sering kali memunculkan keraguan dalam diri seseorang. Banyak yang masih mempertanyakan apakah emosi negatif itu wajar untuk dirasakan. Sedih, marah, kecewa, dan cemas sering kali dianggap sebagai ancaman yang memicu penilaian buruk dari lingkungan sekitar. Pembahasan mengenai eksistensi emosi negatif tiada henti menjadi perdebatan. Sebenarnya, wajarlah jika emosi negatif hadir dalam diri kita?

Terlepas dari anggapan sebagian mahasiswa yang memandang emosi negatif sebagai sesuatu yang buruk, sesungguhnya hal itu merupakan bentuk penyalakan bahwa di lingkungan akademik yang kompetitif ini mereka tidak memiliki ruang yang aman untuk menyalurkan emosinya. Mungkin mereka pandai dalam banyak hal, tetapi mereka lupa cara untuk merespons pesan dari dalam dirinya sendiri. Satu hal yang harus diketahui oleh mahasiswa bahwa hadirnya emosi negatif menunjukkan jika mereka telah berhasil beradaptasi dengan proses pendewasaan.

Hadirnya Majalah Tegalboto Edisi XX bagaikan angin segar yang layak disambut oleh mahasiswa, khususnya mereka yang membutuhkan dukungan emosional di lingkungan kampus. Terbitnya majalah ini secara tidak langsung mengetuk kesadaran bahwa merasa “tidak baik-baik saja” adalah bagian dari proses tumbuh dan berkembang. Oleh karena itu, Majalah Tegalboto bisa menjadi tameng bagi mahasiswa untuk lebih mengenali dan menerima emosi negatif dalam dirinya. Sebab, proses pengelolaan emosi tersebut akan menjadi langkah kecil namun berarti dalam membangun ketangguhan mental.



**LPM PIJAR
PENDIDIKAN, FKIP
UNEJ**

MENTAL HEALTH, SEBUAH REFLEKSI DIRI SENDIRI



**Muhammad Luthfi
Abudzar G., Videografer**

Menapaki jalan sepi, menyusuri sudut kecil kota ini. Kesendirian yang hakiki mengrogoti diri sendiri. Mental health/kesehatan mental sebuah istilah yang lumrah di kalangan orang masa kini untuk mereka bisa refleksi diri. Kehidupan dunia dengan segala gemerlap dan tantangannya menghadirkan sebuah fenomena dan seperti itu bukan fenomena juga sih, lebih kepada orang sudah mulai sadar dengan apa yang disebut kesehatan mental. Semua orang berhak sedih, semua orang berhak bahagia, semua orang berhak menangis, dan semua orang berhak tersenyum, sebuah ucapan ke diri sendiri dan banyak orang, lihatlah ke dalam dirimu apakah ada bagianmu yang terluka? Jika iya, obatilah dan jika tidak bersyukurlah dan bantu orang mengobati luka itu. Orang menuntut orang lain untuk selalu kuat padahal semua orang diciptakan berbeda dengan ujian berbeda dari sang pencipta.

Apresiasi kepada majalah UKMPK Tegalboto mengangkat isu kesehatan mental dalam rilisan terbaru majalah Tegalboto. Sebuah langkah kecil yang akan menjadi besar di kemudian hari. Langkah yang mendorong kesadaran kolektif dari pihak internal kampus dan juga kalangan mahasiswa supaya bisa menciptakan lingkungan yang suportif, inklusif dan terbuka kepada sesama.

GEN Z, SOSIAL MEDIA DAN KELELAHAN MENTAL

Sebagai generasi yang lahir setelah tahun 1996, Gen Z adalah generasi pertama dalam sejarah yang sudah sangat akrab dengan sosial media dan internet sejak belia. Generasi yang menjadikan gawai dan internet sebagai teman sehari-hari.

Sebelum menulis ini, saya baru saja menonton film *The Social Media Dilemma*. Film dokumenter-drama tersebut menjelaskan dengan fasih bahaya 'ketergantungan' ber-sosial media. Sosial media, betapun telah banyak mempermudah tiap aspek kehidupan umat manusia, ia juga bisa jadi kutukan sekaligus ancaman.

Di beberapa keadaan, sosial media menjadikan kita lebih terobsesi dengan apa-apa yang sesungguhnya berada di luar kuasa, mendorong kita untuk tak menjadi diri sendiri, dan menjebak dengan halus perhatian-perhatian kita--seperti mengajak kita pada suatu tempat yang jauh lalu ditinggalkan sendirian begitu saja.

Banyak dari kita, khususnya Gen Z, yang kemudian menjadikan apa yang terlihat di sosial media sebagai sebuah ukuran dan parameter kehidupan.

Fenomena demikian, menurut beberapa studi, membuat generasi Z lebih rentan mengalami kelelahan mental, depresi, sulit percaya diri, anxiety dan jenis mental yang tak sehat lainnya.

Akhir kata, saya merasa senang sekaligus terhormat diberi ruang untuk menulis testimoni ini, sekaligus mengapresiasi kerja-kerja jurnalistik redaksi UKPKM Tegalboto yang akan menerbitkan majalan dengan tema seputar kesehatan mental (mental health). Isu yang sangat penting dibicarakan hari ini--meski banyak orang yang masih menganggap remeh.



**Rizal Kurniawan
(AJI Jakarta)**

KECEMASAN SOSIAL KRONIS; PERANG SUNYI MAHASISWA TINGKAT AKHIR



**Romdhi Fakhtur Rozi,
S.Sos., M.Med.Kom., Pem-
bina UKMPK Tegalboto**

Saya sering menjumpai gelagat mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan sosial kronis. Berdasarkan pengalaman, ini kunci penting yang harus dilewati karena ia menjadi penentu apakah seseorang itu akan mampu beradaptasi dengan dunia profesional atau tidak nantinya.

Menjelang kelulusan, mahasiswa tingkat akhir perlu memastikan bahwa mereka sudah memiliki jaringan sosial yang cukup mapan, punya teman bicara, berhasil menolak pikiran negatif, mengetahui kemampuan diri, dan sanggup menerima ketidaksempurnaan. Tanpa bekal ini, maka besar kemungkinan ia akan selalu diliputi kecemasan yang tidak berkesudahan.

Kebanyakan mahasiswa berpikir, bahwa dunia di luar kampus itu serba sempurna. Seolah semua orang mentas dari kawah candradimuka kampusnya, lantas langsung jadi "orang". Padahal tidak. Banyak orang yang tidak serta merta menemukan juntrungan-nya, ketika ia lulus dari kampus. Mungkin ia tidak sempurna, dunia di luar kampus pun tidak sempurna. Justru keduanya harus bersentuhan, untuk menciptakan dinamika baru yang ideal bagi pertumbuhan menuju dewasa.

Penting untuk menyadari bahwa kekhawatiran berlebih akibat penilaian dari lingkungan itu dapat jadi penghambat untuk maju dan berbenah. Padahal kemampuan adaptif ini hanya dapat lahir dari situasi sosial yang sehat. Ini memang perang sunyi masing-masing. Kalau proses itu sudah digempur oleh kecemasan sosial yang kronis, barangkali ia berada dalam lingkungan sosial yang tidak suportif dan tidak sportif. Coba teliti lingkungan sosial sekitarmu, bila tidak cukup oke, boleh kok ditinggalkan.



TEROPONG

NESTAPA DI BALIK JAS ALMAMATER: MENEMUKAN RUMAH EMOSI NEGATIF DI KAMPUS

-Anabela Septyana-

Kehidupan kampus saat ini bukan sekadar fase menimba ilmu, melainkan tempat pergulatan mental yang kerap menguras energi. Mahasiswa dihadapkan pada rentetan tuntutan akademik yang tak berkesudahan, tekanan untuk bersosialisasi, hingga konflik batin akibat tumpukan masalah yang berdatangan dan acapkali dapat memicu emosi negatif. Marah, sedih, cemas, dan kecewa hadir layaknya tamu tak diundang yang sering muncul tanpa aba-aba. Ironisnya, alih-alih dipahami dan diterima, emosi-emosi ini justru kerap diusir pergi, bahkan dilabeli sebagai wujud kelemahan. Padahal, mengabaikan sinyal-sinyal emosi sama saja dengan membiarkan luka terbuka tanpa perawatan, yang lama kelamaan jika dibiarkan akan semakin terasa dampaknya.

Kami UKMPK Tegalboto menolak anggapan bahwa emosi negatif adalah musuh yang harus disisihkan dalam sepiring makanan yang disajikan. Sebaliknya, kami memaknainya sebagai bagian dari cita rasa yang dapat memperkaya kompleksitas dinamika kampus.



Kami meyakini bahwa mengenali dan memahami emosi negatif merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental.

Emosi ada bukan untuk disingkirkan, melainkan dihadapi agar menjadi jembatan untuk membangun “tempat nyaman”, baik secara fisik maupun emosional bagi diri sendiri dan orang lain. Tempat nyaman ini bukanlah utopia tanpa masalah, melainkan ruang aman yang memberi panggung bagi emosi negatif untuk diekspresikan tanpa penghakiman oleh masyarakat lingkungan kampus.

Tekanan akademik sebagai salah satu pemicu utama emosi negatif, telah menjadi momok menyeramkan yang kerap menggerus mentalitas mahasiswa. Kurikulum yang kompleks pelaksanaannya, tugas-tugas yang menumpuk, dan standar nilai yang kadang terasa seperti pasar di kepala sering mendorong mahasiswa menuju ambang *burnout*. Kondisi ini bukan sekadar

kelelahan biasa, melainkan kelelahan mental dan emosional yang melumpuhkan produktivitas serta semangat hidup. Mahasiswa seolah dipaksa berlari dalam terowongan gelap tanpa ujung, tanpa jeda untuk sekadar bernapas.

Tak hanya tekanan akademik, tekanan sosial kampus pun tak kalah mencekik. Lingkungan yang kompetitif serta tuntutan untuk tampil sempurna, baik di hadapan teman sebaya maupun di media sosial, menciptakan kecemasan dan pergolakan batin dalam diri mahasiswa.

Lalu, saat badai tekanan ini hadir, di mana tempat nyaman bagi mahasiswa untuk jujur pada diri sendiri tentang pergulatan emosionalnya? Jawabannya, sangat minim. Budaya kampus yang cenderung mengagungkan ketenangan dalam bersikap dan pencapaian akademik, secara tidak langsung merongrong terciptanya stigma bahwa mengakui penurunan mentalitas adalah aib yang harus ditutup rapat agar tidak merugikan diri

sendiri. Akibatnya, banyak mahasiswa memilih memendam, berpura-pura baik-baik saja, hingga akhirnya tidak kuat menahan emosi negatif yang telah menggunung di kemudian hari. Inilah pekerjaan rumah kita bersama dalam menyediakan lingkungan yang benar-benar suportif.

SISKA UNEJ yang diharapkan menjadi ruang konseling, sayangnya belum dikenal secara luas oleh masyarakat kampus, terutama mahasiswa. Minimnya sosialisasi menjadi salah satu penyebabnya. Padahal, aplikasi ini hadir sebagai angin segar di tengah himpitan kompleksitas persoalan kesehatan mental mahasiswa yang seharusnya mendapat perhatian serius dari Universitas Jember. Meski kini mulai ada pergerakan untuk menyosialisasikan melalui media sosial, sosialisasi secara luring di setiap fakultas sangat penting agar SISKA benar-benar menjadi “tempat nyaman” yang bisa diakses oleh seluruh mahasiswa.

Masih minimnya kesadaran masyarakat kampus akan pentingnya tempat nyaman bagi kesehatan mental masih menjadi masalah yang harus segera mendapat pencerahan. Masih banyak yang menganggap bahwa isu kesehatan mental adalah urusan pribadi yang tabu untuk dibicarakan. Stigma ini menjadi tantangan terbesar. Bagaimana mungkin kita membangun lingkungan yang suportif jika diskusi tentang emosi dan kondisi mental masih dianggap sebagai aib? Padahal, cakupan tantangan ini bukan semata-mata tentang individu, tetapi menyangkut bagaimana seluruh elemen kampus mulai dari dosen,

staf, hingga sesama mahasiswa memandang kesehatan mental sebagai hal krusial yang perlu perhatian dan pendampingan lebih.

Menciptakan tempat nyaman bagi emosi negatif bukanlah tugas satu orang, melainkan tanggung jawab kolektif yang harus diemban bersama oleh masyarakat kampus. Kita bisa mulai dari diri sendiri dengan belajar mengenali dan menerima emosi negatif tanpa perlu menghakiminya.

Untuk itu, kampus harus berani berbenah. Universitas perlu menyediakan lebih banyak ruang baik fisik maupun nonfisik yang benar-benar mendukung. Program konseling harus mudah diakses, tanpa birokrasi berbelit maupun stigma negatif yang melekat. Lokakarya pengelolaan stres harus menjadi agenda rutin, bukan sekadar pelengkap. Terpenting, kampus harus bisa menciptakan budaya di mana berbagi cerita tentang pergulatan emosional merupakan hal yang lumrah. Oleh karena itu, UKM Pers Kampus Tegalboto akan terus menjadi garda terdepan dalam menyuarkan isu ini, menjadi wadah empati dan refleksi bagi seluruh civitas akademika.

Pada akhirnya, “Lindungi Emosi Negatif, Ciptakan Tempat Nyaman” adalah seruan untuk membangun komunitas kampus yang peduli. Setiap individu tentu harus merasa dihargai, didengar, dan memiliki ruang untuk menjadi dirinya seutuhnya, lengkap dengan segala kerentanan dan kekuatan emosinya.

ARTIKEL TEMA

MEMAHAMI DINAMIKA KESEHATAN MENTAL MAHASISWA, MENJAGA WARAS DI TENGAH TUGAS

-Muh. Slamet Haryadi-

Akhir-akhir ini, kesehatan mental jadi hal yang makin sering dibicarakan, apalagi di kalangan mahasiswa. Dalam perjalanan akademik yang penuh tuntutan, tekanan, dan perubahan, mahasiswa kerap kali dihadapkan pada tantangan emosional maupun psikologis yang tidak ringan. Stres akademik, kecemasan, dan rasa tidak berdaya menjadi bagian dari dinamika keseharian mahasiswa di lingkungan kampus. Kondisi ini, apabila tidak dikenali dan ditangani dengan tepat, berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang yang serius. Berkenaan dengan hal tersebut, tim redaksi, Anabela, Hariyadi, dan Ardhan Firdaus telah mewawancarai Ibu Lely Nur Azizah, S.Psi., M.Si., salah satu dosen dari prodi Psikologi (S1) Universitas Negeri Surabaya (UNESA).

1. Menurut Ibu, kesehatan mental yang seperti apa yang paling sering dialami mahasiswa di lingkungan kampus saat ini?

Kesehatan mental yang paling sering dialami mahasiswa saat ini, stres akademik, terutama karena beban akademik yang cukup berat. Polanya berbeda-beda tergantung *grade*-nya. Kalau tingkat satu umumnya kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan sistem perkuliahan yang baru, hal semacam ini masih berlaku dari tahun ke tahun di setiap generasi. Kemudian, biasanya, pada tahun kedua, tekanan biasanya lebih banyak datang dari tugas yang menumpuk. Tugasnya banyak stresnya juga makin tinggi. Biasanya, seperti itu. Nah, dari hal-hal semacam ini biasanya membuat mahasiswa sering mengalami stres, cemas, dan kadang merasa tidak mampu berfungsi secara optimal. Selain itu, mahasiswa akhir umumnya juga mengalami demikian, biasanya ada kecemasan tambahan, terutama terkait dengan magang dan tugas akhir.

