

DIMAS YOGA MAHA PUTRA

CONTENT & COPYWRITER

PORTFOLIO

dimssptr85@gmail.com

Contents

- **Introduction**

- Resume

- **Writing Edition**

- Tokban
- JD.ID
- Satu Persen
- HartLogic Entrepreneurship Platform

Introduction

About me.

Hello, there! Call me Dims.

I am a translator, copywriter, and content writer with 3 years of experience in creating content in the form of copy for websites, social media content, ad copy, blog articles & SEO, email marketing, and content UI/UX.

I have managed diverse copy projects from global and national companies, such as JD.ID, Tokban, Satu Persen, HartLogic, Simply Indonesia, and more.

I have experience developing and executing social media and marketing campaigns, influencing decision-makers, and increasing engagement. I can learn quickly about new industries and markets, which helps to drive messaging and strategy for each organization I've worked with.

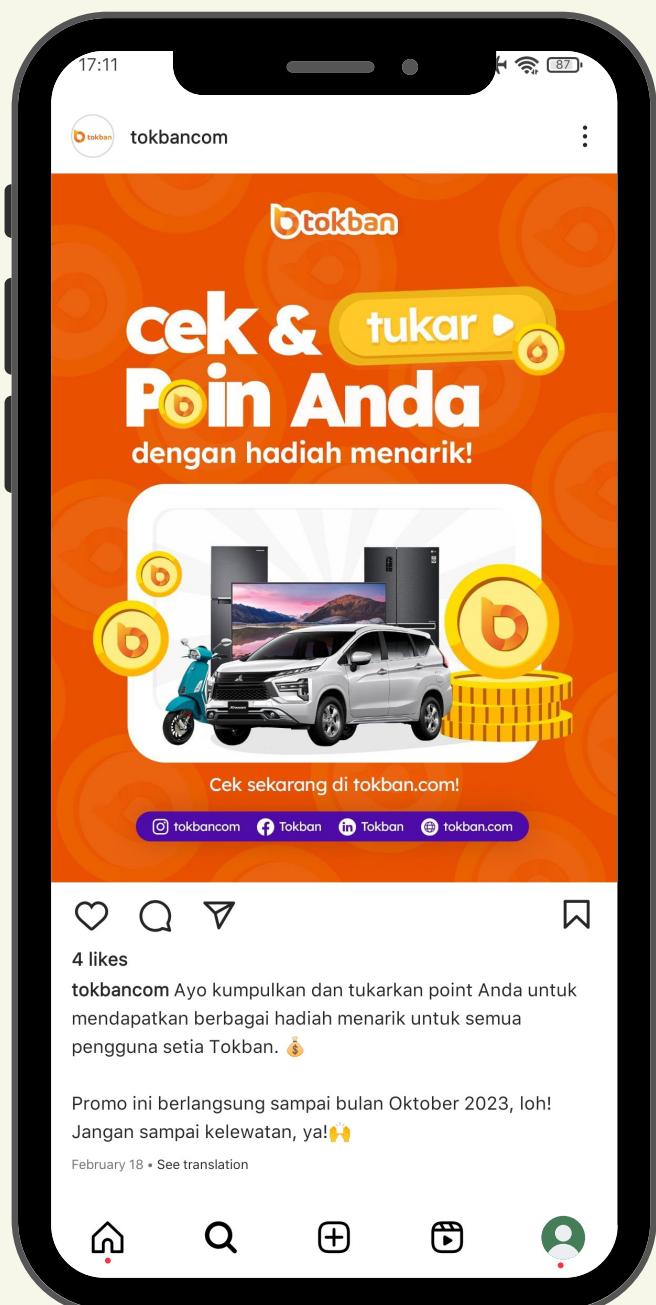
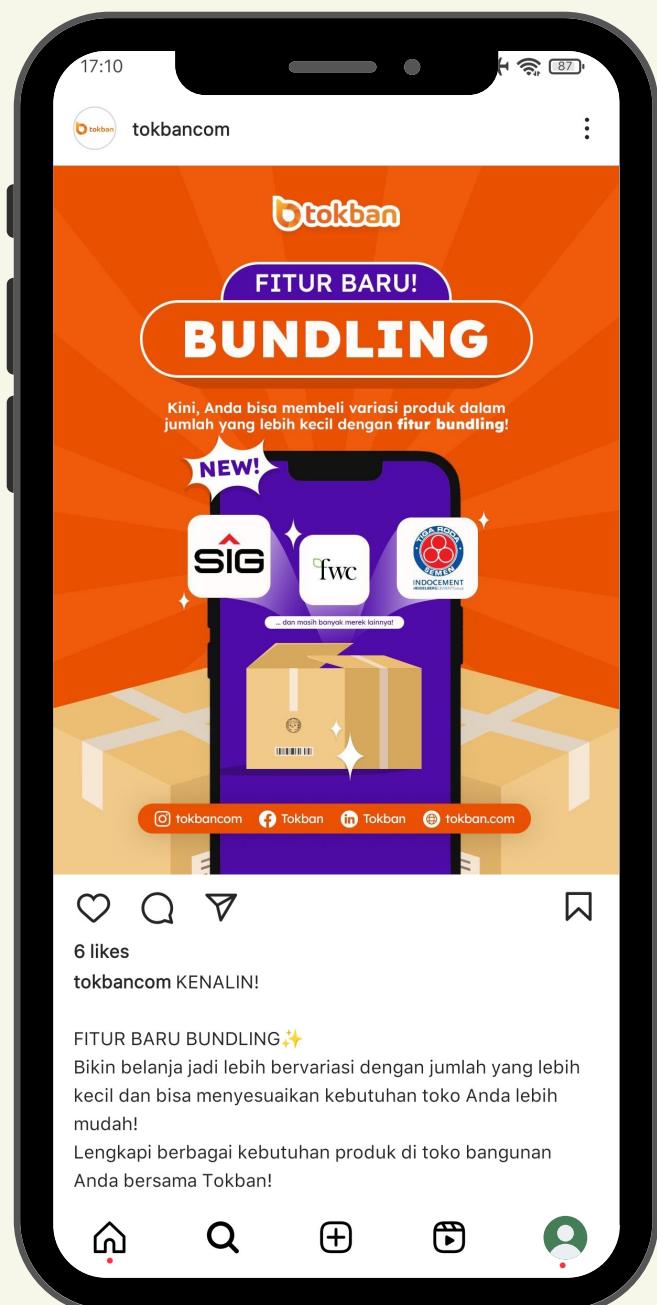
Tokban

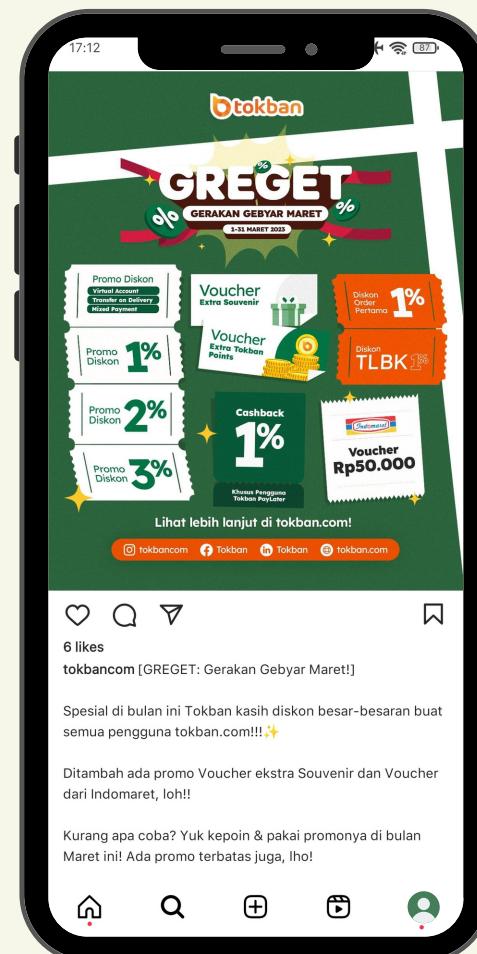
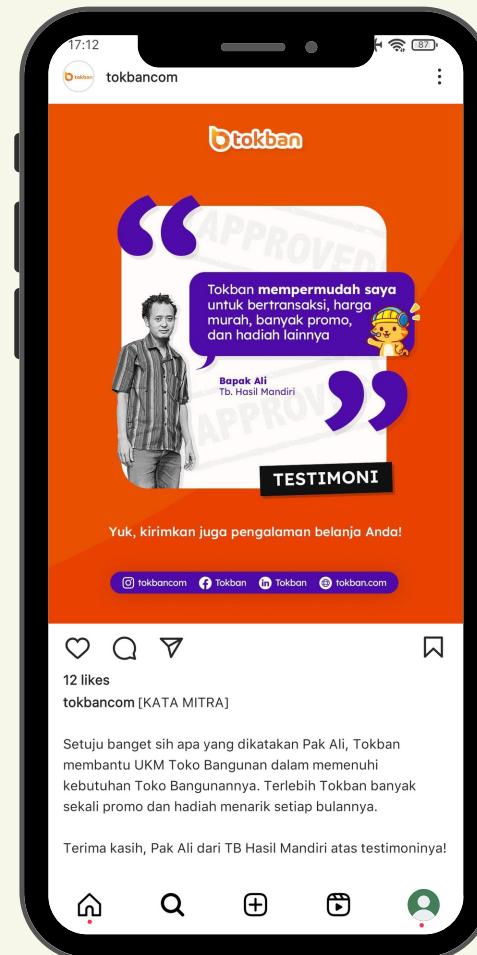
Social Media Copywriting:

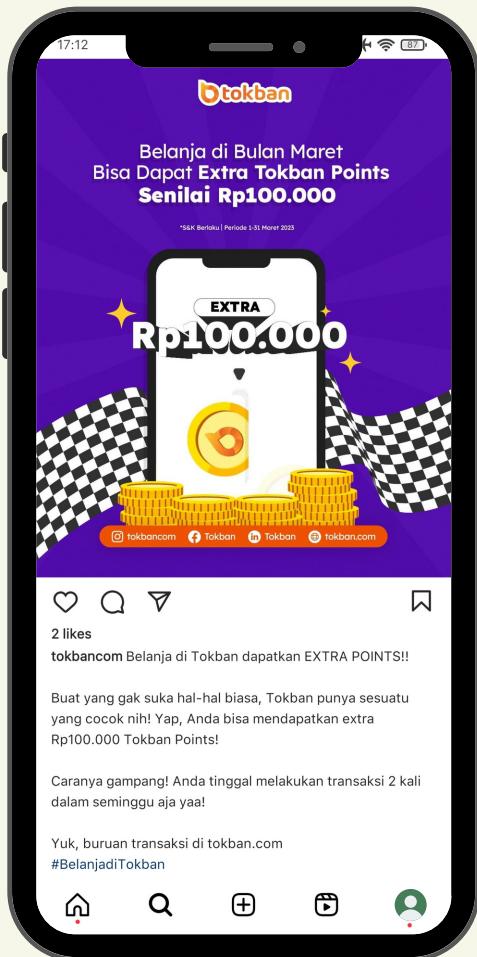
- Instagram
- LinkedIn

Social Media Copywriting:

Instagram









Tau gak sih, ada beberapa keuntungan yang bisa dirasakan ketika membayar PayLater tepat waktu, lho!

#1 **Tidak Dikenai Denda**

Dibandingkan untuk membayar denda, dana bisa digunakan untuk hal lain yang lebih dibutuhkan.

@tokbancom [Tokban](#) [Tokban](#) [Tokban](#) [tokban.com](#)

#2 **Kredit Skor Bersih**

Sama halnya dengan kartu kredit, telat bayar akan berdampak pada kredit skor pribadi apabila tidak menggunakan secara bijak.

