

Kelapa Gading • Pulomas • Sunter • Kota Harapan Indah • Buaran • Rawamangun • Kallimalang

Sunday!

MAJALAH SUNDAY.COM



HEALING ALA SISWA

TERAPI MINDFULNESS | TERAPI VISUAL | TERAPI MENULIS

TERAPI YOGA | TERAPI MANDI AIR HANGAT | AROMATERAPI

TERAPI LITERATUR | TERAPI MUSIK



9 772337 801995

DOODLE ILLUSTRATION



STARTS
FROM
50K!

CONTACT: @SEOULASTRATION



PRO
MC

FNB PHOTO GRAPHY

STARTS FROM
200K FOR
5 PHOTOS



scattopd

www.scattopd.com

scatto
PHOTO + DESIGN

0838
9982
2274



APA ITU SUNDAY?

Jika kamu melakukan hal yang kamu cintai, maka setiap hari akan terasa seperti hari Minggu. Berdasarkan filosofi ini, lahirlah Sunday!. Kami adalah free magazine bulanan (tiap tanggal 10) untuk anak muda di kawasan Kelapa Gading, Sunter, Kota Harapan Indah, Buaran, Rawamangun, Kalimalang dan Pulomas. Majalah ini dibuat oleh pelajar SMA untuk pelajar SMA. Tim kami percaya, majalah kaum muda bisa tetap asyik tanpa harus ada aneka gosip dan selebriti asing di dalamnya.

Informasi? Iklan? Saran?

Kontak kami ya

[WA: 0815 10 294 294](tel:081510294294)

www.majalahsunday.com

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

Email : majalahsunday@gmail.com



Ilustrasi cover oleh
WatercolorEpsStudio

Editor's Note

Negaranya merdeka, kamunya udah belum?

Hai, Sunners! Ini dia panduan terbaikmu untuk bertahan dalam perjalanan rollercoaster yang disebut "SEKOLAH". Bulan ini, kita akan membahas tema "HEALING" dan menjelajahi berbagai cara keren untuk mengatasi stres yang sering dialami oleh para pelajar.

Menjadi seorang pelajar, hidup nggak selalu indah dan mudah. Kita harus menyelesaikan tugas, ujian, drama di pergaulan, dan segala hal terkait masa puber yang bikin ribet. Tapi jangan khawatir, MajalahSunday.com ada di sini untukmu! Di edisi ini, kami akan memberikan berbagai cara healing yang praktis untuk membantu kamu melewati badi kehidupan sekolah.

Jadi, duduk santai, nikmati, dan biarkan Majalah Sunday menjadi teman setiaamu dalam perjalanan healing ini. Semoga kamu bisa menguasai tahun-tahun sekolahmu dengan percaya diri. Rangkul kekuatan healing yang ada dalam dirimu dan temukan keseimbangan.

Tetap tenang, tetap keren, dan ingat: Kamu bisa! Selamat membaca dan Selamat Hari Kemerdekaan, Indonesia!

Thank You Magangers!

Edisi bulan ini dibuat oleh....

Edisi kali ini Windiarti Juliarsa, PoliMedia Jakarta

Pemimpin Redaksi

Olivia Elena Hakim

Koordinator Iklan, Humas dan Kerjasama
Budiman Manurung

Social Media Admin

Priscillia Charista

Koordinasi Podcast

Ari Setiawan

Desain Layout

Scattol Photography and Design

Majalah Sunday adalah publikasi bulanan
Alamat REDAKSI

Jl. Tarian Raya Timur blok J 24

Kelapa Gading 14250

Telp: 4586 0389

Nomor ISSN: 2337-8018

CHAT OF THE MONTH

...

Assalamualaikum kak,,,

sekarang aku sudah kelas 9, aku ingin masuk ke jenjang sma dengan jurusan multimedia apakah ada ya kak?

Atau aku masuk ke sma dengan jurusan mipa dan setelah lulus aku mengambil jurusan MM di kuliah,,bagaimana ya kak??

Aku bingung Mohon sarannya ya kak

Terima kasih

- 0813-8953-XXXX

Hola, pilihan jurusan di SMA hanya tiga, IPA, IPS, dan BAHASA ^^. Untuk Multimedia tersedia di SMK, tapi dengan kurikulum baru, kini Multimedia juga sudah berganti nama menjadi jurusan Animasi atau DKV (Desain Komunikasi Visual).