2. Apa saja tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental yang perlu dikenali mahasiswa sebelum kondisinya memburuk?

Tanda-tanda awal gangguan kesehatan mental, stres khususnya pada mahasiswa umumnya bisa diamati dari tiga aspek: biologis, psikologis, dan *behavior*. Secara biologis, tubuh mulai menunjukkan reaksi yang tidak biasa. Mahasiswa mungkin mengalami kesulitan tidur meskipun tubuh sudah lelah, atau sebaliknya, tidur berlebihan sebagai bentuk pelarian. Rasa pusing datang tiba-tiba, tanpa sebab yang jelas. Detak jantung menjadi lebih cepat, apalagi ketika harus menghadapi situasi tertentu seperti presentasi atau ujian. Tak jarang, tubuh juga mengeluarkan keringat dingin, bahkan saat cuaca tidak panas.

Secara psikologis, mahasiswa mulai merasa tidak stabil secara emosional.



Hal-hal kecil yang biasanya bisa ditoleransi kini terasa mengganggu. Mereka menjadi lebih mudah tersinggung, lebih sering menangis, atau tiba-tiba marah tanpa alasan yang jelas. Lalu muncul rasa malas yang bukan sekadar lelah biasa tapi seperti lelah dari aktivitas sehari-hari, misal kuliah terasa berat dan pikiran dipenuhi perasaan gagal atau tidak cukup baik. Sedangkan dari sisi behavior, biasanya terlihat dari keseharian yang mulai berubah. Mahasiswa yang sebelumnya aktif bersosialisasi tiba-tiba menarik diri. Ajakan-ajakan seperti nongkrong ditolak dengan berbagai alasan. Mereka mulai menghindari pertemuan, bahkan menghilang dari perkuliahan. Aktivitas yang dulu menyenangkan bagi mereka mendadak kehilangan daya tarik.

3. Peran seperti apa yang bisa diberikan oleh teman sebaya dalam membantu mahasiswa yang sedang kesulitan beradaptasi atau sedang mengalami gangguan mental?

Dalam menghadapi mahasiswa yang sedang mengalami tekanan mental, peran orang-orang di sekitar terutama teman sebaya sangatlah penting. Misal kamu orang awam dari persoalan kesehatan mental, minimal harus ngerti soal Psychological First Aid (PFA) yaitu.

1. Ciptakan ruang aman – Pastikan mahasiswa yang sedang mengalami tekanan berada di lingkungan yang aman dan tidak mengancam, baik secara fisik maupun emosional. Aman bukan berarti sepi, tetapi bebas dari tekanan, ancaman, atau pertanyaan yang menyudutkan.
2. Hadir dan temani – Hadir sebagai teman, bukan untuk menghakimi, memberi saran, menyela, atau buru-buru memberi solusi, tapi cukup untuk menemani dan memberikan rasa aman secara emosional.
3. Validasi perasaan – Tunjukkan empati dengan mengatakan bahwa perasaan mereka valid dan mereka tidak sendirian. Ungkapan sederhana seperti “nggak apa-apa merasa seperti itu”, atau “kamu nggak sendirian”, bisa berarti besar bagi seseorang yang sedang merasa terpuruk.
4. Hubungkan dengan profesional – Jika situasinya serius, bantu arahkan ke psikolog, psikiater, atau lembaga kampus yang memiliki layanan konseling.

4. Apa saja dampak jangka panjang atau resiko jika stres akademik ini tidak dikelola dengan baik oleh mahasiswa?

Stres yang tidak dikelola dengan baik tidak hanya berhenti pada rasa lelah atau kecemasan sesaat. Jika dibiarkan terus-menerus, tekanan mental ini bisa berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, seperti kecemasan kronis, depresi mendalam, psikosomatis (sakit fisik yang dipicu oleh tekanan psikologis) hingga munculnya keinginan bunuh diri. Di sejumlah kasus, mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik berat bahkan bisa menunjukkan gejala gangguan mental yang kompleks, seperti skizofrenia.

Namun, tidak semua orang akan mengalami dampak yang sama dari tekanan yang serupa. Respons terhadap stres sangat bergantung pada faktor risiko dan faktor protektif. Misalnya, dua mahasiswa bisa saja diberi tugas yang sama oleh dosen, namun yang satu merasa terbebani dan stres, sementara yang lain tetap bisa mengelolanya dengan baik. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti kecerdasan kognitif (IQ), daya tahan mental, hingga pola asuh orang tua.

5. Langkah apa yang bisa dihadirkan oleh kampus, untuk meminimalisir atau terlibat aktif dalam hal kesehatan

mental ini?

Langkah konkret yang bisa dilakukan kampus, sebenarnya banyak, salah satunya termasuk membentuk satgas khusus kesehatan mental seperti halnya Satgas PPKS. Satgas ini memiliki peran untuk melakukan mitigasi risiko secara sistemik, mulai dari menyesuaikan kurikulum agar lebih realistis, mengedukasi dosen agar instruksi tidak memicu tekanan psikologis, hingga menciptakan budaya kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Selain itu, kampus juga bisa menyelenggarakan edukasi rutin melalui konten yang informatif, dan membentuk ruang layanan konseling yang dapat diakses mahasiswa secara gratis.

6. Menurut Ibu, apa pesan/ saran penting yang perlu disampaikan kepada mahasiswa agar mereka terhindar dari kesehatan mental?

Mulailah dari empati ke diri sendiri. Kadang kita keras banget ke diri kita sendiri tidak mau salah, tidak mau sedih, semua harus sempurna. Padahal kita manusia, kita punya banyak “chapter” dalam hidup. Ada bab yang cerah, ada juga yang gelap, dan itu tidak apa-apa. Makin kita bisa terima semua sisi diri kita, makin kita bisa sayang ke diri sendiri. Kalau udah bisa kayak gitu, kita juga bakal lebih lembut ke orang lain, tidak gampang menghakimi juga. Jadi, kalau kita ingin dunia ini lebih ramah terhadap kesehatan mental, mulailah dengan membuat diri kita sendiri jadi tempat yang aman.





ANDA BLUAR BLASA !!!

ENI KUSUMA

Buku motivasi pertama yang ditulis oleh seorang
pembantu rumah tangga asal Indonesia di Hong Kong

ARTIKEL TEMA

SAAT SOLUSI KESEHATAN MENTAL DI GENG-GAMAN, TAPI NYARIS TERLUPAKAN: POTRET SISKKA UNEJ



Tekan tombol atau geser layar gadget untuk mematikan alarm saat berbunyi. Sudah waktunya bangun dan melanjutkan aktivitas. Namun, ada kalanya tubuh terasa berat untuk bergerak, bukan hanya secara fisik, tapi juga karena pikiran yang penuh dengan berbagai persoalan. Kondisi ini umum dikenal sebagai bentuk kelelahan mental, keletihan psikologis yang sama pentingnya untuk diperhatikan sebagaimana kelelahan fisik, karena keduanya berdampak langsung terhadap kualitas hidup dan produktivitas.

Tidur bukan satu-satunya cara untuk mengatasi kelelahan. Ada letih yang bersumber dari kepala yang penuh dan hati yang sesak. Inilah yang disebut kelelahan mental. Sayangnya, topik ini masih belum banyak mendapat perhatian, terutama di lingkungan kampus. Padahal, menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental yang baik adalah ketika seseorang mampu menyadari potensinya, mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi bagi sekitarnya. Mahasiswa, yang setiap harinya bergelut dengan tugas akademik, tekanan sosial, dan ekspektasi, jelas lebih rentan terhadap tekanan tersebut.

Merespons hal tersebut, UNEJ meluncurkan Sistem Informasi Konseling Akademik (SISKKA), sebuah sistem layanan konseling berbasis aplikasi digital

yang digagas sebagai upaya kampus dalam menjawab persoalan kesehatan mental mahasiswa. Namun pertanyaannya, sejauh mana SISKKA dikenal dan dimanfaatkan oleh

mereka yang benar-benar membutuhkan. Sayangnya, keberadaan layanan ini masih belum sepenuhnya disadari mahasiswa. Masih banyak yang belum memahami apa itu SISKKA, bahkan belum pernah mendengarnya sama sekali. Konkretnya, pertanyaan-pertanyaan seperti “Apa itu SISKKA? Siapa itu SISKKA?” masih sering terdengar di kalangan mahasiswa. Sebagian mengira SISKKA adalah nama seseorang, sebagian lain bahkan belum pernah mendengarnya. Padahal, SISKKA merupakan program penting yang hadir di tengah dinamika kehidupan mahasiswa.

SISKKA bukanlah nama orang, melainkan sistem layanan konseling berbasis aplikasi Android yang hadir di tengah kesibukan mahasiswa dan *civitas academica* UNEJ. Aplikasi ini diluncurkan pada November 2024 oleh Pusat Layanan Konseling dan Disabilitas (PLKD) UNEJ, di bawah naungan Lembaga Penjaminan Mutu dan Pengembangan Pembelajaran (LPMPP), yang dikoordinatori oleh Prof. Tantut Susanto, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D., SISKKA hadir sebagai layanan konseling sekaligus



ruang untuk memperoleh dukungan psikologis bagi penggunaannya.

Sayangnya, keberadaan SISKa belum sepenuhnya dikenal, apalagi dimanfaatkan oleh mahasiswa. Padahal, kehidupan kampus sering kali tak lepas dari tekanan akademik seperti tugas menumpuk, praktikum, skripsi, hingga target IPK tinggi yang kerap menjadi sumber tekanan. Pada saat yang sama, mahasiswa juga dituntut untuk mengelola emosinya dengan baik guna menghadapi perubahan hidup, membentuk relasi yang sehat, serta mempersiapkan masa depan di tengah persaingan yang semakin ketat. Tekanan-tekanan ini membuat mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, kelelahan mental, bahkan krisis identitas. Saat-saat seperti inilah mahasiswa perlu ruang untuk menyalurkan isi hatinya kepada pihak yang tepat.

Berkenaan dengan sosialisasi, saat diwawancarai oleh tim redaksi pada (24/06) Prof. Tantut, menjelaskan bahwa sosialisasi SISKa dilakukan di setiap awal semester. Pertama-tama kepada seluruh dosen melalui *broadcast* dan sesi Zoom, kemudian dilanjutkan ke mahasiswa melalui aplikasi Telegram. Meski begitu, pada sosialisasi yang dilaksanakan awal maret 2025, dari puluhan ribu mahasiswa UNEJ, yang mengikuti sosialisasi hanya sekitar 600 orang. Upaya sosialisasi pun masih terus didorong melalui masing-masing Kaprodi agar lebih efektif dan menyeluruh ke seluruh mahasiswa. Namun, dengan masih rendahnya angka partisipasi menunjukkan adanya kesenjangan informasi. Sehingga, masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui keberadaan aplikasi ini, apalagi memahami fungsinya sebagai layanan konseling akademik mahasiswa.

Tanpa adanya informasi yang memadai, banyak mahasiswa yang akhirnya menyepelekan persoalan mental yang mereka hadapi atau menanganinya secara keliru. Akibatnya, beban psikologis yang tidak ditangani dengan tepat dapat mengganggu proses belajar, menurunkan

produktivitas, bahkan memperburuk kondisi mahasiswa secara keseluruhan. Kurangnya sosialisasi bukan hanya menjadi masalah komunikasi, tetapi juga menjadi hambatan serius dalam upaya preventif dan penanganan kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Harapannya, SISKa dapat diakses dan dimanfaatkan oleh seluruh mahasiswa UNEJ. Lebih dari itu, SISKa perlu didekatkan bukan sekadar sebagai “alat bantu,” melainkan sebagai ruang aman yang inklusif, mudah diakses, dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Idealnya, mahasiswa bisa mengakses SISKa kapan pun tidak hanya ketika merasa terpuruk, tetapi juga saat ingin memantau kondisi emosinya sehari-hari. Sebab, hal ini merupakan bagian dari kesadaran diri (*self-awareness*) dan kepercayaan diri (*self-confidence*) yang penting dalam proses tumbuh-kembang pribadi. Kehadiran SISKa sebagai solusi digital sejatinya merupakan langkah progresif yang patut diapresiasi. Namun keberadaan SISKa bisa menjadi ironi ketika tidak dimanfaatkan secara optimal oleh mahasiswa, bukan karena tidak dibutuhkan, melainkan karena mereka tidak tahu bahwa layanan tersebut ada atau tidak memahami cara menggunakannya.

SISKa sebagai program kesehatan mental jangan sampai hanya menjadi simbol kepedulian, tanpa benar-benar menjangkau mereka yang membutuhkan. Perlu adanya evaluasi pendekatan, dengan melibatkan mahasiswa secara aktif dalam proses penyusunan dan penyebaran layanan, agar kebijakan yang dibuat tidak hanya terdengar baik, tetapi benar-benar berdampak nyata. Maka, mari kita pastikan SISKa tidak hanya dikenal, tetapi juga digunakan, dimanfaatkan, dan dikembangkan sebagai bagian integral dari perjalanan mahasiswa Universitas Jember yang sehat dan seimbang, baik secara fisik, intelektual, maupun emosional.



BELAJAR, BERPRESTASI, DAN BURNOUT: POTRET KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN KAMPUS

-Ardita Shello Sefina-

Kesehatan mental kini bukan lagi isu pinggiran, di tengah gegap gempita kehidupan kampus yang konon penuh semangat intelektual dan gelora masa muda, realitas yang terjadi tak selalu seindah narasi di brosur penerimaan mahasiswa baru. Di balik deretan indeks prestasi, target skripsi, dan seabrek kegiatan organisasi, tak sedikit mahasiswa yang terjerembap dalam tekanan mental yang tak terungkap. Kampus, yang semestinya menjadi ruang tumbuh, kerap berubah menjadi ladang kompetisi tanpa ampun. Lantas, di mana tempat aman bagi mahasiswa untuk sekadar mengakui bahwa dirinya lelah?

Kita kerap membayangkan kampus sebagai tempat orang-orang dewasa, rasional, dan berpikiran terbuka. Namun, di balik citra tersebut, banyak mahasiswa justru tenggelam dalam ekspektasi yang menyesakkan. Budaya produktivitas yang berlebihan, glorifikasi kerja keras tanpa istirahat, serta standar kesuksesan yang sempit perlahan menjadi tekanan tak kasatmata. Ucapan seperti, “Kalau mau sukses harus kuat,” atau, “Wajar stres, namanya juga kuliah,” sering kali diulang tanpa disadari telah menormalisasi penderitaan. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa yang merasa kewalahan lebih memilih diam daripada dianggap tidak cukup tangguh dalam memperjuangkan masa depan.

Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di lingkungan kampus bukanlah hal baru. Penelitian yang dilakukan di Universitas Jember pada 2021 terhadap 346 mahasiswa menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden mengalami tingkat stres akademik yang tinggi selama masa pembelajaran daring akibat pandemi COVID-19. Keluhan seperti kelelahan emosional, kehilangan motivasi belajar,

dan kecemasan terhadap masa depan muncul sebagai masalah dominan. Meskipun pandemi telah berakhir, dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa tetap membekas hingga kini.

Budaya akademik yang terlalu menitikberatkan hasil daripada proses juga menjadi penyumbang tekanan psikologis terbesar. Orientasi pada IPK tinggi, tenggat waktu yang menumpuk, serta persaingan dalam meraih beasiswa atau program magang, membentuk iklim kompetitif yang kerap kali dirasa tidak sehat. Penting disadari bahwa kesehatan mental bukan semata isu kemanusiaan, melainkan juga memiliki dasar hukum yang kuat. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa secara eksplisit menyebutkan bahwa setiap orang berhak memperoleh pelayanan kesehatan jiwa yang berkualitas dan tanpa diskriminasi. Pasal 3 ayat (1) undang-undang tersebut berbunyi: “Menjamin setiap orang dapat mencapai kualitas hidup yang baik, menikmati kehidupan kejiwaan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan, dan gangguan lain yang dapat mengganggu Kesehatan Jiwa.”

Pasal ini menegaskan bahwa upaya kesehatan jiwa bertujuan untuk mewujudkan kualitas hidup yang optimal, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Artinya, institusi pendidikan tinggi, termasuk kampus, memiliki tanggung jawab moral dan hukum untuk melindungi kesehatan jiwa mahasiswa sebagai bagian dari hak atas pelayanan kesehatan.

Dalam konteks kampus, peran pencegahan juga dapat dikaitkan dengan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Permendikbudristek) Nomor 30 Tahun 2021 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual di Perguruan Tinggi. Meski fokus utamanya adalah kekerasan seksual, peraturan ini juga memandatkan setiap kampus menye-

diakan layanan pemulihan, termasuk layanan konseling psikologis. Ketentuan ini dapat membuka jalan bagi kampus untuk membangun sistem dukungan mental yang komprehensif, terstruktur, dan terintegrasi.



Di Universitas Jember sendiri, upaya menuju arah tersebut sudah dimulai. Pusat Layanan Konseling dan Disabilitas (PLKD) di bawah naungan LPMPP menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk berkontribusi. Selain itu,

baru-baru ini kampus juga telah meluncurkan aplikasi SISKAs, untuk memudahkan mahasiswa yang enggan berkonsultasi secara langsung. Namun, berdasarkan evaluasi internal dan testimoni mahasiswa, hambatan masih terasa. Kurangnya promosi layanan, minimnya tenaga psikolog profesional, serta kekhawatiran akan kurangnya kerahasiaan menjadi alasan utama mahasiswa enggan memanfaatkan fasilitas ini secara maksimal.

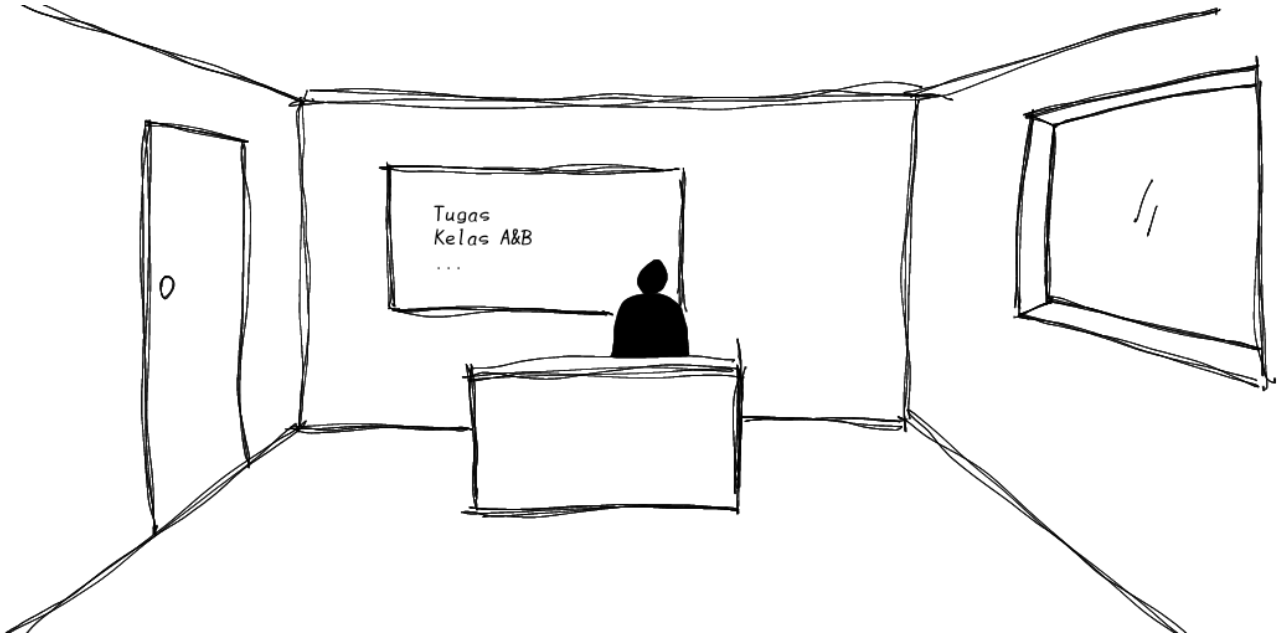
Perubahan harus dimulai dari kebijakan yang lebih berpihak. Kampus tidak boleh memandang layanan kesehatan mental sebagai pelengkap program kerja semata, melainkan sebagai kebutuhan dasar yang sejajar dengan kebutuhan akademik. Perluasan akses, pelatihan literasi mental bagi dosen dan staf, serta normalisasi diskusi seputar stres dan burnout harus menjadi prioritas.

Budaya di antara mahasiswa pun perlu diubah. Lingkungan kampus bukan ajang perlombaan siapa yang paling sibuk, paling tahan begadang, atau paling cepat lulus. Kita perlu membangun ekosistem yang suportif, tempat setiap individu merasa cukup aman untuk berkata, “Saya sedang tidak baik-baik saja,” dan didengarkan tanpa stigma. Solidaritas di kampus modern bukan hanya soal turun aksi atau kerja tim akademik, tetapi juga kemampuan menjaga dan menemani satu sama lain dalam kondisi terendah.

Jika hak atas pendidikan dijamin negara, maka hak atas lingkungan belajar yang sehat secara mental pun seharusnya dijamin sepenuhnya. Kita perlu menggeser paradigma kampus sebagai mesin pencetak prestasi menjadi ruang hidup yang lebih berpihak pada kemanusiaan. Kesehatan mental bukan isu kelas atas atau gaya hidup urban. Kesehatan mental adalah kebutuhan mendasar. Jika hari ini kita terus abai, jangan heran jika esok kita kehilangan lebih banyak mahasiswa bukan karena gagal studi, melainkan karena gagal bertahan.

EKSPRESI MENTAL DAN RUANG-RUANG

-Lia Ananta-



Puluhan kursi kuliah dibariskan di hadapan kursi dan meja kayu yang difungsikan oleh dosen. Sebidang papan tulis putih berspidol digantung di sisi ruangan yang menjadi pusat perhatian. TV pintar, proyektor dan layarnya, atau videotron menjadi media pembelajaran yang melengkapi perabot di atas. Demikianlah interior ruang kelas di kampus–barangkali pada umumnya–didesain.

Bukan hanya aspek perabot, melainkan metode pengajarannya juga didesain. Sebagian dosen masih menggunakan metode pengajaran konvensional dengan mewacanakan bahan ajar di hadapan mahasiswa tanpa menyediakan sesi diskusi. Memang dosen-dosen tersebut mengadakan sesi tanya-jawab, tetapi tentu tidak ada pernyataan argumen dari mahasiswa dalam sesi tersebut. Murni pertanyaan dari pihak mahasiswa dan jawaban dari pihak dosen.

Ruang kelas seisinya sudah diformat. Entah oleh kebijakan atau oleh tradisi sehingga kalau suatu waktu, ruang kelas berarti sepetak taman atau seorang dosen menggaungkan metode diskusi tentu momen itu akan cukup mengejutkan. Sebagian dari kita terbiasa menggunakan format yang sudah ada tanpa mempertanyakan, “Apakah format tersebut sesuai dengan kita?”

Lantas bagaimana jika tidak?”.

Mahasiswa yang sekenanya menyesuaikan diri dengan format ruang kelas lalu terpantik oleh tulisan opini ini dan mempunyai keberanian untuk bersuara, maka ia akan memanfaatkan ruang-ruang informal untuk mengekspresikan suaranya. Sementara itu, bagi mahasiswa yang merespons sama keadaan ini, tetapi tidak mempunyai keberanian, maka ia akan memendam terus suaranya sampai ia menemukan ruang yang dianggapnya aman untuk berekspresi.

Belum selesai ia berurusan dengan format ruang kelas, kehidupan kampus yang seratus delapan puluh derajat berbeda dengan kehidupan sekolahnya dulu menanti di hadapannya. Kehidupan kampus sendiri dianalogikan sebagai ruang-ruang beraneka warna yang tak disekat oleh dinding di keempat sisinya. Ruang-ruang ini diisi “lingkaran” pecinta, misalnya pecinta seni teater, olahraga catur, atau kompetisi debat.

Suara mahasiswa tersebut tentang format ruang kelas yang belum diekspresikan akan semakin terpendam dalam heterogenitas kehidupan kampus. Menurut Widjanarko (dalam wawancara 2025), Mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Universitas Diponegoro, ketika seseorang memendam emosi yang tengah dirasakannya lantas tak disalurkan dengan cara positif, maka pendaman tersebut dapat menjadi bom waktu yang pasti meledak dalam bentuk negatif. Ia menambahkan bahwa seseorang dengan keadaan tersebut akan memiliki toleransi yang semakin minim terhadap stresnya.

Ruang kreatif dapat menjadi ruang aman bagi mahasiswa yang ingin atau butuh mengekspresikan mentalnya dengan perwujudan konkret. Meskipun tembok ruang ini liat karena kedisiplinannya dalam berkesenian, tetapi tetap elastis karena penerimaannya terhadap gagasan apapun. Ruang ini berfungsi sebagai pen jembatan antara mental yang tak kasat mata dengan perwujudan ekspresinya.



Proses pertama dalam pewujudan ekspresi adalah pengggagasan. Mula-mula, si mahasiswa akan diarahkan untuk menggunakan gagasan dari hasil pembacaan terkait personalitasnya alias tidak perlu jauh-jauh dulu. Perlahan-lahan, ia akan memahami keadaan mentalnya berikut latar belakang munculnya keadaan tersebut hingga dampaknya saat ini ketika ia membiarkan keadaan tersebut mengerak.

Di tahap selanjutnya, pihak dari ruang kreatif yang mampu melakukan brainstorming gagasan akan memperluas pandangan mahasiswa tersebut terkait keadaan mentalnya. Satu per satu benang merah penjalin peristiwa akan semakin tampak sehingga jelaslah korelasi antara keadaan tersebut dengan peristiwa-peristiwa yang mengitarinya sebab keadaan mental bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri.

Gagasan yang telah di-brainstorming tersebut dapat diwujudkan dalam suatu bentuk karya yang merepresentasikan keadaan mental mahasiswa tersebut, misalnya dalam bentuk gerak tari. Menurut Prastiwi (dalam wawancara 2025) yang sekitar sepuluh tahun berlatih di Sanggar Tari Kembang Sore, tari berarti gerak berirama yang indah dan bermakna alias mampu mengekspresikan sesuatu. Gerak tari seolah berbicara tentang perasaan si penari lalu Prastiwi mencontohkannya dengan tari bertema perang yang memuat gerakan tegas sembari memegang senjata. Gerakan ini seolah berbicara tentang emosi yang tengah memuncak.

Eksistensi ruang kreatif sering kali dekat dengan mahasiswa. Ruang ini terpisah dengan ruang kelas yang telah diformat sedemikian rupa, kecuali ruang kelas yang memang difungsikan untuk belajar mata kuliah seni. Elastisitas ruang kreatif mampu mewadahi berbagai gagasan yang dekat dengan mahasiswa termasuk gagasan tentang keadaan mental. Pada akhirnya, gagasan tersebut dapat disalurkan dengan cara positif dan mewujudkan dalam suatu bentuk karya.

PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL

MENTAL AMAN, KULIAH TETAP JALAN

APA ITU KESEHATAN MENTAL

Menurut WHO, kesehatan mental merupakan suatu **kondisi kesejahteraan mental** yang membantu seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kelebihanannya, belajar dan bekerja dengan baik serta berkontribusi pada komunitasnya.

ADA APA DENGAN MENTAL MAHASISWA?

Dalam lingkungan pendidikan tinggi, banyak **mahasiswa mengalami tekanan psikologis** yang signifikan akibat persaingan akademik yang ketat, beban tugas yang berat, dan ekspektasi yang tinggi dari diri mereka sendiri dan orang lain.

SEKILAS FAKTA

Menurut survei yang dilakukan oleh *Collage Student Mental Health Statistic*

77%
Pada tahun 2023

mahasiswa mengalami stres, kecemasan, atau depresi yang dididirikan selama masa studi mereka.

FAKTOR PENYEBAB



Tekanan akademik yang tinggi



Perubahan lingkungan sosial



Persaingan yang ketat untuk mendapatkan pekerjaan atau beasiswa



Kesulitan dalam beradaptasi dengan kampus yang baru



Ketidakpastian tentang masa depan

WASPADA MENTAL TERTANGGU KAMU BUTUH REHAT!

- 1 Mengalami kesulitan tidur
- 2 Tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas
- 3 Sulit mengontrol emosi
- 4 Selalu merasa sendiri di kondisi yang ramai
- 5 Hilang minat dengan hal-hal yang disukai

Sadari emosi mu

Istirahatkan pikiran

Ajak bicara orang terdekat

Pikirkan hal-hal positif



Denyut Sepi

Di tengah malam yang tak berujung,
Aku bersimpuh, sunyi memeluk erat.
Bintang pun bungkam, tak berujuk,
Langit malam, membisu dan memaling.

Apa arti detak jantung ini,
Jika fajar hanya tawarkan (luka) lama?
Adakah aku lebih dari sebutir debu bumi,
Atau sekadar gema yang kejam sirna?

Cermin kini enggan pantulkan rupa,
Hanya retakan, hampa.
"Siapa aku?" tanya diri tiap kali melanda,
Menghantam batin kelam

Pagi datang, cambuk waktu yang pedih,
Mengulang hari, tanpa gairah
Makna hidup, sebuah teka yang gigih,
Terbungkus senyum palsu yang kaku.