@tokbancom [Tokban](#) [Tokban](#) [Tokban](#) [tokban.com](#)

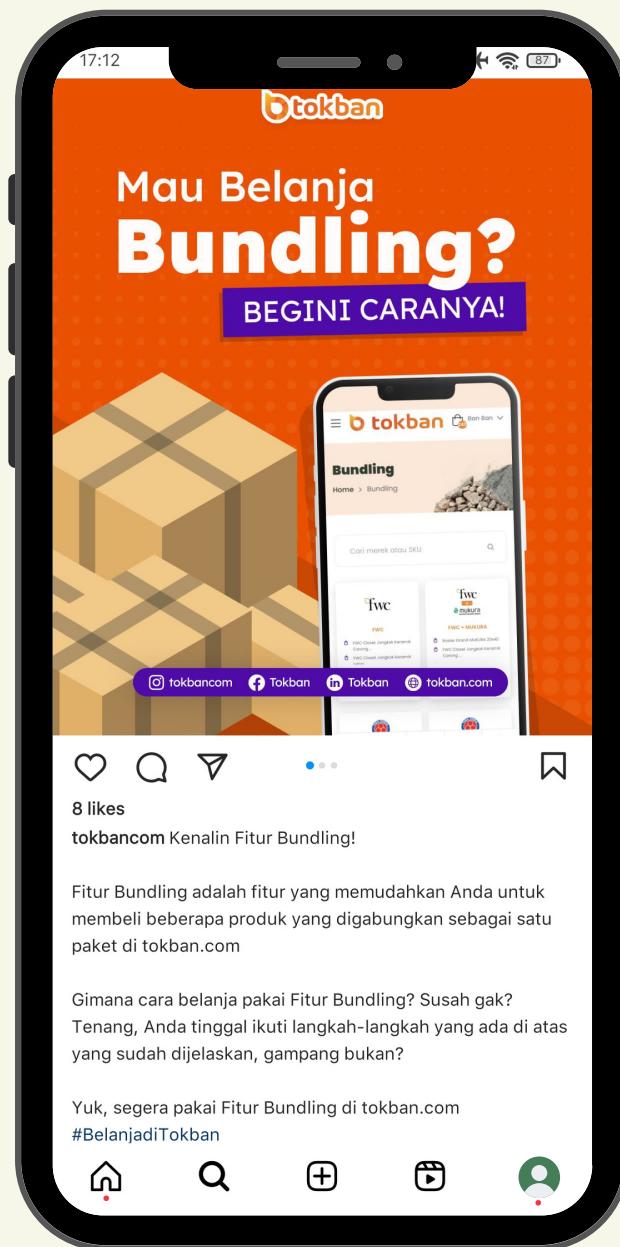
#3 **Bisa Upgrade Limit**

Jika proses bayar lancar tanpa terkendala, limit PayLater Anda dapat di-upgrade dengan jumlah yang lebih besar.

Article by KoinWorks

Daftar Tokban PayLater sekarang, ada bonus spesial di [tokban.com](#)!

@tokbancom [Tokban](#) [Tokban](#) [Tokban](#) [tokban.com](#)



Social Media Copywriting: LinkedIn



 **Tokban**
1,261 followers
2d • 

Selamat kepada Tokban dan 16 Startup lainnya yang telah terpilih untuk mengikuti program Startup Studio Indonesia Batch 6. Tokban dan startup lainnya akan mengikuti sesi Founder's Camp yang dilaksanakan mulai tanggal 9-11 Maret 2023 dan 1 on 1 Coaching selama tiga bulan hingga Juni 2023.

Adapun ke-17 startup yang terpilih ini antara lain: **AMODA**, **Assemblr | Augmented Reality Platform**, **AYO Indonesia**, **Baskit**, **DEUS Human Capital - Gamification Services**, **Inventing**, **Lakuliner**, **Looyal Indonesia**, **Medi-Call**, **OneKlinik**, **Pajak.io by Fintax**, **Payable (YC S22)**, **Rooma HR**, **SMEs Pack**, **Tokban**, **Tweak Indonesia**, dan **Rasa**. Rangkaian program Startup Studio Indonesia Batch 6 diakhiri dengan acara puncak Milestone Day, di mana para startup berkesempatan untuk memaparkan model bisnis dan pencapaiannya di depan para stakeholders industri startup.

Lewat program ini, Kominfo berharap para startup mampu memanfaatkan setiap bentuk dukungan agar mampu menciptakan strategi bisnis jangka panjang yang lebih efektif.

Dengan adanya program ini, Tokban dan 16 startup lainnya berharap dapat meningkatkan semangat yang lebih demi memberikan dampak nyata bagi pembangunan di Indonesia.

[See translation](#)



 8

Like Comment Repost Send

 Leave your thoughts here...  Post

 Home  My Network  Post  Notifications  Jobs

JD.ID

- Help Center
- UI/UX Wording

Help Center:

Pengiriman Pesanan Saya Bermasalah & Pesanan Belum Diterima —

Untuk pesanan yang bermasalah atau belum diterima, akan dilakukan investigasi dengan estimasi waktu bergantung pada pilihan jasa pengiriman yang digunakan serta cakupan wilayah pengiriman.

JASA PENGIRIMAN	WILAYAH CAKUPAN	ESTIMASI INVESTIGASI
J&T	Jawa	7 Hari Kerja
	Luar Jawa	14 Hari Kerja
JNE	Jawa	7 Hari Kerja
	Luar Jawa	14 Hari Kerja
Ekspedisi Lain	Seluruh Area	7 Hari Kerja
Gosend	Seluruh Area	7 Hari Kerja

1. Estimasi investigasi di atas terhitung sejak laporan Anda diteruskan kepada pihak jasa pengiriman.
2. Untuk masalah pada pengiriman menggunakan Gosend, dan untuk mempercepat proses klaim, mohon untuk melampirkan kartu identitas seperti KTP, SIM, kartu pelajar, kartu partai, atau kartu identitas lainnya yang sah (Customer Service kami akan menghubungi Anda apabila terdapat data tambahan yang perlu dilampirkan).
3. Yang dimaksud dengan pesanan bermasalah adalah sebagai berikut:
 - Pesanan yang berhasil terkirim, namun tidak ada informasi lanjut dari pihak & jasa pengiriman.
 - Status pesanan sudah diterima, namun sebenarnya barang belum diterima.
 - Masalah pesanan yang disebabkan penundaan/tertahan oleh pihak & jasa pengiriman.
4. Untuk informasi lebih lanjut mengenai Pengiriman Pesanan dapat dilihat di sini

Help Center:

Produk yang Saya Terima Bermasalah

Untuk masalah mengenai produk yang dijual di JD.ID akan membutuhkan investigasi dengan estimasi waktu bergantung pada masing-masing masalah yang terjadi, dengan rincian sebagai berikut:

MASALAH PRODUK	ESTIMASI INVESTIGASI
Produk yang diterima palsu	2 Hari Kerja
Masalah pada Informasi Produk	2 Hari Kerja
Laporan informasi produk (illegal, berbahaya, harga yang tidak wajar, judul dan deskripsi produk yang tidak sesuai, pelanggaran hak cipta, mengandung unsur pornografi, penipuan atau melanggar pemasangan produk dan lainnya)	2 Hari Kerja

Catatan:

1. Estimasi investigasi di atas terhitung sejak laporan Anda diterima dan akan diteruskan kepada pihak purna jual JD.ID.
2. Apabila produk yang Anda beli di JD.ID bermasalah, kami sarankan untuk mengajukan permintaan Purnal Jual JD.ID. Atau Anda dapat membaca informasi mengenai Pengembalian Produk pada halaman ini.

Help Center:

Pembayaran Pesanan Saya Bermasalah

Untuk pembayaran pesanan yang bermasalah dan belum terverifikasi akan dilakukan investigasi dengan estimasi waktu tergantung pada jenis metode pembayaran yang digunakan. Di bawah ini adalah daftar estimasi waktu investigasi untuk beberapa metode pembayaran:

KENDALA PEMBAYARAN	ESTIMASI INVESTIGASI
Masalah Pembayaran Ganda	7 – 14 Hari Kerja
Masalah Cicilan Kartu Kredit	7 – 14 Hari Kerja
Masalah Pembayaran atau Pengembalian Dana Kartu Debit/Kredit	7 – 14 Hari Kerja
Masalah Pembayaran atau Pengembalian Dana Dari Transaksi Top-Up	7 Hari Kerja
Masalah Pembayaran pada Halaman Checkout	3 Hari Kerja
Masalah Pembayaran Debit/Kartu Kredit yang Berhasil namun Belum Terverifikasi	3 Hari Kerja
Masalah pada Cicilan Tanpa Kartu Kredit	2 Hari Kerja

Catatan:

1. Estimasi waktu investigasi di atas terhitung sejak laporan Anda diterima dan diteruskan kepada pihak terkait.
2. Untuk metode pembayaran menggunakan Kartu Kredit/CC, jika terjadi kegagalan atau penagihan ganda dari sistem bank, mohon untuk segera menghubungi pihak bank penerbit.
3. Apabila bank penerbit menyatakan bahwa kegagalan bukan dari pihak bank, mohon pastikan untuk mendapatkan surat sanggahan dari bank yang bersangkutan dan silakan menghubungi JD.ID kembali.
4. Untuk menghindari masalah pada pembayaran dengan metode transfer bank serta verifikasi yang lebih cepat, dimohon untuk menggunakan metode pembayaran Virtual Account.
5. Informasi lebih lanjut mengenai metode pembayaran yang dapat digunakan dapat dilihat di sini.

Help Center:

[FAQ] JDBalance

Berikut beberapa pertanyaan umum mengenai **JDBalance**:

Q: Apakah sisa saldo JDBalance saya dapat digunakan untuk membeli produk apapun di aplikasi JD.ID?

Ya, Anda dapat melakukan pembelian produk apapun pada aplikasi JD.ID selama saldo JDBalance mencukupi untuk dilakukannya pembayaran selama produk tersedia. JDBalance bisa digunakan sebagai pembayaran hingga tanggal 14 Februari 2023.

Q: Bagaimana jika saya tidak tertarik menggunakan JDBalance untuk pembelian produk di JD.ID?

Anda dapat melakukan penarikan JDBalance langsung ke rekening yang anda daftarkan di aplikasi JD.ID.

Q: Bagaimana cara menarik saldo JDBalance ke rekening saya? Berapa minimal penarikannya?

Batas minimal penarikan dana JDBalance adalah Rp10.000,-. Untuk detail cara penarikan saldo, silakan cek pada artikel berikut:

Bagaimana cara melakukan penarikan dana dari JDBalance dan kapan dana akan masuk ke rekening bank?

Q: Sampai batas waktu kapan saya dapat melakukan penarikan JDBalance?

Anda dapat melakukan penarikan JDBalance sampai batas waktu 31 Maret 2023. Mohon pastikan untuk melakukan penarikan sebelum tanggal yang ditentukan.

Q: Apa yang harus saya lakukan jika JDBalance sudah tidak aktif dan saya melewati batas akhir tanggal penarikan yang seharusnya?

Anda tetap dapat menerima saldo JDBalance Anda yang tersisa dengan menghubungi Customer Service kami.

Q: Berapa lama estimasi penarikan saldo JDBalance ke rekening bank saya?

Anda dapat melihat estimasi penarikan JDBalance Anda pada artikel berikut:
Ketentuan Pengembalian Dana untuk Pembayaran dengan Metode JDBalance

Help Center:

[FAQ] Pemesanan Terakhir

Berikut beberapa pertanyaan umum mengenai **pemesanan terakhir**:

Q: Kapan terakhir kali saya dapat melakukan pemesanan pada aplikasi JD.ID?

Anda dapat melakukan pemesanan hingga tanggal 14 Februari 2023. JD.ID masih melayani pesanan dengan cakupan area Jabodetabek saja.