Jika kamu ingin mengambil jurusan terkait Multimedia di perguruan tinggi setelah lulus SMA, itu juga merupakan pilihan yang baik. Setelah lulus SMA, kamu bisa mencari perguruan tinggi yang menawarkan jurusan Multimedia atau bidang terkait seperti Desain Grafis, Desain Komunikasi Visual, atau ilmu Komunikasi dengan spesialisasi multimedia.

Namun, penting untuk diingat bahwa setiap perguruan tinggi memiliki persyaratan masuk yang berbeda, jadi pastikan untuk memeriksa persyaratan dan kurikulum dari perguruan tinggi yang kamu minati. Jika kamu masih bingung, kamu juga bisa mencari saran dari guru BK atau konselor di sekolahmu, mereka akan membantu kamu dalam memilih jalur yang tepat sesuai minat dan kemampuanmu.

Semoga saran ini bisa membantu kamu dalam mengambil keputusan yang tepat. Semangat untuk perjalanan pendidikanmu!

Masih punya pertanyaan soal berbagai masalah di sekolah?
Cuss langsung klik link ini

sunday!



INFO! INFO! INFO!



Tap gambar dengan ikon ini untuk masuk ke link!

Klik pada ikon untuk membaca juga konten-konten digital Sunday untuk menemani keseharianmu di:





Peta HEALING Untukmu

Mulai dari Sini!

Pilih Cara Healing yang Mau Kamu Coba Duluan

Terapi
Menulis

Terapi
Literatur

Aromaterapi

Terapi
Mindfulness

Terapi
Visual

Terapi
Musik

Terapi
Mandi Air
Hangat

Terapi
Yoga



Terapkan Mindfulness:

Hidup Bahagia dari Hal Sederhana





Photo by [EKA TERNA BOLOMBO](#)

Ketika kita berada pada proses mengejar pencapaian diri, tentunya kita akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan sosial. Kenapa harus ada tuntutan?

Secara umum, tuntutan sosial adalah tekanan atau harapan yang dihadapi oleh seseorang di lingkungan sosialnya termasuk keluarga, teman, maupun rekan kerja. Tuntutan sosial juga bisa berasal dari norma dan nilai-nilai sosial yang ada dalam masyarakat seperti harapan untuk menikah dan punya anak, maupun memiliki karier yang sukses. Berhasil atau tidaknya kembali lagi pada kesanggupan kita untuk memenuhi harapan tersebut. Namun tuntutan yang terlalu berat dapat memberikan dampak pada kesehatan mental dan fisik kita jika tidak dikelola dengan baik, misalnya seperti stres dan depresi.

Dalam kehidupan sehari-hari, stres dapat kita temui dalam berbagai bentuk seperti tentang pikiran negatif, kepuasan diri terhadap sesuatu, hingga masalah pekerjaan. Kecil kemungkinan bagi kita sebagai makhluk sosial untuk terhindar dari stres. Jadi, hal penting yang harus kita lakukan adalah bagaimana cara kita mengelola stres dengan baik agar kualitas hidup kita juga menjadi lebih baik.

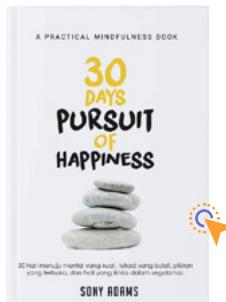
Mungkin tidur menjadi sebuah opsi pertama untuk melepas stres dan melupakan tuntutan kita, tetapi hal tersebut sifatnya hanya sementara. Oleh karena itu, ilmu psikologi menghadirkan sebuah istilah ‘mindfulness’ dengan harapan dapat membantu menemukan arti kebahagiaan yang baru.

Apa itu Mindfulness?

Mindfulness merupakan sebuah pendekatan terapi psikologis yang fokus pada tiga aspek utama yakni kesadaran, perhatian, dan mengingat. Mindfulness hadir dalam bentuk terapi meditasi yang mengajarkan keterampilan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dan menerima pikiran tanpa menilai. Dalam perspektif mindfulness, acceptance atau penerimaan sangat dibutuhkan pada proses penerapannya. Langkah awal ini dipercaya sebagai cara kita menerima semua pengalaman positif, negatif bahkan netral sekalipun. Kita membiarkan segala sesuatu hadir, sehingga beban pikiran berkurang dan rasa ketentraman diri kita meningkat.