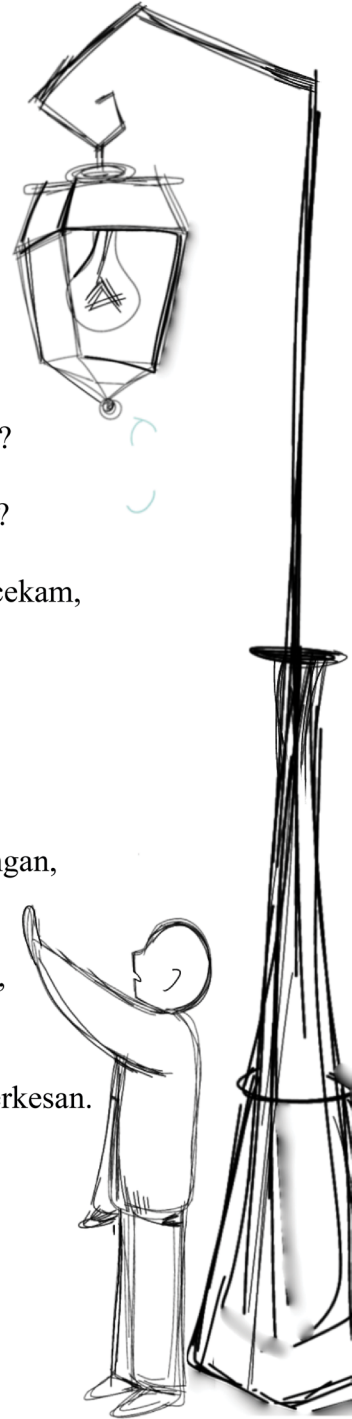
Mereka berucap, hidup itu anugerah,
Namun mengapa terasa kutukan yang pedih?
Jika semua ini sandiwara yang mewah,
Bolehkah aku undur, tanpa ragu, tanpa letih?

Namun, ada denting asa di balik sunyi mencekam,
Meski redup, nyaris tak bernyawa.
Kadang kupeluk, kadang kubenci dalam,
Namun ia bertahan, tak lekang diterpa.

Jika hidup bukan melulu soal jawaban,
Mungkin ia tentang ketabahan melangkah.
Meski bayang gelap masih menahan pandangan,
Langkah kecil tetap miliki arah.

Maka biarlah kugenggam sesak dan gundah,
Biarlah kuterima hidup tanpa tahu tujuan.
Karena sering makna tak kejam merekah,
Namun tumbuh perlahan, dari jatuh yang berkesan.

Jember, 28 Juni 2025
Ariel Kusuma Wardhana



-----/-----/-----
-Mario-

Ia tidur di sisi kiri,
namun bangun di sebelah kanan
Meminum teh pahit setelahnya
dengan sendok berias manis

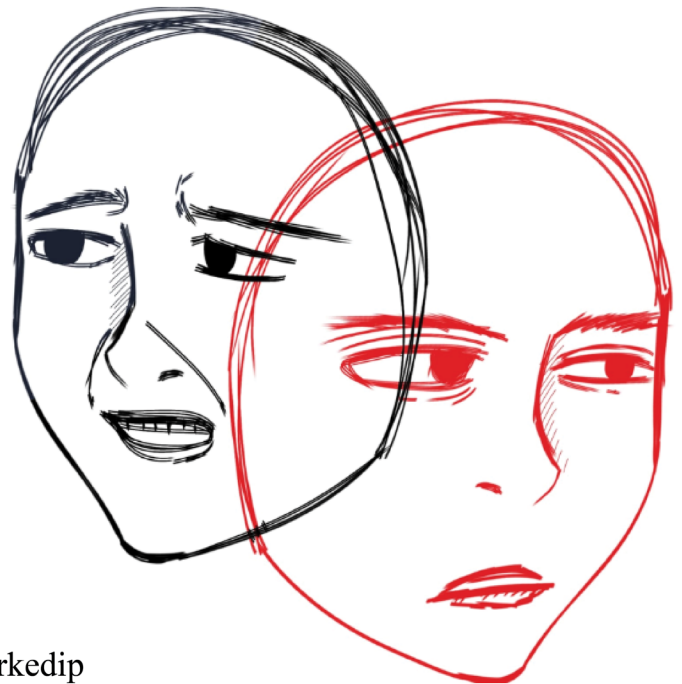
Tiap kata yang terkuak,
ada urat lain yang meringkuk di balik lidah
Ganda. Kadang terbang, kadang pula menusuk kerongkongan sendiri

Orang-terang menyebutnya gila
Pagi ia bercermin
siangnya mencerminkan
malamnya menghapus kaca

Langkahnya tertekuk
seolah mengejar sesuatu
yang ia sendiri tidak kehendaki
Tapi tetap dikejar, karena ramai mengiringi

Di kepalanya,
dua suara bergiliran berdendang
Satu bersajak, satu bersilat
keduanya duduk di kursi yang sama
saling mengganggu
sembari menunggu siapa yang lebih dulu berkedip

dan esok hari ia kan terlahir
di sisi yang ntah lagi



SENGGANG

Di Antara Salaman Yang Tak Pernah Dibaca

-MS-

Akhir-akhir ini langit sore di kampus selalu terlihat murung. Entah karena awan yang menggantung sepanjang Juni, atau karena semester genap yang datang dengan wajah-wajah letih dan kantong mata tebal. Mahasiswa berkeliaran dengan langkah lamban, sebagian sibuk mengejar *deadline*, sebagian lagi sibuk berpura-pura tidak dikejar. Di antara mereka, Arya melangkah pelan menuju ruang baca, bukan karena ia ingin membaca, tapi karena ia tak tahu harus ke mana.

Hari itu, jadwal kuliah tiba-tiba saja batal. Dosen pengampunya, yang terkenal susah ditebak, hanya mengirim pesan dua baris di grup WhatsApp kelas,

“Saya tidak bisa hadir hari ini.

Silahkan gunakan waktu untuk membaca materi yang sudah saya siapkan”

Tanpa penjelasan panjang. Serba mendadak. Tiba-tiba kelas batal. Mahasiswa yang sudah di kelas dibiarkan bertanya-tanya sendiri di depan layar HP, ada yang berteriak senang, dan tak sedikit pula yang menyayangkan. Tapi, setidaknya itu sudah cukup untuk membuat semua merasa senang, ya setidaknya demikian, apalagi hanya membaca materi, tidak ada tugas tambahan. Arya, yang melihat hal tersebut, hanya bisa menghela napas, diam.

Kelas sebelumnya pun tak jauh berbeda, meski Dosennya datang tepat waktu. Tapi, Ia hanya duduk sebentar, mungkin lima belas menit tak sampai setengah jam. Duduk di kursi depan tanpa berkata apa-apa. Sese kali tatapannya ia arahkan ke depan, melihat mahasiswa yang duduk diam memperhatikan. Sepertinya, dosen tersebut terlalu sibuk untuk mengajar.

Lima menit kemudian, tiba-tiba saja ia berdiri dan berkata. “Baik, kelas hari ini di isi dengan tugas. Saya tidak bisa lama-lama, ada urusan.” katanya pelan, lalu pergi seperti angin yang lewat setelah mengucap salam. Beberapa mahasiswa bahkan belum sempat bertanya ketika dosen tersebut sudah berlalu dan menghilang. Arya hanya tertawa kecil waktu itu, miris. Kampus ini, tempat yang katanya penuh wacana intelektual, malah terasa seperti ruang tunggu panjang yang tak kunjung mengantar siapa-siapa. Tapi Arya yakin, tak semua dosen demikian. Pasti masih ada, dosen yang cukup sadar untuk setidaknya menjelaskan materi, dan benar-benar mengajar.

Tanpa pikir panjang, ia pergi ke ruang baca yang terletak di belakang, tak jauh dari kelas. Sebetulnya tak ada hal spesial yang hendak Arya lakukan di sana, mungkin hanya duduk, diam dan membaca. Hanya untuk merasa agar waktunya tak terbuang sia-sia. *Eman* saja kalau waktunya ia habiskan di ruang yang ramai dengan obrolan yang tak jelas arahnya.

###

Ruang baca di belakang kelas terlihat sepi. Hanya ada dua mahasiswa lain yang sibuk mengetik dengan muka panik, tampaknya sedang menggarap skripsi. Arya, hanya melihatnya sebentar, lalu melangkah pergi ke barisan rak-rak buku yang tampak seperti pagar di kuburan, hening tak ada suara. Arya berjalan melihat buku-buku usang yang sudah berdebu itu, terlihat sekali kalau buku-buku itu jarang dibaca. Jangankan dibaca, disentuh pun sepertinya tidak.

Tanpa rencana, reflek saja ia menarik satu buku berjudul pengantar sosiologi dari rak pojok atas paling belakang. Buku itu ringan, dan berdebu. Kertasnya sudah sedikit ke kuning-kuningan. Tapi, saat ia membukanya, sebuah surat tipis tiba-tiba jatuh ke lantai. Kertasnya sudah tak lagi putih, banyak bekas coretan, terlipat rapi, seperti sebuah diary. Saat Arya membukanya, sebuah tulisan panjang menarik perhatiannya.

“Untuk kamu, yang selalu hadir tanpa suara, di antara dinding yang hanya mengerti diam. Dan di balik sebuah gelar yang tak lagi menampakkan ilmunya.”

Tertanda ruang 7 – Fakultas yang Tak Lagi Dikenal.

Arya tiba-tiba saja tertegun, ia membacanya berulang dan perlahan. Sekali. Dua kali. Bahkan sampai tiga kali. Surat itu tak menyebut nama penulisnya, maupun tertuju ke siapa. Tapi entah mengapa Arya merasa tulisan itu seperti menyapanya. Seolah kertas itu telah menunggunya cukup lama. Tanpa babibu, ia mengurungkan niatnya untuk membaca buku. Ia justru fokus memikirkan maksud dari surat itu.

“Apa ini, kenapa tiba-tiba aku merasa sangat dekat dengan surat ini,” ucapnya pelan.

Arya menyimpan surat itu di saku jaketnya, seolah itu satu-satunya benda yang nyata di antara tumpukan hari-hari yang cukup *shibal* hari ini. Arya berlalu sembari berpikir. Sejak saat itu, ia tak tenang. Bukan karena takut, tapi karena surat itu seakan membuka pintu di dalam dirinya yang sudah lama ia pendam. Seperti ada sesuatu yang menuntutnya untuk dikenang. Ia mencoba menepisnya. Fokus pada tugas, dan beberapa hal yang harus segera ia selesaikan. Namun ia tak bisa, pikiran itu tak bisa hilang. Ia mulai melihat hal-hal yang tampak biasa, tapi terasa janggal.



Kelas-kelas kuliah yang biasanya padat, kini hanya diisi separuh mahasiswa. Ruang-ruang yang biasanya ramai kini hanya menyisakan suara dosen yang menggema seperti ceramah di ruang kosong. Bahkan, kadang Arya merasa sendirian, meski secara fisik ia dikelilingi banyak orang. Arya mulai sering duduk lama di bangku kampus setelah kelas selesai. Ia menatap ruang-ruang yang kosong lebih lama dari biasanya, memperhatikan detail-detail yang dulu tidak penting, papan pengumuman yang tak pernah diganti, ruang kelas yang lampunya setengah mati, meja dosen yang permukaannya mulai retak.

Ia kembali memikirkan surat itu. Bukan hanya isinya, tapi siapa yang menulisnya, dan untuk siapa sebenarnya ditujukan. Kalimat “fakultas yang tak lagi dikenal” berputar-putar di kepalanya. Mungkinkah ini bentuk protes? Sindiran? Atau hanya curahan seseorang yang kecewa dan tak sempat disampaikan langsung? Namun yang paling mengganggu adalah rasa akrab yang ia rasakan terhadap surat itu. Seolah surat itu bukan hanya pesan dari seseorang, tapi juga cerminan. Bukan tentang kampus semata, tapi tentang dirinya juga, tentang jarak yang ia rasakan terhadap tempat yang dulu membuatnya percaya bahwa ilmu dan masa depan bisa berjalan beriringan.

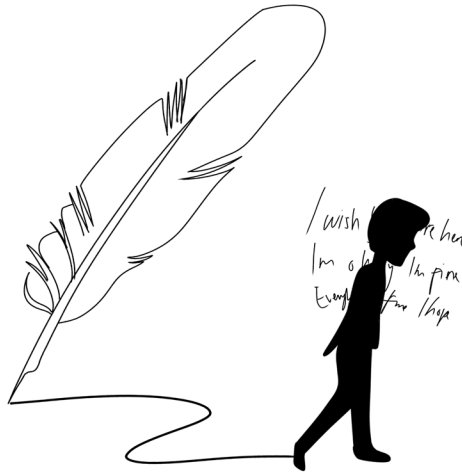
###

Suatu siang, saat tak sengaja berjalan melewati lorong belakang gedung tua yang jarang dilewati, Arya melihat pintu kayu dengan angka “7” yang catnya sudah hilang. Ia baru sadar, selama bertahun-tahun kuliah di sana, ia tidak pernah benar-benar memperhatikan ruangan itu. Pintu itu selalu tertutup, seolah memang tidak dimaksudkan untuk dibuka. Tapi saat ia berdiri di depannya, ada sensasi aneh yang muncul, seperti perasaan familiar, seperti pernah ada di sana, meski tidak ingat kapan. Di sisi pintu, masih terpajang papan nama fakultas dengan cat yang mengelupas.

Prodi Psikologi dan Ilmu Jiwa — Nonaktif.

Arya tak tahu prodi itu pernah ada atau tidak. Ia tak pernah melihatnya terpampang di dalam brosur kampus, tidak juga di struktur fakultas, bahkan tak pernah disebut-sebut. Ia berdiri di depan pintu itu cukup lama, mencoba mendengar. Tapi tak ada suara apa-apa. Ketika ia menyentuh gagang pintu, tangannya gemetar. Ruang tua itu sunyi, namun tidak kosong. Setiap dindingnya seolah menyimpan suara yang tertahan. Arya berdiri lama, dan tiba-tiba ia kaget saat menemukan foto almarhumah ibunya. Di bawah foto itu, terdapat kertas-kertas yang berserakan. Sebagian memo, sebagian fotokopi jadwal kuliah. Di antara tumpukan itu, ia juga menemukan salinan surat izin cuti studi dari tahun 2004, bertanda nama ibunya.

Keterangan alasannya, *gangguan psikis yang tidak memungkinkan melanjutkan studi.* Tak jauh dari foto itu ia menemukan sebuah *diary*, yang di dalamnya tertulis. Siti Aisyah Al-Fatih, nama ibunya. Arya tertegun cukup lama, ia membaca lembar demi lembar tulisan dalam *diary* itu, dan tanpa disangka, Arya tersadar sesuatu. Ia merogoh-rogo kantung jaketnya, ia mengambil surat yang ia temukan di ruang baca. Betapa terkejutnya Arya saat menyadari kalau surat itu ternyata merupakan potongan dari *diary* milik ibunya ini.



“Bjir, cocok.”

Arya menarik napas panjang. Tiba-tiba, Ia ingat dengan kelas yang dibatalkan tanpa penjelasan. Ia ingat dengan dosen yang hanya duduk diam, memberikan tugas, lalu pulang. Ia ingat ruang-ruang kuliah yang terlalu sunyi untuk pendidikan. Dan ia sadar, surat itu, ruang ini, dan semuanya, adalah tentang warisan kesepian yang tak pernah benar-benar dibicarakan di kampus. Bahkan, dulu juga pernah dirasakan oleh ibunya. Semuanya tak berubah. Sama saja.