Q: Pembayaran apa saja yang bisa customer pilih hingga tanggal 14 Februari 2023?

JD.ID menyediakan metode pembayaran Cash on Delivery (COD) (hanya untuk produk yang berlogo JD.ID) jika tersedia dan pembayaran online seperti Bank Transfer, Kartu Debit/Kredit, GoPay, dan lain-lain.

Q: Bagaimana order yang sebelumnya sudah saya pesan dengan berakhirnya fitur pemesanan semua produk JD.ID?

Untuk pemesanan yang telah dipesan akan tetap dikirimkan sesuai dengan masa dan estimasi pengiriman yang berlaku. Mohon untuk lakukan pengecekan secara berkala pada status pesanan Anda. Apabila terdapat kendala mohon untuk dapat menghubungi Customer Service kami.

Q: Apakah Voucher yang tersisa pada Akun saya juga kedaluwarsa?

Ya, per tanggal 14 Februari 2023 masa berlaku Voucher yang Anda miliki sudah berakhir/kedaluwarsa dan tidak dapat digunakan,ditukar ataupun diuangkan.

Q: Untuk produk JD Prime yang sudah dibeli apakah tetap dapat digunakan setelah tanggal 14 Februari 2023?

Silakan mengacu pada FAQ berikut untuk menjawab pertanyaan seputar JD Prime.

Help Center:

[FAQ] Pembatalan/Pengembalian

Berikut beberapa pertanyaan umum mengenai **pembatalan/pengembalian**:

Q: Apa yang harus dilakukan jika saya menerima produk Rusak/Cacat setelah pesanan terakhir?

Anda masih dapat melakukan klaim pengembalian pada Aplikasi sesuai dengan ketentuan pengembalian yang berlaku. Untuk informasi selengkapnya, silakan lihat pada artikel berikut:

Ketentuan pengembalian produk

Q: Apakah pengembalian hanya dalam bentuk dana saja atau bisa diganti dengan produk yang serupa atau perbaikan?

JD ID masih melayani pengembalian dalam bentuk pengembalian dana, penukaran barang serupa selama masih ada persediaan hingga 31 Maret 2023. Sedangkan untuk perbaikan, bisa langsung menghubungi service center resmi. Untuk detail lebih lanjut silakan hubungi layanan pelanggan kami.

Q: Bagaimana cara saya melakukan pengembalian jika sudah melebihi 31 Maret 2023?

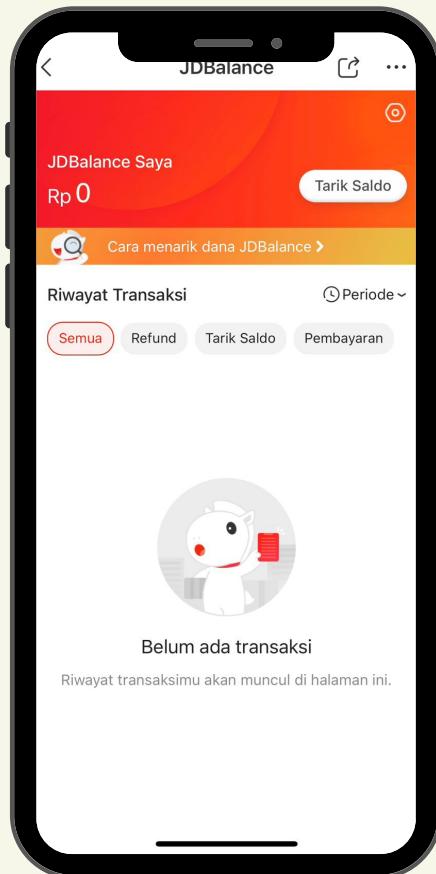
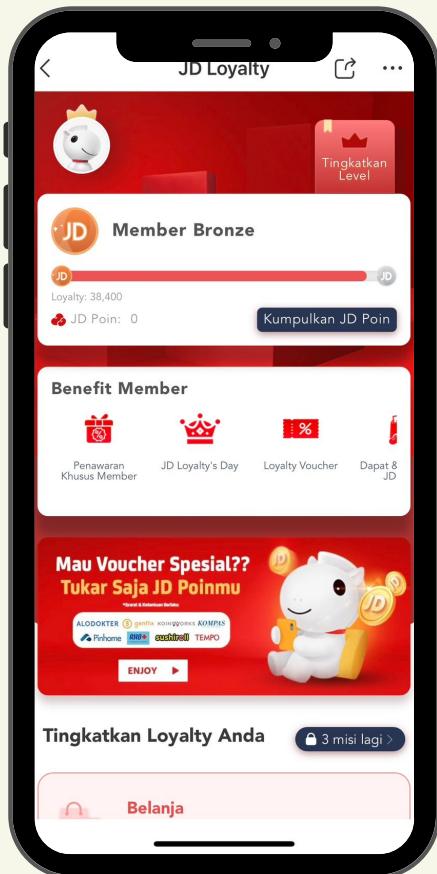
Jika produk Anda masih dalam masa garansi, kami jamin Anda dapat mengajukan klaim langsung ke Service Center terdekat di wilayah Anda. Silakan hubungi Pusat Bantuan Merek untuk informasi lebih lanjut.

Q: Bagaimana metode untuk pengembalian dana?

Pengembalian dana akan diproses berdasarkan metode pembayaran yang digunakan pada saat melakukan transaksi. Untuk informasi selengkapnya, silakan lihat pada artikel berikut :

Ketentuan pengembalian dana di JD.ID

UI/UX Wording



JD Cicilan

Hari gini masih ragu untuk checkout pesanan di JD.ID? Tenang, saat ini JD.ID sudah menyediakan fitur JD Cicilan. Dengan menggunakan JD Cicilan, kamu bisa memenuhi kebutuhanmu tanpa ragu-ragu lagi. JD Cicilan adalah metode pembayaran yang mengusung konsep beli sekarang, bayar nanti atau Paylater yang disediakan oleh Atome kepada pengguna setia JD.ID. Namun untuk saat ini, JD Cicilan hanya tersedia untuk pengguna tertentu saja.

JD Loyalty

JD Poin adalah salah satu program Loyalty JD Poin, yaitu nilai satuan baru yang diberikan kepada Customer setelah berhasil melakukan transaksi belanja dan memberikan ulasan produk. JD Poin tidak dapat diuangkan, dipindah tangankan maupun diisi ulang.

JDBalance

JDBalance merupakan fitur yang disediakan oleh JD.ID untuk mempermudah proses pengembalian dana, baik dari proses purna jual (retur) ataupun pembatalan pesanan. Fitur JDBalance dapat Anda akses melalui Website, M Site dan Aplikasi JD.ID.

Satu Persen

SEO Copywriting:

- Relationship Articles
- Mental Health Articles
- Self Understanding Articles

Relationship Articles

1. Self-Love vs Selfish: Terlihat Sama, Namun Nyatanya Berbeda (Couple Edition)
2. Sering Overthinking ke Pasangan Bisa Jadi Gangguan Kecemasan?

Relationship Article

Self-Love vs Selfish: Terlihat Sama, Namun Nyatanya Berbeda (Couple Edition) —

SELF-LOVE VS SELFISH



Halo, Perseners! Gimana kabarnya?

Bisa dibilang, mencintai diri sendiri sudah tidak asing lagi bagi kita dalam kehidupan sehari-hari. Kampanye mencintai diri atau self-love disiarkan di banyak saluran media sosial. Mencintai diri sendiri tampaknya menjadi premis kebahagiaan kita. Bukan hal yang aneh bagi sebagian dari kita untuk secara tidak sadar menggunakan premis ini untuk menempatkan kepentingan pribadi kita di atas kesehatan mental kita. Tanpa benar - benar memahami apa tujuan akhir dari mencintai diri sendiri.

Belakangan ini juga, banyak dari teman - teman gue yang curhat kalo mereka merasa lebih sayang dan fokus sama pasangannya (selfish) dibandingkan sama dirinya sendiri (self-love). Istilah anak muda sekarang sih kalo dibilang, "bucin". Mereka merasa, memberikan sesuatu yang terbaik kepada pasangan akan membuat perasaan bahagia tersendiri. Kenyataannya, itu salah loh Perseners!

Nah, di artikel kali ini gue akan membahas seputaran tentang apa itu self-love dan selfish serta perbedaan dari keduanya. Jadi simak hingga akhir dan jangan lupa buat share ke teman - teman maupun kerabat lo, selamat membaca.

Tapi sebelumnya, ada pepatah bilang, tak kenal maka tak sayang, semakin kenal tambah sayang. Jadi, kenalin nama gue Dimsyog (acronym dari Dimas Yoga). Disini gue sebagai part time Blog Writer dari Satu Persen. Simak sampai habis ya!

Pada dasarnya, mis interpretasi istilah selfish dan self-love sering banget terjadi, termasuk gue pun dulu pernah mengalaminya. Sebagai contoh, dimana dulu gue ngerasa bahagia banget kalo pasangan gue tuh dapet kebahagian dari gue. Gue pengen semua yang terbaik buat dia sampai gue pun lupa kalo diri gue sendiri ternyata berhak bahagia juga.

Dari pengalaman gue ini, ada hal yang bisa gue ambil yaitu kita sering begitu fokus mencintai dan menyenangkan orang lain sehingga kita melupakan diri kita sendiri. Padahal, orang yang harus dicintai terlebih dahulu adalah diri lo sendiri baru orang lain.

Kalo sampai sini lo masih tetap merasa mencintai orang lain (selfish) itu sama dengan mencintai diri sendiri (self-love) tanpa memikirkan diri lo terlebih dahulu, berhentilah sejenak. Mari kita lihat perbedaan self-love vs selfish (Couple Edition).

So, sebelumnya apa sih itu Self-Love?

Banyak orang berpikir bahwa self-love dan selfish adalah hal yang sama. Orang sering mengabaikan self-love hanya karena mereka benci dianggap selfish. Ada juga orang yang, karena mementingkan diri sendiri, menganggap diri mereka selfish. Namun, pada kenyataannya, ada perbedaan antara self-love dan selfish.

Bagi lo semua yang pengguna aktif sosial media pasti gak asing lagi kan dengan istilah self-love ini. Entah itu lo denger dari portal berita, grup Whatsapp, Social Media, ataupun obrolan antar sesama teman.

But, mungkin banyak sebagian dari lo yang masih belum paham mengenai hal ini. Karena itu, ayo kita bahas apa itu self-love.

Nah, Self-love menurut psikolog Deborah Khoshaba Psy.D, diartikan sebagai sebuah kondisi di mana kita dapat mengapresiasi diri ketika mampu bertindak ke arah yang mendukung perkembangan fisik, psikologis, dan spiritual diri. Contoh simpelnya, mulai menerima kekurangan dan kelebihan, memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, lebih fokus terhadap tujuan hidup yang dimiliki, serta hidup secara puas melalui usaha yang telah dilakukan.

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa self-love adalah suatu keadaan dimana kita sebagai individu dapat menerima segala aspek keberadaan kita, baik positif maupun negatif, berwujud dan tidak berwujud. Ini juga merupakan keadaan di mana kita bisa bahagia atas apa yang telah kita capai.

Sebaliknya, Selfish itu apa sih?

Selfish itu secara singkatnya kalau diartikan dalam bahasa Indonesia artinya egois, self-centered, apa - apa harus dia, sebuah keputusan harus ada manfaat nya untuk dia kalo engga dia, gak mau setuju. Dapat disimpulkan bahwa selfish keadaan dimana kita terlalu fokus terhadap suatu hal tanpa memikirkan diri kita sendiri terlebih dahulu ataupun sebaliknya.

Self-Love vs Selfish: Terlihat Sama, Namun Nyatanya Berbeda (Couple Edition)

Dari pernyataan diatas, meskipun sama-sama membahas tentang "diri sendiri," Self-Love dan Selfish menurut gue 2 hal yang berbeda sih.