"Memang sejarah dalam hidup kita dan apa yang sudah kita lalui tidak bisa ditarik mundur. Jadi kita harus bisa selalu bersyukur dengan diri kita sekarang ini. Kemudian forgiveness, memaafkan yang sudah berlalu," ujar dokter Adeliana

Buku karya Sony Adams yang berjudul **30 Days Pursuit of Happiness** menuangkan pernyataan bahwa kita dapat melepaskan diri dari aktivitas kita dengan mengambil napas panjang dan bertanya pada diri sendiri, "Apa yang saya rasakan saat ini?" Mungkin tanpa kita sadari, napas yang kita hirup hadir sebagai anugerah penting bagi hidup kita. Tetapi banyak dari kita belum menyadari hal itu. Setelah kita menerapkan mindfulness kita akan lebih mensyukuri kebahagiaan kecil tanpa harus menunggu puluhan tahun untuk mengalami kebahagian tersebut. Itu sebabnya mindfulness pada dasarnya adalah membantu kita melihat hal kecil dan baru yang bisa menjadi sumber kebahagiaan.



DAPATKAN BUKUNYA!!!

Cara Kerja Seni Visual sebagai Terapi Pemulihan Kesehatan Mental

Tanpa kita sadari, ternyata banyak elemen di sekitar kita yang dapat berkontribusi untuk menjaga keseimbangan mental kita. Dimulai dari kegiatan hal-hal positif seperti menjalankan hobi dengan alih alih mengisi waktu luang. Tapi, tahukah kalian bahwa sebenarnya hal tersebut secara tidak langsung menjadi bentuk ‘pelepasan diri’ dari stress. Salah satunya bisa melalui aspek seni visual.



Seni visual adalah bentuk seni yang melibatkan penciptaan karya seni yang dapat dilihat seperti lukisan, gambar, patung, dan fotografi dengan penggunaan elemen seni. Seni visual sering digunakan sebagai sarana ekspresi dan kreativitas yang efektif untuk mengkomunikasikan ide dan emosi hingga memvisualisasikan suatu keindahan.

MENGAPA SENI VISUAL DIPERCAYA MEMILIKI EFEKTIVITAS DALAM TERAPI PEMULIHAN KESEHATAN MENTAL?

Keterlibatan seni visual tersebut memberikan kesempatan bagi kita untuk mengekspresikan luapan perasaan kompleks dan menawarkan kesempatan yang tidak terbatas melalui karya seni. Hasil dari seni visual tersebut dapat menjadi refleksi kita untuk mengenali dan menerima perasaan sendiri. Dengan harapan, seseorang mampu melalui situasi yang sedang dihadapi. Terapi ini mampu membuktikan bahwa seni bukan sekedar estetika. Seni juga mendukung kebutuhan manusia untuk kesehatan jiwa yang memicu pada kesehatan mental yang terarah.

BAGAIMANA KONDISI PSIKIS KITA TERBANTU MELALUI SENI VISUAL?

Seni visual bekerja sebagai terapi pemulihan kesehatan mental dengan beberapa cara, antara lain:

- Seni visual dapat menstimulasi otak untuk melepaskan hormon dopamin, yang dapat meningkatkan suasana hati dan motivasi.
- Seni visual dapat menurunkan tingkat stres dengan menurunkan kadar kortisol, hormon stres, dalam tubuh.
- Seni visual dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri dengan memberikan rasa pencapaian dan kebanggaan atas karya seni yang dibuat.
- Seni visual dapat meningkatkan keterampilan sosial dengan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain yang memiliki minat atau pengalaman serupa dalam seni.
- Seni visual dapat membantu seseorang untuk mengatasi trauma atau pengalaman buruk dengan memberikan ruang aman untuk mengeksplorasi dan mengolah emosi yang terkait.

APAKAH ORANG YANG TIDAK BISA MENGGAMBAR SEPERTI KITA DAPAT MENERAPKAN TERAPI BERIKUT?

Terapi pemulihan kesehatan mental melalui seni visual biasanya dilakukan dengan bantuan seorang terapis seni yang memiliki latar belakang pendidikan dan pelatihan dalam bidang psikologi dan seni. Terapis seni akan membimbing kita untuk menciptakan karya seni sesuai dengan tujuan terapi dan memberikan umpan balik atau interpretasi yang konstruktif. Terapis seni juga akan membantu kita untuk menghubungkan karya seni yang telah dibuat dengan kehidupan nyata dan memandu mencari solusi untuk masalah yang dihadapi.

Maka, terapi pemulihan kesehatan mental melalui seni visual tidak memerlukan bakat atau kemampuan artistik tertentu untuk dilakukan. Yang penting adalah prosesnya, bukan hasilnya. Seni visual dapat dilakukan oleh siapa saja yang ingin meningkatkan kesehatan mentalnya, baik secara individu maupun kelompok. Seni visual juga dapat dikombinasikan dengan metode terapi lainnya, seperti terapi bicara atau terapi perilaku kognitif.