###

Arya menutup mata. Tangannya meraba ujung meja kayu yang dingin. Lalu, dengan hati-hati, ia mengambil surat itu sekali lagi. Kali ini ia tidak ingin menyimpannya. Ia menyelipkan surat itu ke dalam buku pengantar sosiologi, halaman 147, tepat tempat ia menemukannya waktu itu. Tapi ia tambahkan satu baris tulisan kecil di balik lipatan,

“Kalau kamu menemukan ini di tengah kuliah yang sepi, jangan diam. Dengarkan dirimu. Dengarkan orang lain. Karena mungkin, kamu sedang membaca kisah yang juga milikmu.”



Seperti lirik lagu yang dinyanyikan oleh Bunga Citra Lestari, “Harta yang paling berharga adalah keluarga”, memang memiliki makna yang mendalam. Keluarga adalah tempat di mana kita dilahirkan, bertumbuh, berkembang, dan berpulang ke dekapan orang tersayang. Tempat kita mencari dan merasakan rasa aman, nyaman, serta dukungan secara *physically and mentally*

Esensi kehangatan tersebut dapat disaksikan pada keluarga Pullman dalam film *Wonder* (2017), sebuah adaptasi audio-visual yang memukau dari novel karya R.J. Palacio. Disutradarai oleh Stephen Chbosky, film *Wonder* menjadi sebuah tontonan yang mengagumkan dan sarat makna tentang pentingnya dukungan keluarga bagi seorang anak. Film ini dibintangi oleh Jacob Tremblay sebagai August Pullman, Julia Roberts (Isabel Pullman), Owen Wilson (Nate Pullman), dan Izabela Vidovic (Olivia Pullman). *Wonder* tayang perdana pada 7 Desember 2017 dan berhasil meraih rating 7,9/10 di IMDb.

WONDER (2017)

Durasi: 113 menit

Sutradara: Stephen Chbosky

Penulis: Stephen Chbosky, Steve Conrad, dan Jack Thorne

Produksi: Lionsgate, Mandeville Films, Participant Media, Walden Media, dan TIK Films
Negara: Amerika Serikat

Pemeran: Jacob Tremblay, Julia Roberts, Owen Wilson, Izabela Vidovic.

-*Ulasan ditulis oleh Puteri Yang Dinanti, pada 23 Juni 2025.*-

Secara garis besar, film *Wonder* memberikan *insight* kepada penonton terkait pentingnya memahami seseorang dari berbagai sudut pandang guna membangun rasa empati. Hal tersebut direpresentasikan dalam penyajian sudut pandang tiap karakter secara bergantian, ditandai dengan peralihan layar hitam dan tulisan nama karakter seperti “Auggie”, “Via”, “Jack Will”, dan “Summer”. Meski menggunakan multiperspektif dari karakter lain, film *Wonder* termasuk tontonan yang *easy going* karena alurnya yang maju (kronologi). Melalui pendekatan tersebut, setiap karakter menjadi lebih kuat, dan penonton dapat memahami alasan, tindakan, serta perasaan masing-masing karakter. “Auggie” dalam film *Wonder* adalah karakter sentral yang paling disorot. Sebagai seorang anak yang memiliki kondisi sindrom khusus, ia harus menghadapi tantangan dari lingkungan sekitar yang secara tidak langsung berdampak pada kondisi psikologis dan kesejahteraan mentalnya.



Film *Wonder* mengisahkan perjalanan hidup seorang anak bernama August Pullman atau akrab disapa 'Auggie' oleh keluarga dan teman-temannya. Auggie yang berusia 10 tahun mendapat tekanan dari lingkungan sekitar karena lahir dengan kondisi *Treacher Collins syndrome* atau *mandibulofacial dysostosis* (MFD1). Kondisi tersebut menyebabkan anomali atau perbedaan pada struktur wajahnya, sehingga Auggie merasa takut untuk keluar rumah dan bertemu dengan orang lain. Sejak lahir, Auggie telah menjalani 27 kali operasi agar dapat melihat, mendengar, dan bernapas tanpa alat bantu, serta berusaha mengubah penampilannya menjadi lebih baik. Namun, struktur wajahnya tetap terlihat tidak biasa. Selama ini, Auggie menempuh pendidikan sekolah dasarnya dengan cara *homeschooling* agar ia tidak merasa terancam oleh tatapan orang lain. Namun, hal tersebut dipatahkan dengan keputusannya untuk keluar dari zona nyaman saat memasuki sekolah menengah secara langsung. Perjalanan Auggie di sekolah baru, Beecher Prep, menjadi inti cerita dalam film ini.

Rasa cemas dan khawatir Auggie saat pertama kali masuk sekolah adalah perasaan yang berbeda, karena ia takut akan penilaian orang lain terhadapnya. Dengan kondisi fisik yang demikian, Auggie rentan mengalami perundungan, pengucilan, dan ejekan dari siswa lainnya. Puncak emosionalnya, Auggie mengalami pengkhianatan dari satu-satunya teman yang ia percaya, yaitu Jack Will, karena berbicara buruk tentang dirinya di belakang. Pengalaman kurang menyenangkan pada masa sekolah itu berdampak pada kondisi kesehatan mental Auggie, sehingga ia merasa terpuruk, tidak pantas memiliki teman, dan pantas merasa sendiri.

Kondisi yang dialami Auggie tersebut tentu perlu peran besar dari keluarga dalam tumbuh kembang anak guna memberikan dukungan secara psikologis dan emosional untuk membangun kepercayaan serta penerimaan diri. Dukungan secara mental dan emosional mampu membangun pola pikir (*mindset*) yang positif bagi diri anak untuk menjadi pribadi yang tangguh. Karakter Auggie dalam film *Wonder* terbilang cukup pemberani.

Hal tersebut dibentuk oleh pola asuh keluarganya yang selalu membekali dirinya dengan afirmasi positif. Keberanian Auggie dapat terlihat pada keputusannya untuk masuk sekolah umum, melepas helm astronot favoritnya yang menutupi wajahnya, kuat menghadapi bisikan dan tatapan saat di sekolah, kembali bersekolah setelah dikhianati Jack Will, berpartisipasi dalam kegiatan sekolah (*science fair*), dan puncaknya ketika ia berpidato saat hari kelulusan di depan banyak orang untuk membagikan kisahnya yang inspiratif.

Sebagai penonton, terdapat beberapa kutipan dialog dalam film *Wonder* yang menarik, seperti *"If you don't like where you are, imagine where you want to be"*, yang dituturkan oleh Auggie dari pesan ibunya. Lalu, *"When given the choice between being right or being kind, choose kind"*, yang diucapkan oleh Summer, dan *"Everyone in the world should get a standing ovation at least once in their life because we all overcometh the world"*, yang disampaikan oleh Mr. Tushman, kepala sekolah Beecher Prep.

Kisah Auggie yang kompleks semasa hidup dan sekolahnya menjadikan ia lebih tangguh dan percaya diri. Auggie mampu mengambil nilai-nilai positif yang membangun dirinya, sehingga ia lebih tenang dalam menghadapi sesuatu. Seperti kutipan kalimat dalam pidato yang disampaikan dalam acara kelulusan sekolah, yaitu *"Be kind, for everyone you meet is fighting a hard battle"*. Kalimat tersebut bermakna bahwa kita patut berbuat baik pada semua orang, karena sejatinya kita tidak tahu apa yang sedang dialami oleh mereka. Tidak ada yang salah dari berbuat baik agar setiap individu merasa didengar, dihargai, dan tidak merasa

sendiri.

Walaupun film *Wonder* *easy going* dan dapat dinikmati oleh semua kalangan, terdapat beberapa adegan yang kurang layak ditonton apabila bersama anak kecil. Contohnya adalah adanya umpatan seperti, *"butt"*, *"jerks"*, dan lainnya. Lalu, terdapat adegan berciuman sesama lelaki, adegan meminum minuman keras, dan bentuk kekerasan lainnya. Oleh karena itu, pendampingan orang tua tetap disarankan saat menonton film ini bersama anak-anak.



Mulai Lagi Esok

-M. Aiman Hannan-

(Disepetak ruang sunyi. Suara detak jam pelan terdengar. Ia duduk memeluk lutut, punggung menyandar. Menghela napas panjang, lalu menatap ke depan, kosong.)

Huh..., Suasana ini... kerap kali datang menghantui.

(Diam sebentar, menatap lantai)

Sudah hampir dua dekad aku hidup, tapi jawapan itu belum juga kutemukan.

Pertanyaan yang entah sejak kapan diam di dalam kepalaku.

Aku tumbuh di tanah yang bisu. Tempat di mana kata-kata dikubur sebelum sempat lahir.

Dan di ruang ini... (menoleh ke sekeliling, pelan) pertanyaan itu muncul lagi.

Apa yang harus kulakukan?

(Mengusap wajah)

Keraguan menjelma bak kabut pekat. Rasanya seperti sedang berada di persimpangan hutan. Aku harus memilih antara menebas belukar, membiarkannya menjalar, atau... memotong akar hidupku sendiri.

(berdiri perlahan)

Malam ini... ada sesuatu yang berbeda.

Tapi mungkinkah ini hanya ilusi?

Celah cahaya atau sekadar kilatan palsu sebelum aku kembali ditelan gelap?

(Menatap ke atas)

Kenapa aku harus tumbuh di lingkungan yang membuatku... bisu?

Sampai detik ini aku masih ragu untuk bersuara. Aku takut!

Bagaimana jika setiap kalimat yang keluar dari mulutku berubah jadi badai?

Bagaimana jika burung-burung yang tak sengaja mendengarnya malah mencabik mulutku?

(Ada jeda. Ia memeluk tubuh sendiri)

Mungkin... memang tak ada telinga yang sudi mendengarkan.

(Berjalan. Suaranya mulai tegas.)

Tapi aku tidak bisa terus seperti ini.

Kesedaran seolah olah menamparku, aku tidak bisa terus menerus menyalahkan keadaan, semua ini harus diselesaikan entah bagaimana caranya.

Mungkin salah satunya dengan menjauhi orang-orang yang membuatku bisu.

Perlahan, aku belajar melangkah sendiri.

Menjauh dari bajingan-bajingan yang menyudutkanku.

Meraba-raba cara menyelamatkan diri.

(Tersenyum pahit)

Aku ingin seperti manusia lain.

Yang punya tempat bercerita tanpa dihakimi.

Yang bisa mendengar tanpa menghakimi.

(Duduk, menatap ke satu arah seakan memikirkan seseorang.)

Teman-temanku...

Apa yang selalu mereka bahas setiap malam?

Mengapa seolah mereka tak kehabisan kata?

Ternyata mereka juga...

Mereka tak jauh berbeda.
Tak punya ruang untuk bicara. Sampai akhirnya,
sebayalah yang jadi pelarian.

(Pelan. Seperti mengingat kenangan)
Aku mulai belajar dari mereka.
Duduk di antara lingkaran, mencoba ikut bicara.
Awalnya hangat... rasanya seperti menemukan
jawaban.
Tapi perlahan... arah pembicaraan berubah.
Ke hal-hal yang... tak seharusnya.

(Nada suara kembali berat)
Dilema datang.
Melanjutkan perjalanan ini, atau kembali ke
kebisuan?
Akhirnya...
Aku memilih kembali.
Tak ingin terjerumus lagi.
Sudah cukup kulalui hal kemarin dengan penuh
luka.
Aku tak ingin menambah luka baru dengan
menyakiti diri sendiri.

(Ia memejamkan mata, menarik napas panjang.)
Malam demi malam, aku lalui dalam diam.
Masalah lama datang lagi.
(Jengkel)
Buat apa satu masalah selesai, kalau harus
berhadapan dengan masalah baru!?

(Menggelengkan kepala. Suara mulai meninggi.)
Aku lelah!

Kenapa hal sesederhana ini tak kunjung berakhir!
Sekadar bicara!
Begitu sulit?
Aku ingin berteriak!!
Tapi... pasti mereka anggap aku lemah.
(Teriak pelan, gemetar)
Tolong! Apakah ini takdirku?
Tidak! Aku tidak ingin seperti ini!

(Jeda. Lalu suara kembali lirih.)
Di ruang sunyi ini...
Satu-satunya teman setia hanya gawai kecil.
Menyuguhkan tawa, berita, dan tulisan-tulisan
penuh makna.
Banyak hal-hal yang mampu sejenak melupakan
lukaku.
Salah satu yang cukup mencuri perhatianku adalah
tulisan tulisan yang aku temui entah dimanapun itu.

(Penuh rasa ingin tahu.)
Apa yang membuat mereka bisa menulis seperti itu?
Apa yang membuat mereka... memilih untuk
menulis?
Mengapa seolah olah mereka paham isi hati
pembaca?
Jangan-jangan mereka semua peramal, atau bahkan
dukun?
Atau mungkin, mereka hanya ingin mengutarakan
isi hati?

(Diam. Lalu mulai tersenyum kecil.)
Mungkin... aku juga bisa.
Mungkin ini jawabannya.
Meski tak tahu harus mulai dari mana,

Namun sedikit demi sedikit aku mulai mencoba.
Perlahan aku mulai nyaman dengan cara ini.
Semua yang ada di kepala mulai bisa terungkap.
Tanpa harus mendapat penilaian.
Senang sekali rasanya.

(Menghadap ke cermin imajiner, menyentuh wajah sendiri.)

“Apa kabar hari ini?”

Canggung.

Tapi terasa... seperti berdamai.
Dengan diriku sendiri.

(Berjalan ke tengah, tenang)

Aku mulai mengerti.

Tidak semua orang harus mengerti.

Tidak semua luka harus diumbar.

Tidak semua tangis perlu diredam.

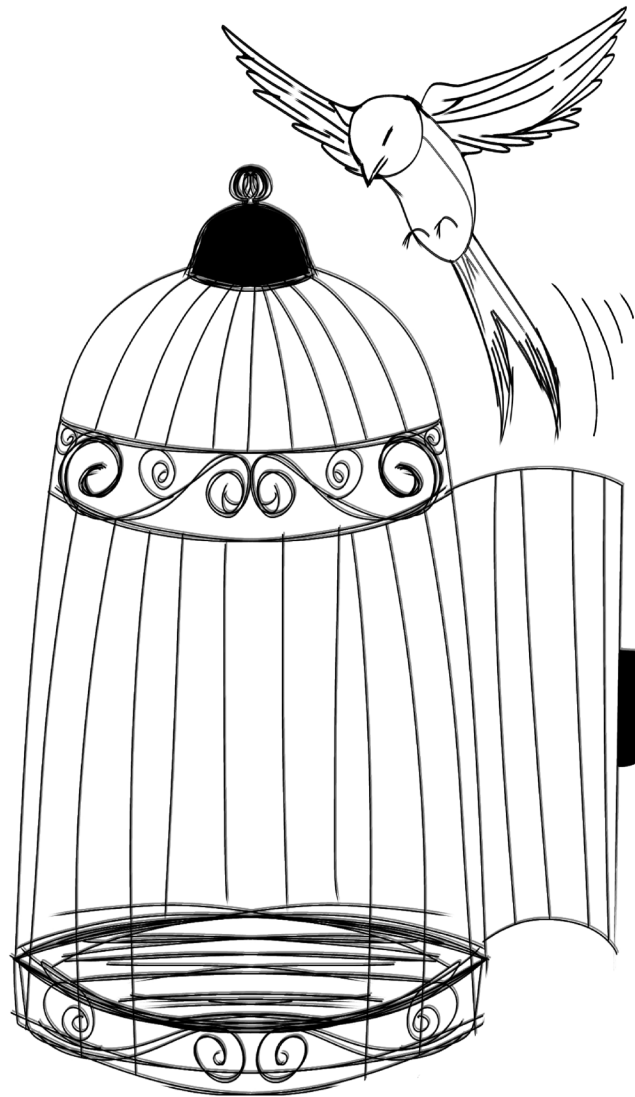
Aku hanya ingin hidup.