Berbeda dalam artian, mencintai orang lain gak lantas buat lo jadi orang yang gak peduli akan diri lo sendiri. Sebaliknya, mencintai diri lo sendiri terlebih dahulu sebelum mencintai orang lain gak lantas buat lo menjadi orang yang self-centered ataupun egois. Karena lo dan pasangan lo sama-sama berhak bahagia.

Sejatinya, sebelum memasuki sebuah hubungan percintaan, hal yang paling pertama harus lo lakuin adalah mencintai diri lo sendiri! Ketika lo udah suka sama diri lo sendiri, otomatis tindakan mencintai diri lo sendiri akan datang dengan sendirinya.

Tindakan mencintai diri sendiri atau self-love akan selalu menemani lo saat berada di lingkungan dimana lo mencintai diri sendiri. Lo akan menjadi lebih baik, lebih lembut, dan lo akan lebih memahami diri sendiri.

Sebaliknya, kalau lo memasuki sebuah hubungan percintaan dengan harapan ingin membahagiakan orang lain tanpa memikirkan kebahagian diri lo, mending buang jauh-jauh pikiran itu deh. Sama saja itu akan mengikis mental lo secara perlahan-lahan.

Sekali lagi, Ingat, sebelum lo mencintai orang lain, cobalah untuk mencintai diri sendiri terlebih dahulu. Ini akan membantu lo memahami cara menjaga diri sendiri dan tidak terlalu bergantung pada pasangan.

Harapannya, self-love bisa membantu lo dalam menjalankan hubungan agar tidak menjadi selfish. Karena sejatinya, dalam hubungan percintaan itu kita harus tau kalau semuanya itu harus balance.

Kalo lo sampai saat ini masih merasa kesulitan buat melatih self-love, lo bisa nonton video tentang penjelasan selengkapnya di bawah ini. Jangan lupa juga buat pantengin terus informasi dari kita dengan follow instagram Satu Persen di [@satupersenofficial](https://www.instagram.com/satupersenofficial).

Kalo masih kurang, lo juga bisa ikut online konseling Satu Persen. Di dalamnya lo bisa menceritakan kesulitan lo tersebut bersama psikolog yang emang udah terbukti bisa membimbing lo dalam menyelesaikan masalah. Lo bisa cek benefitnya apa aja, dengan mengklik gambar di bawah ini!

Dengan membaca artikel ini gue berharap bisa membuat lo berkembang menjadi lebih baik, seenggaknya Satu Persen setiap harinya. Gue Dimsyog dari Satu Persen, selamat mencoba untuk menjadi sahabat dan teman terbaik bagi diri lo sendiri, Thanks!

Relationship Article

Sering Overthinking ke Pasangan Bisa Jadi Gangguan Kecemasan? —

OVERTHINKING SAMA PASANGAN



Halo, Perseners! Gimana kabarnya?

Seiring berjalananya waktu, media sosial semakin canggih dan banyak sekali hal-hal baru yang mungkin saja belum pernah lo atau gue lihat maupun rasakan sebelumnya. Salah satu contohnya adalah bagaimana kaula muda jaman sekarang mencari pasangan lewat Dating Apps.

Fenomena mencari pasangan lewat Dating Apps ini sudah berlangsung beberapa tahun belakangan dan semakin ke sini semakin banyak sekali ragam macamnya. Udah kayak gorengan aja ya, Perseners, banyak macamnya. LOL.

Berdasarkan survey kecil-kecilan yang gue lakukan ke teman-teman gue, ada beberapa alasan nih, kenapa kaula muda lebih memilih untuk mencari pasangan lewat Dating Apps ketimbang in real life.

Alasan paling mainstream yang gue dapet adalah karena saat ini lagi pandemi, jadi mereka lebih memilih untuk pakai Dating Apps ketimbang mencari in real life. Selain itu, lebih efisien saja karena banyak ragamnya alias pilihannya gak terbatas.

Tapi, dari fenomena penggunaan Dating Apps ini, ketika mereka sudah berhasil menemukan belahan jiwanya ada satu hal yang masih mereka cemaskan atau takutkan yaitu pasangannya masih main Dating Apps atau enggak. Kalau istilah kaula muda jaman sekarang sih: overthinking.

Nah, di artikel kali ini gue akan membahas seputaran tentang overthinking dan pengaruhnya kepada gangguan kecemasan. Jadi, simak hingga akhir dan jangan lupa buat share ke teman-teman maupun kerabat lo. Selamat membaca!

Sering Overthinking ke Pasangan Bisa Jadi Gangguan Kecemasan?

Tapi sebelumnya, ada pepatah bilang, tak kenal maka tak sayang, semakin kenal tambah sayang. Jadi, kenalin nama gue Dimsyog (acronym dari Dimas Yoga). Di sini gue sebagai Part-time Blog Writer dari Satu Persen. Simak sampai habis, ya!

So, Overthinking Itu Sebenarnya Apa?

Overthinking berasal dari kata "over" dan "thinking" yang berarti "Terlalu berpikir berlebihan". Overthinking ini adalah masa dimana lo tenggelam dalam pikiran di otak lo sendiri yang menimbulkan rasa takut, cemas dan khawatir pada diri sendiri.

Lingkaran pikiran ini menghabiskan energi dan waktu lo dan membawa lo ke keadaan tidak produktif. Dan hal ini bisa menjadi gejala kronis seperti gangguan kecemasan, karena terlalu banyak berpikir menyebabkan lo keluar dari jalan dan lo juga terjebak dalam pikiran lo sendiri.

Kecemasan atau kekhawatiran tentang skenario yang terjadi di otak lo dapat menyebabkan gejala psikologis yang serius, seperti perubahan suasana hati yang drastis, kecemasan yang berlebihan, atau depresi. Beberapa ilmuwan juga mengatakan bahwa berpikir terlalu banyak mengaktifkan bagian otak yang dapat menimbulkan rasa takut dan cemas (Petric, Domina. 2018).

Overthinking yang muncul setiap saat bisa berubah menjadi kebiasaan mental yang justru berbahaya. Ini dapat mengganggu fungsi tertentu dari otak dan sistem kognitif. Sistem hormonal seperti kortisol yang mengontrol stres juga mempengaruhi orang yang overthinker dengan cara yang berbeda. Pemikir berlebihan ini terjebak dalam kemungkinan konsekuensi yang tidak akan benar-benar terjadi dan melumpuhkan otak lo dari melakukan apapun (Ries, Julia. 2020).

Tanda-Tanda Lo Sering Overthinking Soal Pasangan Lo

Overthinking atau terlalu banyak berpikir memang sesuatu yang tidak mudah dikendalikan atau bahkan dihentikan. Berusaha untuk tidak memikirkan hal-hal yang membuat pasangan lo cemas dalam waktu lama juga menjadi masalah tersendiri. Selain itu, jika overthinking menyerang seseorang yang sedang menjalin hubungan, tentunya bisa menjadi masalah di kemudian hari jika hal ini tidak dicoba untuk dibicarakan.

Jadi, bagaimana jika lo terlalu banyak overthinking dalam hubungan? Berikut adalah lima tanda yang harus lo ketahui segera:

Sering Overthinking ke Pasangan Bisa Jadi Gangguan Kecemasan?

1. Terlalu Sering Mengirim Banyak Pesan dan Meminta Untuk Dibalas Sesegera Mungkin

Salah satu tanda bahwa lo overthinking atau terlalu banyak berpikir dalam suatu hubungan adalah lo terlalu sering mengirim pesan teks, dan jika pasangan lo nggak segera menanggapinya, lo bisa marah atau kesal. Seperti lo selalu ingin memeriksa apakah yang dia katakan itu benar atau enggak.

2. Selalu Merasa Curiga dan Ingin Tahu Setiap Aktivitas yang Ada

Alih-alih mendukung dan menyemangati, pasangan yang overthinking atau terlalu banyak berpikir dalam suatu hubungan justru akan mencurigai semua aktivitas yang dilakukan. Meskipun dia telah memberitahu tentang aktivitasnya sepanjang hari, lo tampaknya tidak merasa tenang. Lo akan mengajukan banyak pertanyaan menyelidik jika itu tidak memberi lo kelegaan atau meyakinkan, dan itu dapat mempengaruhi suasana hati.

3. Meminta Kata Sandi dari Semua Media Sosial

Meski lo benar-benar sedang berkencan, batasan atau privasi satu sama lain tetap harus didiskusikan. Beberapa bahkan meminta kata sandi akun media sosial dan ini menunjukkan rasa ketidakpercayaan, kecemasan, dan overthinking atau terlalu banyak berpikir, yang cukup serius. Karena meskipun kalian menjalin hubungan, batasan satu sama lain harus dihormati.

4. Terlalu Menuntut

Jika permintaan yang diberikan selalu merupakan hal yang baik dan positif untuk dia dan perkembangan hubungan kalian, maka itu bisa dimaklumi. Namun, jika tuntutan pasangan memberatkan dan lebih mengontrol. Bisa jadi, itulah bagian dari perasaan overthinking yang dimiliki pasangan itu.

5. Selalu Mengecek HP

Ponsel atau smartphone juga termasuk barang pribadi yang tidak boleh diperiksa orang tanpa izin pemiliknya. Seorang pasangan yang memeriksa ponsel pasangannya terlalu sering, menunjukkan sikap enggak bijaksana serta kurangnya kepercayaan dan rasa hormat terhadap privasi pasangan.

Ada baiknya membicarakan dan menjelaskan padanya, karena dalam suatu hubungan harus ada rasa saling percaya dan mendukung. Karena jika tidak, masalah atau konflik akan muncul di kemudian hari.

Lalu, Bagaimana Sih Cara Mengatasinya Agar Lo Enggak Overthinking?

1. Mengendalikan Pikiran

Ambil beberapa napas dalam-dalam, tenang dan teratur segera setelah pikiran negatif muncul. Pikiran akan terasa lebih tenang jika menarik napas dalam-dalam beberapa kali. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung lalu buang napas melalui mulut selama 3 detik. Lakukan langkah ini beberapa kali sampai merasa rileks.

Sering Overthinking ke Pasangan Bisa Jadi Gangguan Kecemasan?

2. Ubah Pikiran yang Negatif dengan Menjadikannya Pikiran yang Logis

Ketika pikiran menjadi liar, cobalah untuk mengendalikannya. Pertimbangkan alasan yang lebih realistik daripada memikirkan skenario terburuk. Misalnya, lo telah menunggu pesan dari pasangan lo selama beberapa jam hingga tiba waktunya untuk tidur, tetapi dia tidak kunjung membalasnya. Lo mungkin curiga dia berselingkuh, tapi alih-alih berpikir seperti itu, pertimbangkan bahwa dia sangat sibuk bekerja sepanjang hari sehingga dia tertidur karena kelelahan.

3. Berusahalah Untuk Mengalihkan Pikiran

Lakukan aktivitas yang menyenangkan atau produktif sehingga lo tidak perlu khawatir. Mainkan lagu favorit lo dan menari atau hubungi ibu untuk menanyakan kabarnya. Nikmati air di bak mandi yang hangat atau sinar matahari pagi.

Lo dapat menggunakan pengalih sebagai solusi sementara, tetapi penyebab mendasar yang memicu pikiran dan emosi negatif perlu ditangani. Jika tidak, hubungan sering diwarnai dengan kebencian dan ketidakpercayaan.

4. Temui Psikolog Untuk Memastikan Benar Tidaknya Lo Mengalami Gangguan Kecemasan

Jika gangguan kecemasan berlanjut atau memburuk, lo mungkin mengalami gangguan kecemasan.

Saat berada dalam suatu hubungan, kekhawatiran adalah hal yang normal, tetapi lo harus mencari bantuan jika keluhan ini sulit diatasi atau membuat lo tidak bahagia dan tidak produktif. Psikolog dapat membantu lo mengatasi gangguan kecemasan agar hubungan lo tetap lancar.