Semoga terapi berikut dapat membantu kita mencapai titik mindfulness.

Mau coba terapi visual? Kit ini bisa membantumu, tanpa harus ada bakat seni!





Ini Lho Arti
Musik untuk
'Si Overthinking'



Pemandangan orang yang beraktivitas dengan menggunakan earphone di telinga merupakan suatu fenomena yang sering kita jumpai. Sebagian orang mungkin menganggap musik sebagai media yang hanya bisa diputar dan didengar berulang kali. Tapi pernah tidak, terpikir oleh kalian kalau musik memiliki manfaat lain untuk melindungi diri kita dari hal negatif? Berikut penjelasannya.

Dikutip dari penjelasan ahli, Djohan mendefinisikan musik sebagai produk pikiran. Banyak orang yang menganggap bahwa musik sebagai bahasa universal yang memiliki kemampuan untuk membangkitkan emosi yang berbeda. Musik dapat digunakan sebagai 'hasutan' atau 'obat' untuk mendorong emosi dan menurunkan tingkat hormon stres. Dalam beberapa hal, mendengarkan musik dianggap dapat mempertahankan kontrol dan fokus.

Begini pun bagi 'Si Overthinking', musik bisa memiliki beberapa makna dan pengaruh yang berbeda. Overthinking membuat penderitanya terus menerus berpikir mengenai hal yang negatif, sehingga mendengarkan musik dianggap mampu memberikan distraksi dari pikiran negatif tersebut dan membuat seseorang merasa lebih tenang atau rileks. Tidak hanya itu, peran musik di sini juga menjadi wadah komunikasi dan ekspresi diri secara tidak langsung lewat lirik lagu tersebut.

Kadang kita juga merasakan ‘lagu ini relate banget’ dengan kehidupan personal yang membuat perasaan dan pikiran kita merasa terwakilkan oleh lirik lagu tersebut. Makna dari lirik lagu juga mampu mendorong persepsi diri kita menjadi lebih positif. ‘Si Overthinking’ bisa secara bebas mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka lewat musik.

APAKAH SEMUA JENIS MUSIK DAPAT DIGUNAKAN UNTUK PEMULIHAN KESEHATAN MENTAL?

"Perlu diingat tidak semua jenis musik bisa dialihfungsikan sebagai alat atau media penyembuhan karena balik ke beat atau tempo dari lagu tersebut. Kita ambil contoh dari musik yang beatnya itu kencang dan cepat seperti musik rock metal misalnya. Gelombang otak ada beberapa macam seperti ada gelombang saatnya kita sadar berbicara, rileks, dan tidur. Ketika rileks dan tidur itulah yang biasanya kita membutuhkan musik yang lebih santai seperti musik klasik, instrumental atau mungkin bisa kita cari musik relaksasi di Youtube dan jenis musik seperti itulah yang bisa membawa kita ke gelombang lebih tenang," ujar dokter Adelina Sarif.

Musik dapat mendukung proses terapi kesehatan mental. Musik adalah salah satu alat yang sering digunakan oleh para profesional kesehatan mental dalam memberikan layanan terapi bagi pasien-pasien mereka. Terapi musik adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan musik sebagai media untuk mencapai tujuan-tujuan terapeutik, seperti meningkatkan fungsi kognitif, emosional, sosial, atau fisik pasien. Terapi musik dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti mendengarkan musik, membuat musik, bernyanyi, bermain alat musik, menulis lagu, atau menari. Terapi musik dapat membantu pasien-pasien yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, trauma, stres pasca bencana, autisme, demensia, atau skizofrenia.

BEBERAPA REFERENSI LAGU YANG MEMBANTU MENENANGKAN PSIKOLOGIS KITA

Di masa kesadaran akan kesehatan mental yang meningkat sekarang ini, beberapa lagu dan musisi mulai turut hadir untuk "menenangkan" psikologis pendengarnya. Pelantun lagu "Tenang" Yura Yunita juga mengekspresikan kegelisahan dirinya lewat musik. Lagu tersebut mengajak pendengarnya untuk senantiasa mendengar dan merasakan kegelisahan dalam diri sendiri. Proses penerimaan itu akan memberikan keberanian untuk menghadapi serta menghargai bagian kecil dari diri kita yang diluar kendali.