Satu hari lagi.

(Menengadah, mata berbinar)

Dan mungkin...

Besok, aku akan mencoba lagi.



RAPAT KERJA DAN SERANGGA



Sabtu, 1 Maret 2025
Ruang Nirmana, lantai 5, IsDB FIB, Universitas Jember

TB SCHULE 2025

SUARA DI BALIK LAYAR: MENELISIK PERJUANGAN PEKERJA MEDIA MELALUI FILM DOKUMENTER "CUT TO CUT"



Minggu, 25 Mei 2025
Home Theater, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Jember

GALLERY

PELATIHAN JURNALISTIK TINGKAT LANJUT (PJTL) DENGAN TEMA “MEMBANGUN STRATEGI REDAKSI, MENCIPTAKAN BERITA BERKUALITAS DI ERA DIGITAL”



Sabtu, 21 Juni 2025

Gedung Pasca Sarjana, Fakultas Hukum, Lt.5 (Auditorium), Universitas Jember

Asah Kemampuan Jurnalistik di Era Digital, UKMPK Tegalboto Gelar Pelatihan Jurnalistik Tingkat Lanjut 2025



Jember, Tegalboto - Unit Kegiatan Mahasiswa Pers Kampus (UKMPK) Tegalboto Universitas Jember menggelar Pelatihan Jurnalistik Tingkat Lanjut (PJTL) pada Sabtu (21/6), bertempat di Auditorium Pascasarjana Fakultas Hukum UNEJ. Mengusung tema “Membangun Strategi Redaksi, Menciptakan Berita Berkualitas di Era Digital”, kegiatan ini dihadiri oleh perwakilan Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) se-UNEJ dan seluruh anggota serta pengurus UKMPK Tegalboto.

Acara dimulai sekitar pukul 08.15 WIB dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars Universitas Jember, kemudian dilanjutkan sambutan dari ketua panitia, pemimpin umum, dan pembina

UKMPK Tegalboto. Dalam sambutannya, Azril selaku Ketua Panitia menjelaskan bahwa kegiatan ini dirancang sebagai upaya peningkatan kapasitas jurnalistik pengurus UKMPK Tegalboto, khususnya dalam menghadapi tantangan media digital.

“Tujuan diselenggarakannya PJTL adalah untuk memenuhi kebutuhan pengurus dalam pelatihan dan pengembangan keterampilan jurnalistik tingkat lanjut,” ujar Azril. Ia menambahkan bahwa materi yang disajikan mencakup aspek lanjutan yang dibutuhkan untuk menghasilkan produk jurnalistik yang lebih beragam, kreatif, dan informatif.



Senada dengan Azril, Wulan selaku Pemimpin Umum menyampaikan bahwa pelaksanaan PJTL tahun ini menghadirkan sesuatu yang berbeda dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. “PJTL tahun ini berbeda. Selain menghadirkan dua pemateri tetap, Mas Rizal Kurniawan dan Mas Luthfi, kami juga menghadirkan Dr. Kenneth Tze Wui Lee dari *University Tunku Abdul Rahman (UTAR) Malaysia* sebagai *keynote speaker*,” ungkapnya.

Sekilas dalam sambutan yang diberikan, Dr. Kenneth Tze Wui Lee juga mengulas berbagai tantangan besar yang dihadapi lanskap informasi Asia, termasuk penyebaran hoaks, propaganda digital, dan teknologi *deepfake* yang mengaburkan batas antara fakta dan manipulasi. Kenneth juga menyoroti dampak jangka panjang terhadap kebebasan pers, dan kepercayaan publik terhadap media.

Acara kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi pertama oleh Rizal Kurniawan, Ketua Divisi Organisasi Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Jakarta, dengan tema “Nonfiksi Kreatif sebagai Siasat

Menyampaikan Informasi”. Rizal membahas pendekatan nonfiksi kreatif dalam penulisan berita, bagaimana menyampaikan data dan fakta objektif dengan narasi yang subjektif dan bernuansa sastra. Sesi ini berlangsung aktif dengan banyaknya peserta yang bertanya saat diskusi.

Materi ketiga disampaikan oleh Muhammad Luthfi, videografer sekaligus penggiat media kampus, yang membawakan topik “Videografi Reportase”. Luthfi menjelaskan dasar-dasar teknik videografi reportase seperti teknik pengambilan gambar, pencahayaan, dan proporsi visual dalam liputan. Sesi ini juga berjalan aktif, diwarnai dengan diskusi aktif antara peserta dan pemateri.

Sekitar pukul 13.30 WIB, acara dilanjutkan dengan sesi penugasan. Peserta diberikan tugas untuk mengaplikasikan materi yang telah diperoleh dengan membuat karya video reportase dan tulisan jurnalistik. Karya peserta kemudian dinilai oleh pemateri berdasarkan aspek kreativitas, ketepatan isi, teknik penyajian, serta kesesuaian dengan kaidah jurnalistik.

Salah satu peserta, Desti dari LPM Ideas, mengungkapkan manfaat yang dirasakannya dari kegiatan ini. “Melalui PJTL ini, saya bisa belajar lebih lanjut dari materi yang disampaikan. Kegiatan ini menambah ilmu saya, dan adanya sesi praktik juga sangat bermanfaat untuk mengaplikasikan materi secara langsung,” ungkapnya.

Acara ditutup dengan sesi apresiasi karya terbaik oleh panitia. Lalu, kemudian ditutup dengan sesi foto bersama seluruh peserta dan pemateri tepat pukul 15.50 WIB.





Carl Gustav Jung:

Sosok Psikolog Penjelajah

Simbol Perilaku Manusia

-Nadiyah-

Siapa yang tak kenal sosok pelopor dunia bawah sadar manusia, tokoh pencetus psikologi analitis yang berpengaruh pada abad ke-20 bernama Carl Gustav Jung. Ia lahir pada 26 Juli 1875 di Kesswil, Thurgau, Swiss. Jung adalah putra tunggal dari seorang pendeta Gereja Protestan bernama Paul Jung, dan ibunya bernama Emilie Preiswerk Jung. Berasal dari keluarga kelas menengah atas serta mendapat didikan langsung dari sang ayah membuatnya berpikiran eksentrik dan menumbuhkan minat pada pengembangan bahasa-bahasa Eropa Barat modern. Carl Gustav Jung juga mampu membaca sekaligus menerjemahkan bahasa-bahasa kuno, termasuk salah satunya bahasa Sanskerta. Warisan pengetahuan keagamaan dari sang ayah turut membentuk konsep-konsep psikologinya, seperti psikologi Kristus, serta pemikiran tentang Protestan dan Katolik.

Perjalanan Carl Gustav Jung dalam dunia psikologi dimulai sejak ia mengundurkan diri dari pekerjaannya sebagai dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Basel. Ia kemudian mulai bersurat dengan Sigmund Freud sekitar tahun 1900-an. Pertemuan dengan Freud menginspirasi untuk berkarier dalam bidang psikologi, hingga terbentuklah sebuah perkumpulan Freud di Zurich. Berkat kegigihannya, Jung dipercaya mengoordinasi Kongres Psikologi Internasional pada tahun 1908 yang berhasil diselenggarakan. Tiga tahun kemudian, ia terpilih sebagai ketua Persatuan Psikologi Internasional (IPS) untuk pertama kalinya. Gustav Jung awalnya dikenal sebagai murid dari Sigmund Freud. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa sebagai murid sekaligus sahabat,

gettyimages
Credit: Central Press

Sumber: gettyimages.com

ia memiliki pandangan tajam terhadap psikologi, sehingga lahirlah aliran baru yang dikenal sebagai psikologi analitik. Walaupun terdapat perbedaan mendasar mengenai perilaku manusia, Freud melihat ketidaksadaran sebagai ruang represi atas dorongan seksual atau konflik yang terpendam, sementara Jung memandangnya sebagai lautan luas yang penuh dorongan simbol, mitos, dan bentuk dasar kepribadian manusia.

Jung meyakini dua gagasannya, kesadaran dan ketidaksadaran. Ia membedakan keduanya dengan menyatakan bahwa kesadaran merupakan pengalaman personal, sedangkan ketidaksadaran berkaitan erat dengan masa lalu. Jung juga menyatakan bahwa kesadaran melibatkan ego atau nalar yang disertai logika serta daya ingat. Ego ini berdiri dalam dua jenis sikap. Pertama, introvert yang memuncak pada pemikiran dan perasaan diri sendiri; kedua, ekstrovert yang melibatkan dunia luar. Setiap orang memiliki kedua sisi tersebut, meskipun cenderung dominan pada salah satunya.

Sementara itu, ketidaksadaran merupakan proses yang melibatkan pengalaman-pengalaman yang ditekan. Salah satu bagian terdalam dari ketidaksadaran ini adalah ketidaksadaran kolektif, yakni bagian jiwa manusia yang memuat gambaran purba dari pengalaman nenek moyang. Dalam wilayah ini terdapat figur-figur simbolis seperti bayangan sisi gelap diri, representasi maskulin dan feminin dalam jiwa, serta diri yang utuh. Gagasan ini lahir dari pengamatan Jung terhadap mimpi, mitologi, dan kebudayaan dari berbagai belahan dunia, dari suku-suku primitif Afrika hingga filsafat Timur seperti yoga dan meditasi. Ketidaksadaran kolektif juga terdapat pola perilaku setiap individu di antara masyarakat luas yaitu persona (citra atau peran diri atau topeng sosial), shadow (sisi gelap diri), anima animus (sifat feminin pada pria dan maskulin pada wanita), terakhir self (keseluruhan dari diri baik sadar maupun tidak sadar).

Bagi Jung, menjadi manusia yang utuh bukanlah soal menjadi “baik” secara moral atau sosial, melainkan berdamai dengan seluruh aspek diri, termasuk sisi gelapnya. Ia percaya bahwa dengan menyelami kedalaman batin, manusia dapat menemukan makna sejati dari kehidupannya. Kedekatan sosok Gustav Jung dengan dunia psikologi membawa pengaruh besar terhadap pemahaman kepribadian, baik secara sadar maupun tidak melalui mimpi, seni, mitologi, agama, serta filsafat. Menariknya, selain berkompeten di bidang psikologi teoritis dan praktis, Jung juga berkarya dalam bidang filsafat Timur dan Barat, astrologi, sosiologi, alkimia, hingga sastra dan seni. Carl Gustav Jung adalah sosok yang menyatukan ilmu dan spiritualitas tanpa terjebak dalam dogma.

Kini, lebih dari setengah abad sejak kepergiannya pada 6 Juni 1961 dalam usia 85 tahun, setelah sebelumnya menarik diri dari dunia publik sejak kematian istrinya pada tahun 1955, gagasan Jung tetap hidup dan relevan untuk dikembangkan. Ia meninggalkan sedikitnya 12 karya buku psikologi yang mengajak kita semua untuk melakukan introspeksi, bahwa memahami diri sendiri adalah memahami sejarah umat manusia yang tersembunyi dalam jiwa.

Saat dunia terasa **BERAT**
Bercerita bisa jadi **OBAT**



KYS

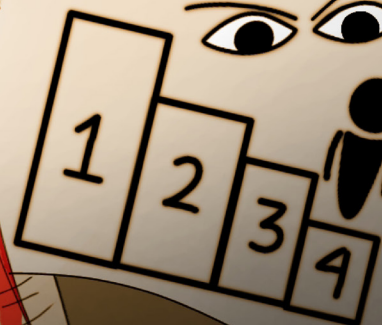
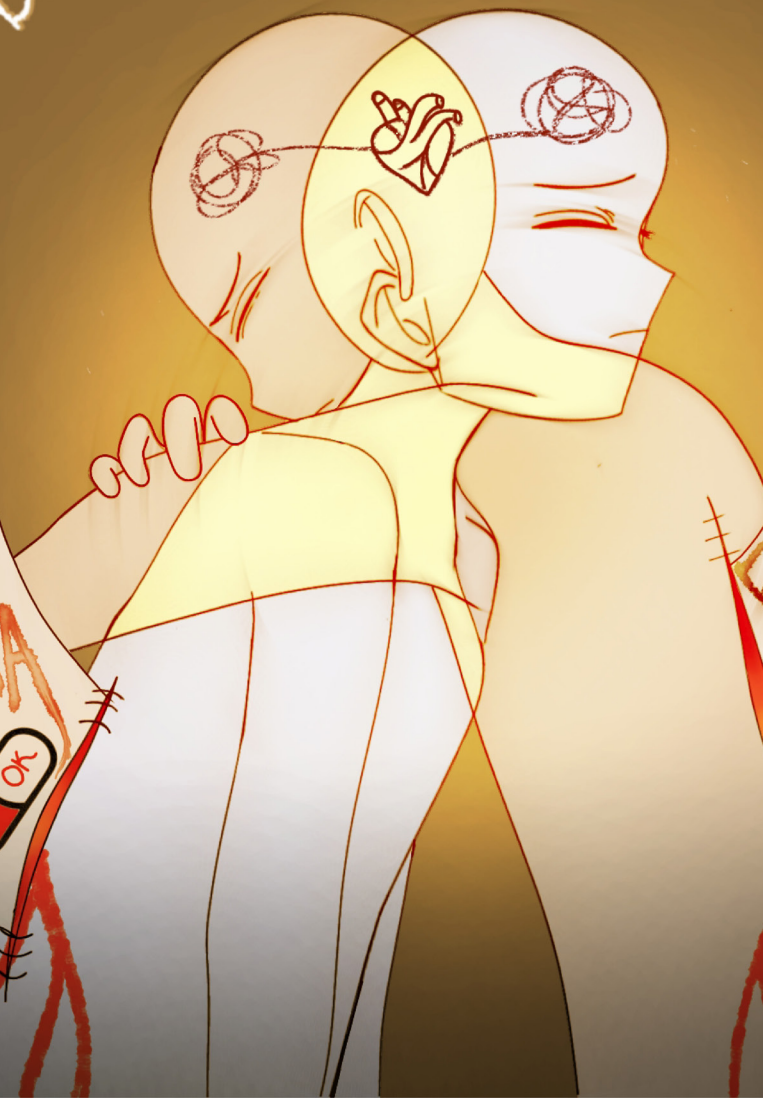




Foto bukanlah sekedar hasil tangkapan kamera atau handphone saja, melainkan sudah menjadi salah satu cara mengekspresikan diri atau menunjukkan sebuah cerita yang ada di lingkungan sekitar. Dunia yang selalu berubah-ubah membuatnya memiliki jutaan cerita di setiap tempat. Dengan menggunakan teknik pemotretan yang tepat, fotografer dapat menceritakan kejadian yang dialaminya secara langsung dan dapat menyebarkannya melalui media sosial sehingga foto yang dihasilkan bisa menjadi sebuah cerita yang dapat dinikmati bersama. Foto-foto yang dihasilkan bisa mengandung kisah inspiratif, kejadian nyata, dan momen yang tak terlupakan.