Kalo masih belum maksimal dan overthinking masih merajalela di dalam otak lo, lo bisa nih ikut mentoring sama mentor Satu Persen.

Jika lo masih ragu untuk mengikuti layanan konsultasi, lo dapat mencoba tes gratis dari kita terlebih dahulu. Dengan tes ini, lo akan tahu layanan konsultasi mana yang terbaik untuk masalah lo. Caranya gampang banget, cukup klik aja di sini.

Akhir kata, sebaiknya jangan menjadikan overthinking sebagai dongeng sebelum tidur lo. Dia harus diatasi supaya lo bisa lebih menikmati hidup dan #HidupSeutuhnya!

Sekian dulu tulisan dari gue, semoga informasinya bermanfaat, ya! Buat kalian yang lagi mengalami atau sedang berada di fase overthinking, semoga bisa cepat pulih dan gak ngerasa hal-hal kayak gini lagi :) karena gue tau pasti ini berat banget.

Mental Health Articles

1. Philophobia: Mengenal Rasa Takut Jatuh Cinta karena Trauma
2. Stres vs Depresi:
Ini Perbedaannya Menurut Psikolog

Philophobia: Mengenal Rasa Takut Jatuh Cinta karena Trauma

TANDA-TANDA FOBIA JATUH CINTA



Halo, Perseners! Gimana kabarnya?

Ada pepatah bilang: "Tak kenal maka tak sayang, semakin kenal tambah sayang." Jadi, kenalin nama gue Dimsyog (acronym dari Dimas Yoga). Di sini gue sebagai Part-time Blog Writer dari Satu Persen!

Semakin bertambahnya umur, setiap orang pasti akan mengalami namanya jatuh bangun dalam kehidupan. Salah satu contohnya adalah jatuh cinta. Jatuh cinta dapat dikatakan sebagai salah satu momen paling indah dan bahagia bagi setiap manusia, tetapi sebaliknya, bisa juga menjadi momen paling menakutkan.

Dalam hal tertentu, trauma akan jatuh cinta bisa dibilang hal sangat wajar sekali, loh. Akan tetapi Perseners, kalau lo takut jatuh cintanya sudah pada tahap yang sangat berlebihan berarti patut dicurigai, nih. Karena bisa jadi lo mengalami yang namanya Philophobia atau bahasa kerennya sih fobia jatuh cinta.

Nah, di artikel kali ini gue akan membahas seputaran apa itu philophobia dan apa aja sih tandanya. Jadi, simak hingga akhir dan jangan lupa buat share ke teman-teman maupun kerabat lo, ya. Selamat membaca!

So, apa sih itu Philophobia?

Philophobia adalah rasa takut akan jatuh cinta atau menjalin hubungan dengan orang lain. Banyak orang yang menganggap jatuh cinta adalah suatu hal yang sangat indah untuk dinikmati dan dirasakan. Namun, pernyataan tersebut dapat berbeda jika penderita fobia jatuh cinta yang mengatakannya. Mereka beranggapan, jatuh cinta adalah sesuatu ketidakmungkinan secara emosional.

Philophobia: Mengenal Rasa Takut Jatuh Cinta karena Trauma

Menurut Psikolog Ikhsan Bella Persada, ia menjelaskan bahwa apapun fobianya, semua itu disebabkan oleh pengalaman traumatis dari suatu peristiwa. Dalam kasus philophobia, itu berarti si penderita pernah memiliki kisah cinta yang pahit.

"Dalam kasus philophobia, penderita mungkin pernah mengalami rasa sakit putus cinta ataupun jatuh cinta," kata Ikhsan. Perceraian orang tua, menyaksikan pertengkaran antara kedua orang tua, dan menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga sebelumnya juga dapat menyebabkan rasa takut jatuh cinta atau philophobia.

Lalu, apa aja sih penyebab Philophobia itu?

Menurut Scott Dehorty, Direktur Eksekutif di Maryland House Detox, Delphi Behavioural Health Group, philophobia pada umumnya lebih sering terjadi kepada orang yang memiliki trauma atau luka masa lalu. Contohnya seperti orang-orang yang menyaksikan perceraian orang tua mereka di masa kanak-kanak, mengalami segala bentuk kekerasan dalam rumah tangga atau pelecehan di rumah.

Trauma inilah yang biasanya membuat mereka enggan mengembangkan hubungan atau berhubungan dekat dengan orang lain. Hal ini dikarenakan mereka memiliki rasa takut kalau orang tersebut akan melakukan hal yang sama dengan mereka.

Orang-orang ini akhirnya mengembangkan rasa takut yang menyebabkan mereka menghindari hubungan untuk menghindari rasa sakit. Namun, semakin seseorang menghindari sumber ketakutannya, maka semakin kuat pula rasa ketakutannya tersebut.

Kemudian, bagaimana cara kita tahu kalau orang tersebut mengalami gejala Philophobia?

Harus ditekankan terlebih dahulu bahwa philophobia ini bukanlah suatu ketakutan akan jatuh cinta yang biasa atau wajar, melainkan sudah pada tahap dimana pengidapnya merasa bahwa jatuh cinta adalah sebuah hal yang sangat menakutkan di kehidupannya.

Jadi, bukan hanya kekhawatiran biasa untuk jatuh cinta, tapi sudah sampai ke tahap takut. Selain itu, fobia ini sangat memengaruhi perasaan sehingga dapat mengganggu kehidupan pengidapnya.

Gejala philophobia dapat bervariasi dari orang ke orang. Tetapi secara umum, orang yang memiliki fobia jatuh cinta mungkin mengalami gejala fisik dan emosional berikut ketika mereka berpikir tentang cinta:

Philophobia: Mengenal Rasa Takut Jatuh Cinta karena Trauma

1. Perasaan takut atau panik yang intens atau sangat berlebihan
2. Menghindari untuk memiliki perasaan emosional apapun terhadap lawan jenis
3. Mudah berkeringat
4. Detak jantung meningkat dengan cepat
5. Sulit untuk bernapas
6. Sulit untuk melakukan aktivitas
7. Merasa mual

Pengidapnya mungkin menyadari bahwa ketakutan mereka ini tidak wajar, tetapi mereka masih tidak dapat mengendalikannya.

Philophobia bukanlah gangguan kecemasan sosial, meskipun orang dengan philophobia juga dapat memiliki gangguan tersebut. Perbedaannya adalah bahwa orang dengan gangguan kecemasan sosial memiliki kecemasan yang ekstrim dalam situasi sosial tertentu, tetapi philophobia mencakup berbagai konteks sosial.

Terus, bagaimana cara mengatasi philophobia?

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi philophobia. Cara mengatasinya pun bervariasi, tergantung dari tingkat keparahan fobia ini sendiri. Pilihannya antara lain melakukan terapi, obat-obatan dan perubahan pola hidup. Jadi, yuk kita bahas satu-persatu!

1. Psikoterapi

Bentuk penanganan pertama yang dapat dilakukan untuk pengidap philophobia adalah dengan melakukan psikoterapi. Psikoterapi yang biasanya dilakukan adalah dengan menggunakan terapi khusus kognitif atau cognitive behavioural therapy (CBT) yang sudah terbukti efektif untuk mengatasi ketakutan yang cukup parah.

Dalam penanganan menggunakan CBT ini, terapis akan melakukan semua yang terbaik untuk membantu pengidap mengidentifikasi dari mana sumber ketakutan tersebut, mengubah pikiran, keyakinan, dan reaksi negatif terhadap sumber fobia. Jadi sangat perlu diingat loh, Perseners, pentingnya mengidentifikasi sumber ketakutan dan mencari tahu apakah dari perasaan terluka atau trauma adalah penyebab ketakutan.

2. Pengobatan

Dalam beberapa penanganan trauma yang cukup berat, pemberian obat-obatan yang tepat dan efektif dapat memberikan peran yang penting dalam perawatan kepada pengidap. Dalam beberapa kasus, dokter mungkin meresepkan antidepresan jika masalah kesehatan mental lainnya teridentifikasi. Obat-obatan umumnya digunakan dalam kombinasi dengan terapi.

Philophobia: Mengenal Rasa Takut Jatuh Cinta karena Trauma

Penting untuk diketahui bahwa perawatan ini tidak langsung berhasil pada satu sesi terapi dan tetap memerlukan perawatan lebih lanjut dengan terapis. Terapis akan melihat perawatan mana yang sesuai dengan kebutuhan pengidap. Terapis dan pasien juga harus bekerja sama untuk menentukan rencana perawatan mana yang paling efektif.

3. Perubahan gaya dan pola hidup

Selain menggunakan dua cara sebelumnya, perubahan pola hidup juga sangat membantu dalam menangani trauma yang cukup parah. Dokter merekomendasikan perubahan gaya hidup, seperti olahraga, teknik relaksasi, dan strategi mindfulness untuk mengatasi philophobia.

Perlu diingat ya guys, philophobia bukanlah sebuah fobia yang sangat mematikan dan harus ditakutkan karena sewajarnya pasti setiap orang pernah mengalaminya semasa hidupnya. Tapi, kalau lo merasa lo atau teman-teman lo mengalami beberapa gejala yang udah gue sebutkan diatas tadi, lo bisa segera konsultasikan ke psikolog supaya dapat cepat ditangani karena gangguan ini tentu sangat mengganggu kehidupan sosial, bukan?

Oh iya, lo juga bisa berkonsultasi dengan psikolog, loh. Salah satunya dengan Psikolog dari Satu Persen yang bisa lo coba dengan cara klik di sini. Di Satu Persen, lo akan mendapatkan 1 jam konseling dari psikolog, tes psikotes, asesmen pra-konseling, lembar kerja, dan tentu saja terapi.

Psikolog Satu Persen juga memiliki lisensi resmi loh guys, jadi jangan khawatir. Di Satu Persen juga memiliki banyak testimoni yang bisa lo baca di website-nya. Jangan biarkan Philophobia mempengaruhi hidup lo selamanya, ya.

Jika lo masih ragu untuk mengikuti layanan konseling, lo bisa mencoba tes gratis dari kita terlebih dahulu. Dengan tes ini, lo akan tahu layanan konsultasi mana yang terbaik untuk masalah lo. Caranya gampang banget, lo cukup klik aja di sini.

Satu Persen mungkin belum punya video YouTube yang membahas fobia secara umum, tapi lo bisa kepoin lebih dalam tentang salah satu fobia yang kayaknya udah cukup sering lo denger. Betul, tentang social phobia atau fobia terhadap situasi sosial.

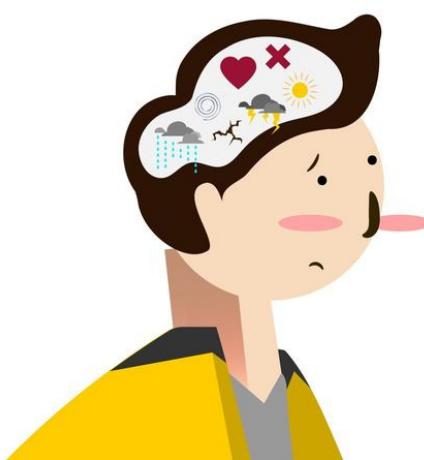
Sekian dulu tulisan dari gue, semoga informasinya bermanfaat, ya! Buat kalian yang lagi menderita fobia terhadap jatuh cinta, semoga bisa cepat pulih dan gak ngerasa takut lagi buat jatuh cinta karena jatuh cinta itu berjuta rasanya. :)

By the way, punya fobia bukan berarti lo gak bakalan bisa berkembang, kok! Bareng kita, yuk berkembang sedikit demi sedikit, seenggaknya Satu Persen setiap hari menuju #HidupSeutuhnya.