Peacefulness

Speed: 1/250s

Diafragma: f/1.8

ISO: 100

Kamera: Redmi Note 11

Lokasi: Lapangan Upacara depan UPT Perpustakaan UNEJ

Oleh: Sulthan Syams Salihul Ibad

Deskripsi: Seorang mahasiswa yang sedang belajar untuk ujian akhir semester di lapangan shaun the sheep unej yang tenang.



Suatu Saat Nanti

Speed: 1/640s

Diafragma: f/6.3

ISO: 640

Kamera: Sony Ilce-5100 36 mm (E PZ 16-50mm F3.5-5.6 OSS)

Lokasi: Lapangan Upacara depan rektorat UNEJ

Oleh: Sulthan Syams Salihul Ibad

Deskripsi: Seorang mahasisiswi yang sedang memandang perayaan kakak tingkat yang telah menyelesaikan studinya.





Qtime

Speed: 1/30s

Diafragma: f/1.65

ISO: 160

Kamera: Redmi Note 14 Pro

Lokasi: Pantai Papuma, Jember

Oleh: Inas Masyura

Deskripsi: Beberapa remaja laki-laki bermain sepak bola. Foto diambil pada pukul 17:33 WIB, tanpa proses editing.



Healing

Speed: 1/120s

Diafragma: f/1.65

ISO: 250

Kamera: Redmi Note 14 Pro

Lokasi: Pantai Papuma, Jember

Oleh: Inas Masyura

Deskripsi: Beberapa remaja sedang bermain air dan menunggu ombak datang. Foto tanpa proses editing.





Di antara Rumput dan Tanggung Jawab

Speed: 1/640s

Diafragma: f/6.3

ISO: 100

Kamera: Canon EOS M50 mark ii

Lokasi: Kecamatan Boyolangu, Kabupaten

Tulungagung

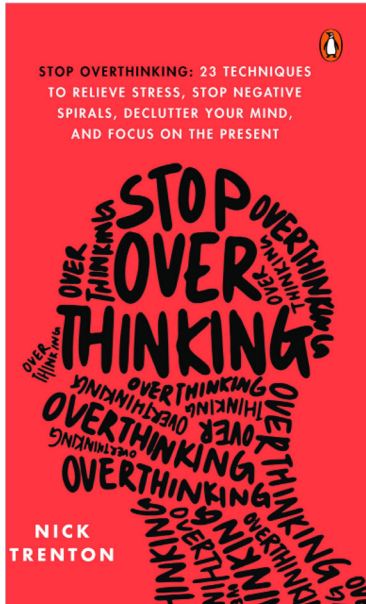
Oleh: Ardhan Firdaus

Deskripsi: Remaja bertopi dengan logo sekolah dasar sedang memotong rumput untuk pakan ternak milik orang tuanya. Foto ini adalah potret ketulusan, di mana kerja sederhana menjadi jalan sunyi menuju kedewasaan yang sehat secara mental dan emosional.



PUSTAKA WACANA

Lebih Happy Jalani Hidup dengan Tidak Berpikir Berlebihan



Reviewer: Ardhan Wajak

Stop Overthinking

Pengarang : Nick Trenton
Kategori : Buku *Self Improvement*
ISBN : 978-623-04-0958-5

Stop Overthinking karya Nick Trenton merupakan buku pengembangan diri yang membantu pembaca keluar dari lingkaran pikiran berlebihan yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini membahas bagaimana *overthinking* bisa mengganggu secara mental, fisik, bahkan sosial, serta menawarkan berbagai cara untuk mengelola dan mengurangnya. Lewat gaya penulisan yang *to the point*, Trenton memaparkan teknik-teknik praktis untuk menghadapi stres dan kecemasan. Misalnya, teknik 4A (hindari, ubah, terima, adaptasi), latihan menulis jurnal, metode 5-4-3-2-1 untuk melatih fokus lewat pancaindra, hingga pendekatan terapi naratif. Semua dijelaskan secara sederhana agar bisa langsung diterapkan.

Buku ini juga menyentuh soal pengelolaan waktu dan perhatian. Trenton membagikan beberapa strategi seperti metode *Eisenhower*, tujuan SMART, dan *time blocking* untuk membantu pembaca mengatur prioritas dan mengurangi tekanan akibat terlalu banyak hal yang dipikirkan. Selain itu, ada pula latihan relaksasi seperti visualisasi, teknik pernapasan, dan relaksasi otot yang bisa membantu menenangkan tubuh dan pikiran. Bagian lain yang menarik adalah tentang bagaimana pikiran negatif bisa memicu *overthinking*. Trenton mengajak pembaca untuk menyadari cara kita berbicara pada diri sendiri, lalu membentuk ulang narasi batin melalui teknik CBT dan *self-scripting*. Semua disusun dengan pendekatan yang bumi dan tidak menggurui. Melalui bahasa yang ringan dan isi yang praktis, *Stop Overthinking* cocok untuk siapa saja yang ingin mengurangi stres, memperbaiki cara berpikir, dan merasa lebih damai dalam menjalani hidup.



Reviewer:
Ariel Kusuma Wardhana

The Puppeteer

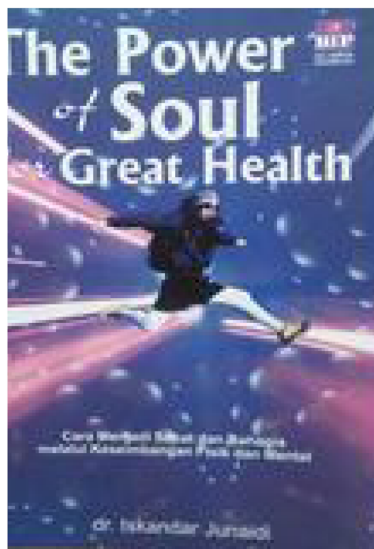
Penulis : Jostein Gaarder

Penerjemah : Irwan Syahrir

Penerbit : Mizan

The Puppeteer adalah novel filosofis karya Jostein Gaarder yang mengajak pembaca merenung tentang kesendirian, pertemanan, dan makna keluarga. Novel ini berkisah tentang Jakop Jacobsen, seorang pria penyendiri yang memiliki kebiasaan unik; menghadiri acara pemakaman orang-orang yang bahkan tidak begitu dikenalnya. Jakop seringkali menciptakan cerita bohong tentang hubungannya dengan almarhum sebagai cara untuk berbagi emosi sesaat dengan keluarga yang berduka. Namun, kebiasaan Jakop ini berubah ketika ia bertemu Agnes di sebuah pemakaman. Kehadiran Agnes membuat Jakop tak lagi bisa mengarang kisah palsu, dan demi mempertahankan koneksi dengan Agnes, Jakop harus mengungkapkan siapa dirinya yang sebenarnya.

Novel ini diceritakan melalui sudut pandang Jakop Jacobsen dan berfokus pada pertemuannya dengan keturunan Erik Lundin, seorang profesor filologi Norse yang dulunya merupakan mentornya. Setiap bab memperkenalkan pembaca pada anggota keluarga Lundin yang berbeda, seperti Ylva, Andrine, dan Runar, dan melalui interaksi Jakop dengan mereka, terungkaplah kisah-kisah hidup, pandangan filosofis, serta upaya Jakop untuk memahami dirinya sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Gaarder sekali lagi menghadirkan perenungan mendalam tentang eksistensi, bahasa, dan asal-usul kata dalam novel ini. Ia menggunakan metafora dan perdebatan etimologi untuk menjelajahi ide-ide kompleks, menjadikannya sebuah kisah yang lembut, hangat, cerdas, dan penuh empati. *The Puppeteer* juga menyoroti pentingnya menghargai hubungan keluarga dan menemukan tempat dalam kehidupan ini, terutama saat seseorang merasa sendirian.



The Power of Soul for Great Health

Penulis : Dr. Iskandar Junaidi

Penerbit : PT Bhuana Ilmu Populer

Tahun terbit : 2006

Di tengah dominasi pendekatan medis modern yang sering kali mengedepankan gejala fisik, Dr. Iskandar Junaidi memberikan sudut pandang yang segar melalui karya terbarunya, *The Power of Soul for Great Health*. Buku ini tidak hanya sebagai panduan kesehatan, tetapi juga sebagai refleksi spiritual mengenai peran krusial kekuatan terdalam dalam diri kita, jiwa dalam proses penyembuhan. Dr. Iskandar, seorang praktisi kesehatan yang memiliki latar belakang dalam bidang medis serta pengalaman luas di arena penyembuhan holistik, mengajak pembaca untuk mengeksplorasi konsep penyembuhan jiwa. Ia menekankan dengan jelas bahwa kesehatan sejati melampaui sekadar tidak adanya penyakit fisik; itu adalah kondisi menyeluruh yang mencakup keseimbangan tubuh, pikiran, dan jiwa.

Salah satu keunggulan utama buku ini terletak pada penyajian teknik-teknik praktis yang dapat dengan segera dipraktikkan oleh pembaca dari beragam latar belakang. Dimulai dengan meditasi jiwa, afirmasi untuk penyembuhan, penyalarsan energi melalui suara, serta pemanfaatan kekuatan niat dan doa dalam proses penyembuhan, semuanya dirumuskan dengan bahasa yang mudah dipahami. Tidak hanya terbatas pada teori, Dr. Iskandar juga membagikan berbagai kisah nyata serta pengalaman dari pasien dan praktisi yang telah merasakannya manfaat dari metode penyembuhan jiwa yang ia sampaikan. Ini memberikan dimensi emosional yang mendalam, meyakinkan pembaca bahwa penyembuhan lewat kekuatan jiwa bukanlah hal yang gaib, tetapi dapat dibuktikan dalam kehidupan sehari-hari.

Reviewer:Awiera Raditya
Abiyyu Putra



Reviewer:Fey

Yang Belum Usai: Kenapa Manusia Punya Luka Batin?

Penulis: Pijar Psikologi

Penerbit: Elex Media Komputindo

Tahun terbit: 2021

Yang Belum Usai: Kenapa Manusia Punya Luka Batin? karya Pijar Psikologi adalah sebuah buku nonfiksi yang menyelami kompleksitas luka batin dengan pendekatan psikologi yang mudah dipahami. Buku ini menjelaskan bahwa luka batin bukanlah sesuatu yang sembuh begitu saja seiring waktu, melainkan membutuhkan proses aktif seperti menulis untuk melepaskan emosi yang terpendam. Dengan gaya bahasa yang lugas dan contoh-contoh praktis, buku ini mengajak pembaca untuk mengenali berbagai jenis luka batin, seperti penolakan atau pengabaian, serta memberikan panduan untuk memulai proses penyembuhan. Kelebihan buku ini terletak pada pendekatannya yang empati dan relevan bagi siapa saja yang ingin memahami diri sendiri lebih dalam.

Meski begitu, buku ini memiliki beberapa kekurangan, seperti pengulangan konsep di beberapa bab yang membuat pembaca merasa sedikit monoton. Selain itu, kurangnya studi kasus mendalam atau kisah nyata membuat beberapa penjelasan terasa kurang personal. Namun, kekuatan utama *Yang Belum Usai* adalah kemampuannya menyadarkan pembaca akan pentingnya menghadapi luka batin secara aktif, bukan pasif. Buku ini cocok bagi mereka yang mencari pencerahan awal tentang kesehatan mental dan ingin memulai langkah kecil menuju penyembuhan emosional, menjadikannya panduan yang inspiratif dan praktis.



Reviewer:Fey

I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki

Penulis: Baek Se Hee

Penerjemah: Hyacinta Louisa

Penerbit: Penerbit Haru

I Want to Die but I Want to Eat Tteokpokki karya Baek Se Hee adalah esai pengembangan diri yang menyentuh, berisi catatan pengobatan sang penulis selama 12 minggu berkonsultasi dengan psikiater untuk mengatasi distimia, gangguan depresing yang berkepanjangan. Melalui dialog autentik antara Baek dan psikiaternya, pembaca diajak memahami perjuangan batinnya menghadapi rasa rendah diri, kecemasan, dan keinginan untuk mencintai diri sendiri. Judul buku yang unik mencerminkan kontradiksi emosi penulis: keinginan untuk menyerah namun tetap terpicat oleh hal sederhana seperti teokpokki, makanan favoritnya. Gaya penulisan yang jujur dan kutipan reflektif di setiap bab membuat buku ini terasa intim dan relevan, terutama bagi mereka yang mencari pemahaman tentang kesehatan mental.

Meski begitu, buku ini memiliki beberapa kelemahan, seperti istilah psikiatri yang kurang dijelaskan secara gamblang, yang mungkin membingungkan pembaca awam, serta terjemahan yang kadang terasa kaku. Namun, kekuatan utama buku ini terletak pada keberanian Baek Se Hee berbagi pengalaman pribadinya, menginspirasi pembaca untuk menghargai kebahagiaan kecil dan mencari bantuan profesional tanpa stigma. Buku ini bukan hanya tentang perjuangan melawan depresi, tetapi juga tentang perjalanan menuju penerimaan diri, menjadikannya bacaan yang menggugah dan memberi harapan bagi siapa saja yang merasa tidak baik-baik saja.

QUOTATIONS

“Aku tidak takut pada badai karena aku sedang belajar bagaimana mengarungi kapalku” — Amy March, dari Little Women



“Berpikir itu sulit, itu sebabnya kebanyakan orang menghakimi”
—CG Jung



“Keseharian bukan berasal dari keadaan sendiri tanpa orang di sekitar, melainkan dari kondisi tidak mampu dalam berkomunikasi menyampaikan hal yang penting pada orang lain” —CG Jung



“Keadaanmu saat ini tidak menentukan ke mana kamu bisa pergi, mereka hanya menentukan dari mana kamu memulai.”
— Nido Qubein



“Kebijaksanaan menerima bahwa segala sesuatu memiliki dua sisi.” -Carl Gustav Jung



“Waktu sulit tidak pernah bertahan, tetapi orang yang tangguh melakukannya!” — Robert Schuller

“Pada pertengahan musim dingin, akhirnya aku menemukan bahwa ada dalam diriku musim panas yang tak terkalahkan.”
— Albert Camus



“Perasaan datang dan pergi seperti awan di langit berangin. Pernapasan sadar adalah sauhku.” — Thich Nhat Hanh

“Jika kamu dilahirkan dengan kelemahan untuk jatuh, kamu dilahirkan dengan kekuatan untuk bangkit.” — Rupi Kaur



“Sinkronisitas adalah realitas yang selalu ada bagi mereka yang memiliki mata untuk melihat.” — CG Jung

“Penyakit mental bukanlah hal yang memalukan, tetapi stigma dan bias yang mempermalukan kita semua.” — Bill Clinton.