Gue Dimsyog dari Satu Persen, selamat mencoba untuk menjadi sahabat dan teman terbaik bagi diri lo sendiri. Thanks!

Stres vs Depresi: Ini Perbedaannya Menurut Psikolog —

STRESS VS DEPRESI



Halo, Perseners! Gimana kabarnya?

Sebelum lo membaca artikel ini, gue mau ngasih trigger duluan kalau beberapa hal yang gue bawain di sini bakalan mengandung bahasan yang sensitif. Jadi, buat lo yang mudah ke-triggered mungkin bisa persiapkan diri lo lebih dulu atau bisa juga coba baca artikel-artikel yang lain aja, ya.

Setiap masalah di dalam kehidupan ini baik itu masalah kecil atau besar pasti bisa membuat orang yang mengalaminya merasa sedih, tertekan, dan berujung menjadi stres. Sebagai contoh, terjebak di jalanan yang sangat macet dan penuh dengan suara klakson dari berbagai kendaraan pun dapat memicu stres.

Meski demikian, bakalan lebih baik kalau kita gak boleh menyepelekan hal yang menurut berbagai orang itu sepele loh, Perseners.

Karena perasaan tertekan karena stres berkepanjangan kalau gak segera ditangani oleh ahlinya bisa mengakibatkan masalah yang lebih serius lagi terkait dengan kesehatan mental, yaitu depresi.

Depresi ini sendiri bisa berakibat fatal banget bagi penderitanya, loh. Tanpa adanya awareness dan penanganan yang tepat, depresi bisa mengganggu jalannya kehidupan sehari-hari dari penderitanya. Gak cuma itu aja, hal yang paling ditakutkan adalah penderitanya bisa aja melakukan hal-hal diluar kendali seperti self-harm, emosi yang selalu membara, dan yang lebih parahnya adalah melakukan bunuh diri. Kalau begini, harus diperhatikan banget kan, Perseners?

Namun sayangnya nih, masih banyak orang awam di luaran sana yang menganggap depresi sebagai bentuk dari stres biasa sehingga hal ini jadi terlambat buat ditangani.

Stres vs Depresi: Ini Perbedaannya Menurut Psikolog

Akibatnya, sewaktu ditangani ternyata tingkat depresinya udah ada di tahap yang sangat parah.

Lalu, apa sih bedanya stres dan depresi? Nah, di artikel kali ini gue akan membahas seputaran apa itu stres dan depresi menurut psikolog serta perbedaan dari keduanya.

Tapi sebelumnya, ada pepatah bilang, "Tak kenal maka tak sayang, semakin kenal tambah sayang." Jadi, kenalin nama gue Dimsyog (acronym dari Dimas Yoga) dan di sini gue sebagai Part-time Blog Writer dari Satu Persen.

Oke deh, sekarang yuk langsung simak aja artikelnnya sampai akhir dan jangan lupa buat share ke teman-teman maupun kerabat lo. Selamat membaca, Perseners!

So, apa itu stres?

Di dalam dunia psikologi, ada banyak macam-macam istilah psikologis populer yang sering dikaitkan sebagai stres. Gambaran secara umumnya, kata "stres" mengacu pada suatu kondisi dimana seseorang mengalami tuntutan emosional yang berlebihan dan/atau periode yang membuat mereka sulit untuk berfungsi secara efektif di semua bidang kehidupan mereka.

Nah, kondisi ini bisa menyebabkan munculnya banyak gejala seperti depresi, kelelahan kronis, gampang marah, kecemasan, impotensi, dan kualitas kerja yang buruk (Richards, 2010).

Dan karenanya, Ardani (2007) juga mendefinisikan stres sebagai gangguan fisik dan psikologis.

Sementara menurut Sarafino (1994), stres didefinisikan sebagai kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dan lingkungannya. Interaksi ini menyebabkan adanya persepsi kesenjangan antara kebutuhan yang muncul pada situasi yang berasal dari sistem biologis, kesejahteraan sosial dan psikologis seseorang.

Jadi nih, bisa dibilang stres adalah tekanan internal, eksternal dan kondisi menyusahkan lainnya dalam hidup.

So, definisi yang bisa gue simpulkan soal stres adalah suatu kondisi atau keadaan dimana lo merasa kalau tuntutan yang ada pada diri lo itu berlebihan sehingga membuat lo sulit berfungsi secara maksimal.

Sebaliknya, kalau depresi itu apa?

Dilansir Psychiatric Dictionary, ed.4 (Hinsie dan Campbell, 1970), mereka menjelaskan kalau di dalam dunia psikiatri konsep depresi diartikan sebagai sebuah sindrom klinik yang ditandai dengan menurunnya perasaan, kesukaran berfikir, dan kelambatan aktivitas psikomotor.

Depresi juga bisa berarti penurunan perasaan atau kesedihan, sehingga hanya merupakan gejala.

Stres vs Depresi: Ini Perbedaannya Menurut Psikolog

Depresi juga bisa terjadi pada rata-rata orang sebagai respon emosional yang normal terhadap rasa kehilangan, gangguan dalam hubungan interpersonal yang dekat, posisi atau gengsi, keuangan, dan sebagainya.

Menurut Veronica Adesla, psikolog klinis dari Personal Growth, depresi adalah masalah kesehatan mental serius yang bisa menyebabkan perasaan sedih selama berminggu-minggu atau bahkan bertahun-tahun. Depresi sering kali disebabkan oleh emosi yang udah lama terpendam dan akhirnya berkobar pada saat bersamaan.

Karenanya, para penderita depresi juga digambarkan sering kali merasa sedih dan kalah, mudah lelah, kehilangan semangat atau motivasi, atau bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Lalu, apa perbedaan gejala stres dan depresi? Gimana cara menanganinya?

Stres dan depresi tentunya memiliki gejala yang berbeda. Dan dengan melihat beberapa perbedaan gejala dari keduanya, gue harap Perseners bisa lebih aware dan memberikan pertolongan kepada orang-orang maupun keluarga terdekat yang menunjukkan gejala-gejala serupa.

Oke deh, kalau gitu ayo kita langsung ngebahas gejalanya lebih dulu. Di bawah ini, gue udah tulisin beberapa gejala yang dialami seseorang ketika sedang merasa stres:

- Perasaan tidak terkendali dan kewalahan,
- Menghindari orang lain, bahkan teman dekat dan keluarga,
- Mudah gelisah, frustasi dan dalam suasana hati yang buruk,
- Sulit untuk fokus,
- Sakit kepala,
- Gangguan pencernaan, termasuk mual, diare, atau sembelit,
- Sulit tidur atau insomnia.

Selanjutnya, di bawah ini ada beberapa gejala yang dialami oleh seseorang ketika sedang merasa depresi:

- Merasa tidak berdaya dan putus asa,
- Hilangnya rasa percaya diri dan harga diri,
- Selalu takut,
- Sulit untuk fokus,
- Menghindari orang lain, termasuk teman dekat,
- Makan lebih sedikit atau lebih dari biasanya,
- Sulit tidur, misalnya tidak bisa tidur atau bahkan tidur lebih lama dari biasanya,
- Menyakiti diri sendiri,
- Tidak ada lagi menikmati hal-hal yang biasanya menarik dan menyenangkan, seperti keengganan untuk menekuni hobi,
- Sering-seringlah berpikir tentang kematian,
- Memiliki pikiran untuk bunuh diri.

Stres vs Depresi: Ini Perbedaannya Menurut Psikolog

Kalau udah tau gejala-gejalanya, sekarang kita bakal ngebahas tentang cara mengatasinya. Mengatasi stres sebenarnya melibatkan perubahan gaya hidup, jadi berikut adalah hal-hal yang bisa lo lakukan:

- Berolahraga secara teratur,
- Pelaksanaan diet seimbang,
- Membatasi konsumsi kafein dan alkohol,
- Berlatih teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi,
- Lakukan hal-hal dan aktivitas yang menyenangkan,
- Melakukan hal-hal positif seperti berkumpul dengan teman, bermain game, menonton film, bermain musik, berkebun, dan sebagainya,
- Gunakan jurnal atau blog sebagai sarana untuk mengekspresikan kesedihan dan emosi lo,
- Melakukan konsultasi dan pemeriksaan tambahan dengan psikiater untuk memungkinkan perawatan yang memadai.

Stres umumnya tidak memerlukan bantuan psikiater dan bisa dikelola melalui aktivitas santai seperti liburan, meditasi, atau yoga. Sementara itu, depresi harus ditangani oleh psikiater karena diperlukan obat-obatan tertentu untuk mengobatinya. Umumnya, dokter akan meresepkan obat-obatan seperti antidepresan.

Karena jenis-jenis antidepresan ada banyak banget, sebaiknya lo konsultasikan ke psikiater buat menemukan jenis antidepresan yang tepat sesuai kondisi lo.

Penting buat diketahui kalau obat untuk depresi harus diminum sesuai dengan dosis dan durasi yang direkomendasikan oleh psikiater lo. Selain minum obat, penderita depresi juga harus menjalani psikoterapi atau terapi perilaku kognitif dari psikolog atau psikiater.

Perlu diingat ya guys, dari beberapa hal diatas dapat disimpulkan kalau stres dan depresi bukanlah gangguan mental yang bisa hilang begitu saja. Jadi, jangan remehkan kondisi ini, ya.

Segera temui dokter atau ahli kesehatan mental lainnya kalau lo atau orang yang lo cintai mengalami stres dan depresi yang terus-menerus, apalagi jika disertai pikiran untuk bunuh diri. Dengan cara ini, lo bisa mendapatkan pemeriksaan dan pengobatan yang tepat berdasarkan stres dan depresi lo. Jangan biarkan stres dan depresi mempengaruhi hidup lo selamanya, ya!

Oh iya, lo juga bisa berkonsultasi dengan psikolog loh, salah satunya dengan Psikolog Satu Persen. Di Satu Persen, lo akan mendapatkan 1 jam konseling dengan psikolog, tes psikotes, asesmen pra-konseling, lembar kerja, dan tentu saja terapi.

Psikolog Satu Persen juga memiliki lisensi resmi, jadi lo gak perlu khawatir lagi buat mencoba layanannya. Selain itu, Satu Persen juga punya banyak testimoni yang bisa lo baca di website-nya. Kalau lo mau kepoin lebih lanjut tentang layanan konseling Satu Persen, lo bisa klik di sini, ya!

Stres vs Depresi: Ini Perbedaannya Menurut Psikolog

Jika lo masih ragu untuk mengikuti layanan konseling, lo juga bisa mencoba tes gratis dari kita lebih dulu. Dengan tes ini, lo bakal tau layanan konsultasi mana yang terbaik untuk masalah lo. Caranya gampang banget, lo cukup klik aja di sini.

Akhir kata, sekian dulu tulisan dari gue dan semoga informasinya bermanfaat, ya! Buat lo yang lagi mengalami atau sedang berada di fase stres atau depresi, semoga lo bisa berhenti ngerasain hal-hal kayak gini lagi. Gue tau ini pasti berat banget buat lo, tapi semoga aja lo bisa cepat pulih, ya :)

Jangan lupa juga buat follow Instagram @satupersenofficial dan Channel Youtube Satu Persen buat dapat informasi menarik tentang kesehatan mental dan pengembangan diri. Buat contohnya, lo bisa simak video tentang stres berat di bawah ini buat dapetin penjelasan lebih mendalamnya.

Self Understanding Articles

1. 4 Logical Fallacies yang Sering Ditemukan di Dunia Maya
2. 4 Rekomendasi Buku buat Self-Healing yang Bikin Perasaan Kamu Tenang

Self Understanding Article

4 Logical Fallacies yang Sering Ditemukan di Dunia Maya

LOGICAL FALLACY DI DUNIA MAYA



Halo, Perseners! Gimana kabarnya?

Gue mau nanya nih guys, pernah gak sih lo semua pas lagi baca komen-komen di dunia maya khususnya media sosial nemuin satu atau dua orang yang beradu argumen? Beradu argumennya itu baik secara sehat (mengutarakan pikiran) ataupun buruk (saling menjatuhkan).

Nah, pas lo liat-liat nih, kadang ada aja beberapa orang yang ikut nimbrung buat adu argumen tapi pas lo liat argumen mereka itu gak nyambung sama sekali sama apa yang lagi didebatkan. Dan gak ada yang berusaha buat mengalihkan argumen tersebut agar gak menjadi semakin buruk.

Kalau lo semua pernah ataupun melakukan hal seperti itu nih Perseners, itu namanya disebut dengan Logical Fallacy atau dalam bahasa Indonesianya disebut sesat pikir.

Nah, di artikel kali ini gue akan membahas seputar logical fallacy.

Jadi, simak hingga akhir dan jangan lupa buat share ke teman-teman maupun kerabat lo. Selamat membaca!

Tapi sebelumnya, ada pepatah bilang, tak kenal maka tak sayang, semakin kenal tambah sayang. Jadi, kenalin nama gue Dimsyog (acronym dari Dimas Yoga). Di sini gue sebagai Part-time Blog Writer dari Satu Persen. Simak sampai habis, ya!

So, Apa Itu Logical Fallacy?

Menurut E. Sumaryono dalam bukunya yang berjudul "Dasar-Dasar Logika", ia mendefinisikan logical fallacy atau sesat pikir sebagai suatu proses berpikir atau menalar yang sebenarnya gak logis, salah dan menyesatkan. Kesalahan penalaran ini disebabkan oleh fakta bahwa prinsip-prinsip logika berlaku terlepas dari relevansinya.

4 Logical Fallacies yang Sering Ditemukan di Dunia Maya

Logical fallacy atau sesat pikir merupakan fenomena yang sering kita jumpai dalam kehidupan ini. Apalagi di media sosial, debat gaya ninja apapun terkadang membuat kotak tertawa ini terpingkal-pingkal dan serasa mau habis. Tentu aja, misalnya, ketika kebenaran dibicarakan pada tataran empiris, ada pula yang menjawab kebenaran pada tataran intersubjektif. Ya, jelas aja gak akan menemukannya hehe.

Sebagai contohnya, semua orang itu bernafas, Joni juga bisa bernafas. Tiba-tiba ada yang menjawab nih, "Anjing juga bisa bernafas, kok. Apa anjing juga disebut sebagai orang?"

Yah, gue pikir itu salah satu contohnya sih. Hal lain lagi mungkin dapat lo temukan banyak di kehidupan sehari-hari lo haha.

Tapi, kali ini gue mau kasih beberapa logical fallacy yang ada di dunia maya nih, Perseners. Berikut 4 logical fallacy atau sesat pikir yang sering ditemukan dalam dunia maya.

Ad Hominem

Ad hominem adalah logical fallacy atau sesat pikir paling terkenal yang sering muncul karena kurangnya pengetahuan atau keterampilan penalaran. Dalam kasus ad hominem, mereka mencoba mendiskreditkan argumen lawan dengan mengkritik penampilan atau asal usulnya, yang tentu aja gak ada hubungannya dengan perdebatan tersebut.

Sebagai contoh, sesat pikir ini pada dasarnya menyerang pribadi seseorang:

1. Kamu adalah orang yang saya benci, jadi semua yang kamu katakan pasti salah.
2. Kamu adalah seorang yang konservatif, jadi kamu pasti salah.
3. Kamu adalah seorang sosialis, jadi kamu pasti salah

Salah satu kasus paling terkenal mungkin terjadi pada tahun 2019 ketika kaum milenial menciptakan istilah "OK Boomer" dalam perselisihan dengan generasi baby boomer. Hal itu mungkin terdengar lucu mengingat mayoritas pengguna internet adalah kaum milenial.

Tapi, hal ini ternyata menjadi "serangan ad hominem" terburuk dalam sejarah. Dalam kasus "OK Boomer," sesat pikir itu berbentuk: "Oke, kamu sudah tua, jadi kamu pasti salah."

Argumentum Ad Populum

Jika kebanyakan orang melakukannya, itu pasti benar. Nah, ini pada dasarnya adalah argumentum ad populum, sering disebut sebagai bandwagon fallacy, keyakinan sesat pikir bahwa apa yang dikehendaki banyak orang adalah benar. Sayangnya, logika ini digunakan dalam beberapa perdebatan paling penting dalam sejarah manusia.

4 Logical Fallacies yang Sering Ditemukan di Dunia Maya

Bentuk logis dari sesat pikir ini adalah:

- 1.A itu populer.
- 2.Hal-hal populer selalu benar.
- 3.Karena itu, A adalah benar.

Hal ini sering dapat ditemukan dalam bentuk buzzer-buzzer politik di beberapa media sosial. Misalnya, mereka percaya bahwa kebanyakan orang memilih sosok A sebagai pemimpin mereka, jadi sosok A gak mungkin salah.

Dalam beberapa kasus, sesat pikir yang salah ini terkait erat dengan banding ke otoritas terkait dengan penggunaan pendapat seseorang yang diyakini benar sebagai bukti kesimpulan tertentu. Dalam hal ini, pendapat mayoritas atau sekelompok orang tertentu yang dianggap berkuasa harus selalu dianggap benar.

Dilema Palsu

Dilema palsu adalah kesalahpahaman sesat pikir umum yang memberi seseorang pilihan terbatas ketika gak adanya pilihan lain tersedia. Dalam kasus-kasus tertentu opsi disajikan secara eksklusif, menunjukkan opsi yang gak kita inginkan, sedangkan opsi lain muncul sesuai keinginan dan terkesan rasional.

Dengan kata lain, dilema palsu sering menempatkan bagian dari masalah dalam istilah "Hitam atau Putih" dan sering ditandai dengan istilah "Ini atau Itu." Contohnya:

- 1.Aku; cintai atau tinggalkan.
- 2.Jika kamu salah, aku pasti benar.
- 3.Kapitalis atau komunis.
- 4."Entah kalian bersama kami (Amerika Serikat), atau kalian bersama para teroris." (George W. Bush, 2001).
- 5.Jadi kamu lebih suka terjebak dalam pekerjaanmu yang membosankan selamanya daripada mengejar hasratmu?

Argument from Authority

Argumen dari otoritas, atau argumentum ad verecundiam, adalah jenis pemikiran yang salah di mana seseorang menggunakan pendapat otoritas tentang sesuatu sebagai bukti untuk mendukung penalaran mereka sendiri.

Contohnya adalah perdebatan sengit tentang pengucapan "GIF". Sejak GIF ada, ada diskusi di internet tentang apakah mengucapkan huruf G keras untuk "good" atau G lembut untuk "heathen".

Namun pada tahun 2013, perselisihan tersebut resmi dinyatakan selesai. Pencipta GIF, Steve Wilhite menimpali sendirian dan menulis di sisi New York Times bahwa siapapun yang mengatakan GIF dengan huruf G yang kuat selalu salah. "Penggunaan G dalam GIF adalah 'G' lembut dan diucapkan 'jif,'" katanya.

Perdebatan itu tampaknya berakhir ketika kita mengetahui bahwa Wilhite telah jatuh ke dalam salah satu sesat pikir tertua, argumen dari otoritas. Bahkan, pihak berwenang sendiri gak setuju dengan pernyataannya.

Self Understanding Article

4 Logical Fallacies yang Sering Ditemukan di Dunia Maya

Merriam-Webster, misalnya, menerima pengucapan GIF dengan huruf G yang keras. Oke, huruf "G" diikuti oleh "I" biasanya akan menjadi "lunak", tetapi G dalam "GIF" adalah singkatan dari "grafik", jadi ada argumen yang valid di kedua sisi. Kemudian lo dapat mengatakan GIF apa yang lo inginkan tanpa harus terpacu oleh pengucapan yang ada.

Nah Perseners, itu adalah 4 logical fallacy atau sesat pikir yang cukup umum disampaikan oleh orang-orang di dunia maya khususnya media sosial.

Kalo lo ngerasa lo sering melakukan logical fallacy dan itu buat lo ngerasa terganggu, mungkin lo bisa datang ke psikolog ataupun melakukan mentoring.

Nah, mentoringnya lo bisa nih ikut mentoring sama mentor Satu Persen. Buat tau detail lebih lengkap dan pendaftarannya, bisa klik banner di bawah ini, ya!

Satu Persen juga punya banyak koleksi tes online gratis nih. Salah satunya tes sehat mental yang bisa banget lo coba. Akhir kata, sekian dulu tulisan dari gue, semoga informasinya bermanfaat, ya! Dan pastinya lo semua bisa #HidupSeutuhnya!

Jangan lupa juga buat follow Instagram @satupersenofficial dan Channel YouTube Satu Persen buat dapat informasi menarik tentang kesehatan mental dan pengembangan diri.

Self Understanding Article

4 Rekomendasi Buku buat Self-Healing yang Bikin Perasaan Kamu Tenang



Halo, Perseners! Gimana kabarnya?

Nggak terasa Pandemi COVID-19 udah berjalan 2 tahun. Dan banyak dari kita yang merasa situasi ini merupakan salah satu masa yang berat. Mungkin lo semua setuju sama gue, hal terberat yang dilalui di masa pandemi bukan hanya soal perekonomian aja. Tetapi, juga banyak orang kehilangan keluarga atau kerabat tersayang mereka.

Di masa pandemi seperti ini pun, kita lebih sering mendengar kabar duka dibandingkan kabar bahagia, ya. Meskipun bukan dari salah satu orang tersayang kita, tapi kita juga ikut merasakan kesedihan itu.

Tapi, tau nggak sih, Perseners? Menurut pakar psikolog anak dan keluarga, membaca ataupun mendengar kabar duka di sekitar kita memang dapat menimbulkan perasaan sedih ke diri kita sendiri.

Bahkan, lo bisa merasakan perasaan cemas setelah mendengar dan membaca kabar duka secara terus-menerus. Perasaan cemas ini bisa membuat lo takut untuk sekadar keluar ataupun berhubungan dengan orang dikarenakan COVID-19. Tapi, kalau perasaan cemas yang timbul ini nggak hilang lebih dari seminggu, mungkin lo harus melakukan self-healing, Perseners.

Self-healing nggak cuma menonton serial netflix favorit lo, jalan-jalan, ataupun hangout bareng temen-temen lo. Tapi, self-healing juga bisa dilakukan di rumah dan tetap mematuhi protokol kesehatan yang ada.

Misalnya nih, self-healing dengan membaca buku. Dengan membaca buku, setidaknya lo bisa menemukan petunjuk bagaimana keluar dari masalah.

4 Rekomendasi Buku buat Self-Healing yang Bikin Perasaan Kamu Tenang

Karena lagi ngomongin tentang self-healing nih, di artikel kali ini gue akan mencoba membahas rekomendasi buku self-healing. Jadi, simak hingga akhir dan jangan lupa buat share ke teman-teman maupun kerabat lo. Selamat membaca!

Tapi sebelumnya, ada pepatah bilang, tak kenal maka tak sayang, semakin kenal tambah sayang. Jadi, kenalin nama gue Dimsyog (acronym dari Dimas Yoga). Di sini gue sebagai Part-time Blog Writer dari Satu Persen. Simak sampai habis, ya!

Self-Healing Artinya Apa, Sih?

Jika lo secara intuitif merasa bahwa lo adalah seorang penyembuh, atau jika seseorang telah memberitahu lo tentang hal ini. Maka, penting untuk memercayai kemampuan lo dan menggunakannya dengan bijak. Ini berarti menerima siapa diri lo dari perspektif fisik, fisiologis, dan spiritual.