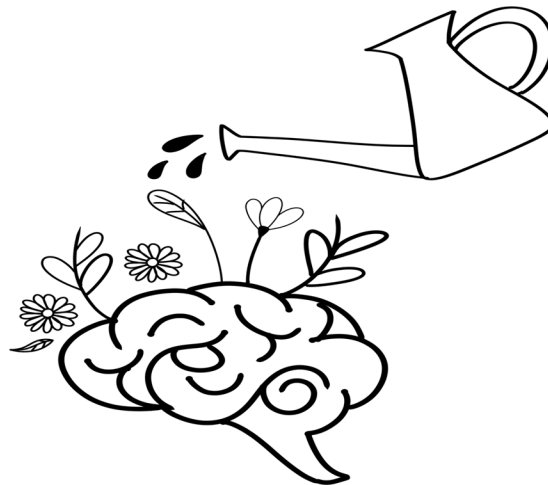
“Satu retakan kecil bukan berarti kamu hancur. Itu berarti kamu sedang diuji dan kamu tidak hancur.” — Linda Poindexter.

“Semua stres, kecemasan, depresi, disebabkan kita mengabaikan siapa diri kita dan mulai hidup untuk menyenangkan orang lain.”
— Paulo Coelho.



“Dapat menjadi diri sendiri yang sejati adalah salah satu komponen terkuat dari kesehatan mental yang baik.”
— Dr. Lauren Fogel Mersy

“Kamu bukanlah penyakitmu. Kamu punya cerita individu untuk diceritakan. Kamu punya nama, sejarah, kepribadian. Tetap menjadi dirimu sendiri adalah bagian dari pertarungan.” — Julian Seifter



GLOSARIUM

A

Aib: Sesuatu yang memalukan atau mencemarkan nama baik, baik individu maupun kelompok.

Anxiety (Kecemasan): Kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, gelisah, atau takut yang berlebihan.

B

Batin: Aspek internal atau rohani dari diri seseorang, meliputi pikiran, perasaan, dan kesadaran subjektif.

Behaviour (Perilaku): Tindakan atau reaksi yang dapat diamati dari individu atau organisme sebagai respons terhadap rangsangan.

Biologis: Berkaitan dengan proses hidup dan organisme hidup.

Brainstorming: Teknik kreatif untuk menghasilkan ide-ide baru secara spontan.

Burnout: Sindrom kelelahan ekstrem akibat stres kronis di suatu tempat yang tidak dapat dikelola.

D

Depresi: Gangguan suasana hati yang serius, ditandai oleh perasaan sedih, kehilangan minat, dan kurangnya energi.

Dogma: Prinsip atau seperangkat prinsip yang ditetapkan sebagai kebenaran mutlak oleh suatu otoritas.

E

Eksentrik: Memiliki perilaku atau kebiasaan yang tidak biasa atau menyimpang dari norma umum.

Emosi Negatif: Perasaan tidak menyenangkan seperti marah, sedih, takut, atau frustrasi.

Emosional: Berkaitan dengan emosi, atau menunjukkan perasaan yang kuat.

G

Gaya Hidup Urban: Cara hidup yang khas di lingkungan perkotaan.

Glorifikasi: Tindakan memuji atau mengagungkan sesuatu secara berlebihan.

I

Indeks Prestasi (IP): Ukuran numerik dari kinerja akademik mahasiswa.

Inklusif: Mampu merangkul dan mengakomodasi keberagaman, memastikan semua individu merasa dihargai.

Intelektual: Berkaitan dengan kapasitas berpikir, bernalar, dan memahami.

Interpersonal: Berkaitan dengan hubungan atau interaksi antara dua orang atau lebih.
Isu Kelas Atas: Masalah atau tantangan yang secara spesifik dihadapi atau relevan dengan kelompok sosial ekonomi yang tinggi.

K

Kelelahan Mental: Kondisi kelelahan ekstrem yang memengaruhi kemampuan kognitif dan emosional.
Kesadaran Kolektif: Seperangkat keyakinan, ide, dan sikap moral bersama yang beroperasi sebagai kekuatan pemersatu dalam masyarakat.
Kesehatan Mental: Keadaan sejahtera individu di mana mereka menyadari potensi diri, mampu mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya.
Ketahanan Mental: Kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan.
Ketangguhan Mental: Kapasitas untuk mengatasi tantangan, tekanan, dan kesulitan dengan tetap efektif.

L

Layanan Konseling: Bantuan profesional untuk mengatasi masalah pribadi, emosional, atau psikologis.
Lokakarya: Pertemuan kelompok yang intensif dan interaktif untuk melatih keterampilan atau memecahkan masalah.

M

Mental: Berkaitan dengan pikiran, proses berpikir, dan kondisi psikologis.
Mitigasi: Upaya untuk mengurangi dampak dari suatu fenomena yang akan terjadi.
Moral: Prinsip-prinsip atau standar perilaku yang membedakan antara apa yang benar dan salah.

O

Orientasi: Merujuk pada penyesuaian terhadap lingkungan baru.

P

Psikiater: Dokter yang mengkhususkan diri dalam diagnosis dan pengobatan gangguan mental. Psikolog: Profesional yang mempelajari pikiran dan perilaku manusia, memberikan terapi dan evaluasi.
Psikologis: Berkaitan dengan pikiran, mental, dan emosi seseorang.

Psikosomatis:	Kondisi fisik yang disebabkan atau diperparah oleh faktor mental atau emosional.
<i>Psychology First Aid (PFA)</i> :	Pendekatan yang berguna untuk membantu orang yang mengalami trauma.
S	
Skizofrenia:	Gangguan mental kronis yang ditandai oleh pikiran terdistorsi, delusi, dan halusinasi.
Spiritual:	Berkaitan dengan aspek non-materi dari kehidupan, sering kali melibatkan pencarian makna.
Stigma:	Tanda atau atribut negatif yang dilekatkan pada seseorang atau kelompok, menyebabkan diskriminasi.
Stres:	Respons fisik dan mental tubuh terhadap tekanan dan tuntutan.
Suportif:	Memberikan dukungan, bantuan, atau dorongan.

Referensi:

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association. (2007). Psychologists.

Durkheim, É. (1893). The Division of Labor in Society.

Durkheim, É. (1912). The Elementary Forms of the Religious Life.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and Adaptation. Oxford University Press.

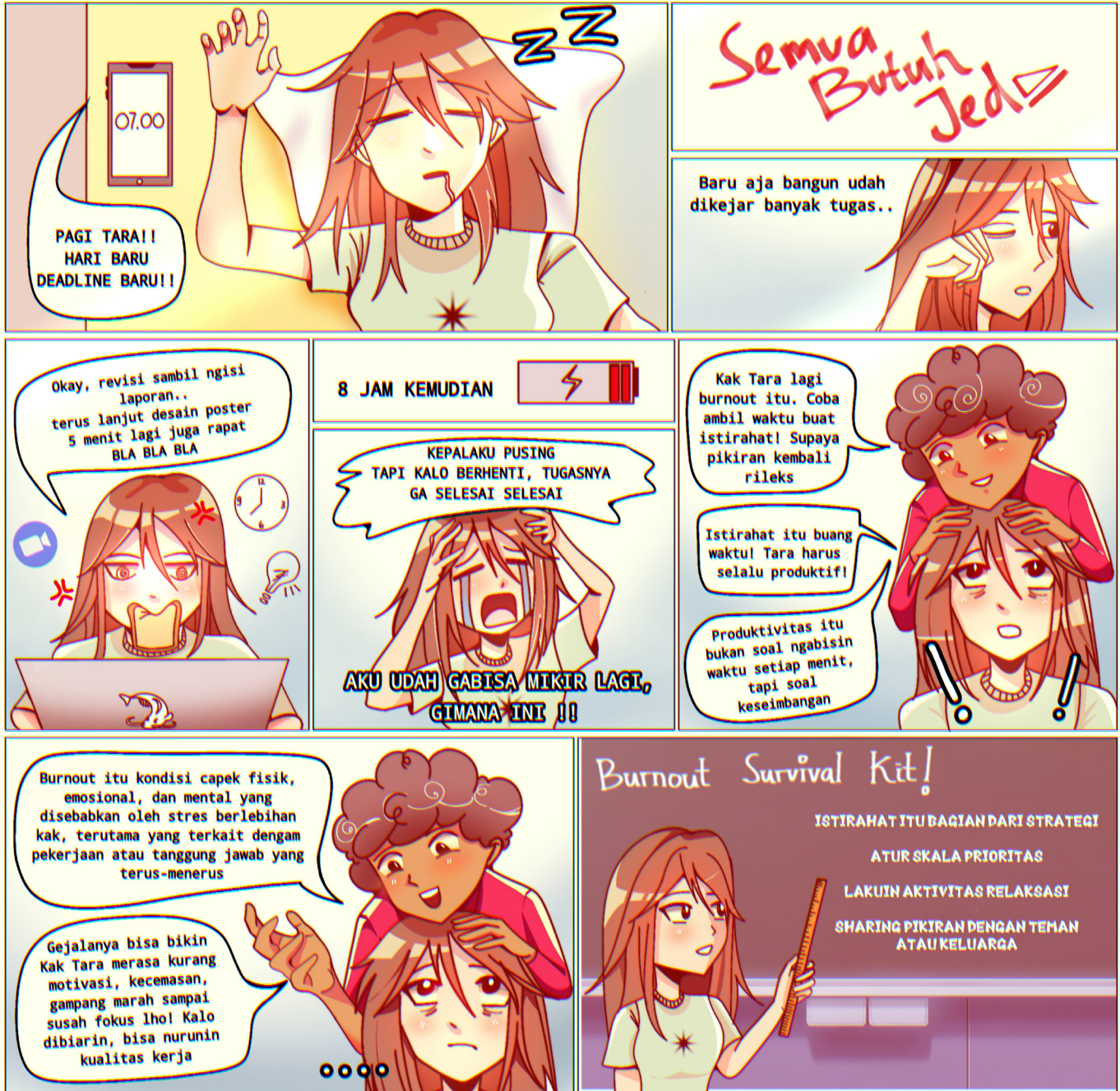
Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52(1), 397-422.

Selye, H. (1956). The Stress of Life. McGraw-Hill.

Skinner, B. F. (1953). Science and Human Behavior. Macmillan.

World Health Organization (WHO), War Trauma Foundation & World Vision International. (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers.

World Health Organization (WHO). (2004). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice (Summary Report).



BELAJAR BERNAPAS DI TENGAH BADAI

Oleh Pemimpin Umum UKMPK Tegalboto, Wulan Faradila W.

Di kampus, kita terbiasa menghadapi banyak hal secara bersamaan. Tugas yang datang silih berganti, ekspektasi untuk tampil aktif, tekanan untuk terus produktif, hingga tuntutan agar tetap “kuat” meski di dalam hati kita tidak benar-benar baik-baik saja. Keseharian mahasiswa tampak sibuk dan penuh warna, tetapi tak jarang menyimpan kekosongan yang tak terungkap.

Tidak semua luka harus terlihat agar dianggap nyata, tidak semua kelelahan dapat dijelaskan dengan kata-kata. Banyak dari kita menyimpan kegelisahan di balik senyum, melanjutkan rutinitas meski batin meronta. Ironisnya, semakin dalam perasaan itu dipendam, semakin sulit pula menemukan ruang yang aman untuk menyalurkannya. Kita menjadi mahir menutupi perasaan, namun kerap bingung ketika harus menghadapinya sendiri.

Mahasiswa kerap berada dalam pusaran tekanan yang kompleks. Dari beban akademik yang menumpuk hingga relasi sosial yang rumit, semuanya menuntut kapasitas emosional yang besar. Di satu sisi, kita dituntut untuk tampil prima mengikuti kelas, aktif di organisasi, serta terlibat dalam berbagai kegiatan. Sementara di sisi lain, kita juga tengah berada dalam fase pencarian jati diri dengan belajar memahami dunia dan memahami diri sendiri. Ketika tuntutan eksternal tidak selaras dengan kapasitas internal, maka kelelahan menjadi sesuatu yang tak terhindarkan.

Sayangnya, sistem yang ada belum

sepenuhnya menyediakan ruang pemulihan yang inklusif dan mudah dijangkau. Budaya kampus yang mengagungkan performa dan pencapaian sering kali abai terhadap suara-suara lirih yang mengatakan, “Aku lelah,” atau “Aku butuh jeda”. Ketika pencapaian dinilai lebih tinggi daripada proses, kita diajarkan untuk terus bergerak tanpa henti, bahkan saat tubuh dan pikiran memohon untuk berhenti sejenak.

Dalam situasi seperti ini, keberadaan layanan seperti SISKAM (Sistem Informasi Kesehatan Mental Mahasiswa) seharusnya menjadi angin segar. Namun pada kenyataannya, tidak banyak mahasiswa yang mengetahui, apalagi merasa cukup aman untuk mengaksesnya. Sosialisasi yang belum merata dan minimnya edukasi tentang pentingnya perawatan kesehatan mental membuat layanan tersebut tampak seperti oasis yang tak disadari keberadaannya.

Padahal, ruang nyaman tidak selalu berarti tempat yang sunyi atau penuh pelukan. Ruang nyaman seharusnya bukan sekadar jargon. Ia perlu diwujudkan dalam kebijakan, pendekatan edukatif, dan suasana kampus yang lebih manusiawi. Terkadang, bentuknya cukup berupa kesempatan untuk didengar tanpa dihakimi dan dipahami tanpa harus menjelaskan semuanya secara terperinci. Kampus harus mulai membangun sistem yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik maupun nonakademik, melainkan juga peduli terhadap kondisi psikologis warganya.



Penting untuk menormalisasi bahwa emosi negatif bukanlah aib. Bahwa menangis bukan berarti gagal. Bahwa jeda bukanlah tanda kemunduran. Kita perlu mengubah cara pandang kolektif terhadap kesehatan mental, bukan hanya sebagai isu individu, tetapi sebagai tanggung jawab bersama. Kita butuh budaya kampus yang tidak menganggap rapuh sebagai kelemahan, melainkan sebagai bagian dari kemanusiaan.

Di tengah arus cepat kehidupan kampus, kita perlu belajar bernapas. Menyadari bahwa menjadi mahasiswa bukan semata soal menyelesaikan studi. Ini juga tentang bertumbuh sebagai manusia yang memiliki batas, memiliki luka, dan berhak untuk sembuh. Pendidikan yang baik tidak hanya mencetak lulusan yang kompeten, tetapi juga manusia yang utuh yang tahu cara menjaga dirinya dan peduli terhadap sesama.

Maka, mari kita ciptakan kampus yang bukan hanya tempat belajar, tetapi juga tempat pulih. Tempat di mana setiap orang bisa berkata, “Aku sedang tidak baik-baik saja,” tanpa rasa takut. Tempat di mana keberhasilan bukan hanya diukur dari indeks prestasi, tetapi juga dari kemampuan untuk bertahan dan saling menopang. Tempat di mana kita belajar, bukan hanya untuk lulus, tapi juga untuk waras.

Dan jika hari ini terasa berat, cukupkan diri untuk bertahan. Sebab dalam bertahan, diam-diam terdapat kekuatan. Tidak semua proses pemulihan harus tampak heroik. Kadang, hanya dengan tetap hadir di hari ini, kita sudah cukup luar biasa. Belajar bernapas di tengah badai adalah bentuk keberanian yang sering luput kita akui, namun justru di situlah kekuatan kita tumbuh perlahan yang tidak kita sadari.







**EDISI XX 2025
MAJALAH TEGALBOTO
MAHASISWA UNIVERSITAS JEMBER
ISSN 1411-9048**