Contohnya seperti memperlakukan diri lo dengan cara yang baik, lembut, dan suportif. Sama halnya seperti saat lo mendukung orang terkasih yang membutuhkan.

Dalam banyak hal, tubuh kita membantu kita menyembuhkan diri sendiri. Misalnya, jika lo terlalu banyak mengonsumsi alkohol, lo mungkin akan mengalami sakit kepala keesokan harinya dan memutuskan untuk beristirahat. Jika lo makan makanan yang tidak sehat, maka lo mungkin memiliki masalah pencernaan dan memilih untuk minum teh atau sup ayam.

Atau, jika lo merasa butuh perasaan yang aman dan nyaman, mungkin lo bisa membaca buku untuk menghilangkan perasaan cemas tersebut. Nah, berikut ini empat rekomendasi buku untuk self-healing dari gue dan berbagai sumber yang telah dirangkum Satu Persen.

Rekomendasi Buku untuk Self-Healing

1. "Things & Thoughts I Drew When I Was Bored" karya Nalea Ali

Ini merupakan buku pertama yang gue rekomendasikan untuk lo yang ingin melakukan self-healing. Siapa yang belum tahu Neala Ali? Ilustrasi cat air serta kisah-kisah yang menemani hujannya bahkan sudah masuk ke volume kedua. Masih menggunakan ciri khas tersebut, Naela Ali kembali menyapa pembaca melalui Things and Thoughts I Drew When I Was Bored.

Seperti yang dituliskan oleh Neala Ali sendiri, buku ini lebih banyak merupakan apa yang dipikirkan olehnya ketika tengah dilanda kebosanan. Meskipun dituliskan dengan gaya Naela Ali sendiri, tetapi pembaca pasti akan merasa familier dengan pesan dan makna yang disampaikan melalui buku ini.

Buku self-healing ini nggak jauh-jauh dari mengenai perihal mencintai diri sendiri dan mengapresiasi yang sudah kita miliki, daripada merasa iri dengki dengan apa yang dimiliki orang lain. Konten yang sudah biasa kita dengar dan baca, namun tetap terasa menjadi bermakna karena diberi sentuhan ala Naela Ali. Jangan lupa juga, ilustrasi cat airnya.

Self Understanding Article

4 Rekomendasi Buku buat Self-Healing yang Bikin Perasaan Kamu Tenang

Maka, jangan heran apabila tulisan di dalamnya ada yang bersifat normatif atau kita sudah terasa familier dengan hal itu. Buku ini tertulis sebagai artbook. Sudah tentu, ilustrasi warna lembut yang akan mendominasi buku hard cover ini.

2. "Jeda" karya Andre Riandra

Buku selanjutnya yang gue rekomendasikan untuk self-healing adalah Jeda oleh Andre Riandra. Buku ini mengajak pembaca berhenti sejenak untuk merenungkan perjalanan hidupnya, alias mematangkan pikiran dan memastikan langkah. Dalam buku ini terbagi tiga bahasan besar: diri sendiri, sekitar, dan perasaan cinta.

Namun, selain tiga bahasan besar tersebut, ada salah satu hal yang menyadarkan kita ketika membaca buku self-healing ini. Bukan bahasan baru atau nasihat baru yang sudah sering dijumpai, tapi dengan kata-kata penulis sendiri. Meski nasihat lama, pernah didengar atau dibaca, tapi ketika dijumpai di waktu yang tepat rasanya nasihat itu sangat berguna. Dan pastinya bakal membuat kita dalam hati ingin berterima kasih.

Ada salah satu kalimat menarik dari buku ini yang mungkin aja relate dengan kita, yaitu:

"Lakukanlah sesuatu yang disenangi. Walau tak berdasi, tak bergelar, dan bahkan tak banyak materi yang dimiliki, tetapi kita menjalaninya dari hati."

- Andre Riandra

3. "Maaf Tuhan, Aku Hampir Menyerah" karya Alfialghazi

Selain dua buku di atas, gue juga merekomendasikan buku self-healing, yaitu Maaf Tuhan, Aku Hampir Menyerah oleh Alfialghazi. Sebuah buku self-healing yang berisi motivasi yang sempurna bagi mereka yang merasa tertekan atau sedang di fase paling bawah dalam hidup. Bahkan, jika itu adalah perpisahan, sulit untuk mencapai tujuan, karier, atau masalah lainnya.

Dalam buku ini kita diminta untuk tetap bersama Tuhan dan percaya kepada-Nya, berdoa kepada-Nya, serta nggak berprasangka buruk kepada-Nya. Dan yang terpenting, kita harus terus berusaha sebaik mungkin untuk berharap kepada-Nya.

Maaf Tuhan, Aku Hampir Menyerah benar-benar mengajarkan kita untuk nggak pernah menyerah dan buku self-healing ini cocok banget dijadiin bacaan di kala pandemi seperti saat ini.

4. "Coping with Depression: Jangan Mau Kalah dari Depresi!" karya J.Maurus

Ini merupakan salah satu buku self-healing yang masih relevan dibaca di masa pandemi COVID-19. Dalam buku self-healing ini, J. Maurus menceritakan tentang cinta dan perannya dalam kehidupan mental seseorang.

Self Understanding Article

4 Rekomendasi Buku buat Self-Healing yang Bikin Perasaan Kamu Tenang

Ketika kita berbicara tentang kedamaian jiwa manusia, kita memulai petualangan untuk mengeksplorasi berbagai jenis emosi: kesedihan, kebahagiaan, kemarahan, dan bahkan kesedihan terdalam seperti depresi.

Emosi-emosi tersebut wajar banget buat dirasakan. Gue mengerti ketika orang lain mengatakan bahwa kita tampaknya membesar-besarkan masalah kita, hal itu terkadang membuat kita merasa lebih buruk. Ini normal. Nggak apa-apa untuk menangis lalu kemudian bangkit dan melawan depresi lo hingga menang. Karena hidup adalah perjuangan.

Jadi, itu tadi beberapa rekomendasi buku self-healing yang bisa bikin perasaan lo tenang, Perseners. Di masa pandemik seperti ini memang nggak mudah membuat diri tenang. Tapi, setidaknya kita harus berusaha. Coba, deh kalau senggang baca buku-buku self-healing di atas. Semoga bisa membantu mengurangi kecemasan lo, ya!

Jika lo merasa memerlukan bantuan untuk mengatasi kecemasan lo, langkah pertama yang bisa lo lakuin adalah menemui psikolog. Mereka dapat menentukan, apakah kecemasan lo dikarenakan kondisi kesehatan fisik atau hal yang lebih kompleks. Jika psikolog menemukan kondisi yang mendasarinya, psikolog akan memberi lo rencana perawatan yang tepat untuk membantu mengurangi kecemasan lo.

Kalau lo atau teman terdekat lo mengalami gejala-gejalanya, gue saranin lo segera konsultasikan hal ini ke psikolog supaya cepat ditangani. Karena gangguan ini tentu sangat mengganggu kehidupan sosial, bukan?

Oh iya, lo bisa banget berkonsultasi ke psikolog Satu Persen, ya! Di Satu Persen, lo akan mendapatkan fasilitas konseling bersama psikolog selama 1 jam, tes psikologi, asesmen prakonseling, worksheet, dan terapi. Psikolog Satu Persen juga sudah mendapatkan izin yang sah, jadi jangan khawatir tentang kredibilitasnya.

Psikolog Satu Persen juga sudah punya banyak testimoni yang lo bisa baca di website-nya. Dan kalau lo berminat atau pengen tau lebih lengkap tentang layanan konseling ini, lo bisa coba klik banner di bawah ini, ya! Pokoknya, jangan sampai gangguan kecemasan mengganggu kehidupan lo selamanya.

Mau ngingetin juga buat follow terus Instagram @satupersenofficial untuk dapat promo menarik untuk mentoring, konseling atau kelas online tentang pengembangan diri. Selain itu, jangan lupa cek YouTube Channel Satu Persen, karena ada ada informasi menarik tentang kesehatan mental, pengembangan diri, dan karier yang akan di-update setiap harinya .

Self Understanding Article

4 Rekomendasi Buku buat Self-Healing yang Bikin Perasaan Kamu Tenang

Buat contohnya nih, lo bisa juga nonton video YouTube Satu Persen di bawah ini.

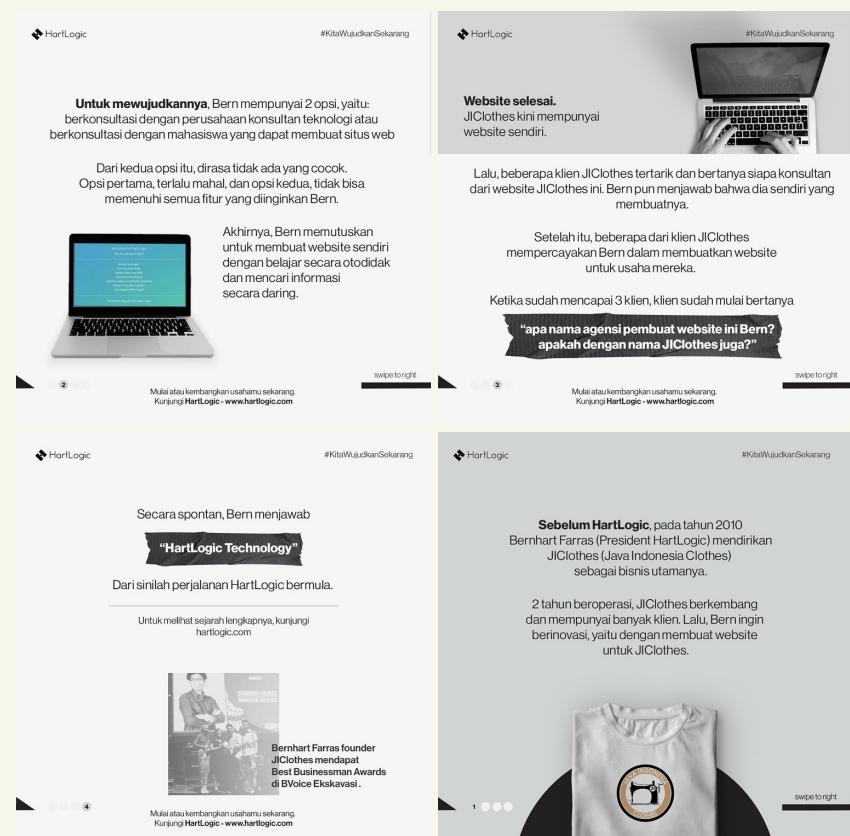
Akhir kata, sekian dulu tulisan dari gue. Gue Dimsyog dari Satu Persen, selamat mencoba untuk menjadi sahabat dan teman terbaik bagi diri lo sendiri. Semoga informasinya bermanfaat, ya! Dan pastinya selamat menjalani #HidupSeutuhnya!

HartLogic Entrepreneurship Platform

Social Media Copywriting:

- Instagram

Social Media Copywriting: Instagram





HartLogic #KitaWujudkanSekarang

entrepreneur:
pengusaha

usaha/usa-ha/ n
kegiatan dengan mengerahkan tenaga, pikiran, atau badan untuk mencapai suatu maksud; pekerjaan (perbuatan, prakarsa, ikhtiar, daya upaya) untuk mencapai sesuatu: bermacam-macam — telah ditempuhnya untuk mencukupi kebutuhan hidup; — meningkatkan mutu pendidikan;

pengusaha/peng-u-sa-ha/ n
orang yang mengusahakan

bisnis/bis-nis/ n
usaha komersial dalam dunia perdagangan; bidang usaha; usaha dagang

Jadi, menurut kamu apa arti pengusaha sesungguhnya?

Diskusi yuk di kolom komentar

Jika kamu membutuhkan wadah kewirausahaan,
hubungi HartLogic - www.hartlogic.com

Heartlogic Expo —



THANK YOU

dimssptr85@gmail.com