Lagu "Diri" oleh Tulus juga menjadi salah satu lagu yang inspiratif dan menyentuh hati. Lagu ini bercerita tentang bagaimana kita harus mencintai diri kita sendiri, tanpa membandingkan dengan orang lain. Lagu ini juga mengingatkan kita bahwa kita adalah makhluk yang unik dan berharga, yang memiliki potensi dan bakat yang luar biasa. Lagu ini mengajak kita untuk berdamai dengan diri sendiri, menerima kekurangan dan kelebihan kita, dan bersyukur atas segala hal yang telah kita capai. Lagu ini adalah lagu yang bisa memberi motivasi dan semangat bagi siapa saja yang mendengarnya.

Lagu "Rehat" dari Kunto Aji adalah lagu yang menceritakan tentang perjuangan seseorang mengejar sesuatu dan tinggal pasrah menyerahkan semuanya pada kuasa Ilahi. Lagu ini menggunakan solfeggio frequency 396 Hz yang dipercaya dapat mengeluarkan pikiran negatif.

LAGU APA YANG MENENANGKANMU?

Lagu dan musik memiliki makna yang kadang lebih dari sekadar lirik yang tertulis atau alunan yang terdengar. Untuk si overthinking, mendengarkan musik bukan semata-mata untuk kesenangan belaka, tetapi untuk 'pelepasan' emosi dan ekspresi diri dari pikiran negatif. Selamat menenangkan diri dengan lagu yang tepat untukmu Sunners.

SIAP MULAI TERAPI MUSIK? CEK HEADPHONE MACARON BERIKUT INI!



A photograph of a person in a savasana (corpse) yoga pose on a beach. The person is lying on their back with arms extended to the sides and palms facing up. The background shows palm trees and a bright sunset or sunrise over the ocean. The overall atmosphere is peaceful and serene.

Implementasi Teknik Yoga dalam Mengurangi Kecemasan dan Stres

Kehadiran pola hidup modern yang terjadi di masyarakat, telah banyak mengubah cara dan gaya hidup seseorang, termasuk pilihan dalam berolahraga. Yoga menjadi alternatif olahraga yang paling diminati masyarakat karena dapat dilakukan di berbagai tempat, bahkan kamar kita.

Dalam praktiknya, yoga memiliki fokus pada kualitas fisik dan mental yang melibatkan tahapan pengaturan pernapasan, olah tubuh sampai relaksasi. Yoga dianggap mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan menenangkan pikiran. Hal tersebut juga sesuai dengan filosofi yoga yakni 'Niyama' yang identik dengan pohon yang kokoh sebagai pandangan cara hidup yang menyatukan tubuh, pikiran dan batin.

Lantas Bagaimana Penerapan Teknik Yoga Sesuai dengan Kebutuhan Pikiran Kita ?

Pada dasarnya, semua gerakan yoga dirancang untuk memaksimalkan perbedaan emosi, kecemasan sampai meningkatkan konsentrasi bila dilakukan secara teratur. Berikut beberapa teknik yoga bisa membantu kestabilan emosi kita:

1. Teknik pernapasan

Pada teknik ini dilakukan pada posisi duduk bersimpuh kemudian menarik napas perlaha dari hidung secara dalam dan menahannya 3-5 detik dan menghembuskannya melalui mulut. Latihan teknik sangat penting karena oksigen yang dihirup dan masuk ke dalam otak akan membuat pikiran menjadi lebih segar.

3. Teknik postur yoga

Postur yoga atau bentuk tubuh yang dilakukan melalui gerakan lembut dan sistemis. Postur atau gerakan terbagi menjadi 4 pose, yakni pose berdiri (sikap pohon), pose duduk (sikap bersimpuh), pose berbaring (sikap lilin) dan pose telungkup (sikap kobra). Dari keempat fase tersebut, pose duduk merupakan postur yang bermanfaat dalam menyalarkan aspek kesehatan baik fisik dan psikis.

2. Teknik gestur

Gestur menjadi simbol penyatuan jiwa yang bebas dan lepas dari pikiran cemas. Teknik ini bertujuan menahan energi dari tubuh yang stabil serta membantu memunculkan rangsangan emosi terhadap pikiran dan perasaan.

4. Teknik meditasi

Teknik ini disebut juga sebagai teknik merenung yaitu dengan memusatkan perhatian terus menerus kepada suatu objek dan memungkinkan kita untuk duduk dalam waktu lama tanpa menggerakan tubuh.

Penerapan 4 teknik tersebut sangat berguna jika dapat dilakukan secara rutin guna mengukur tingkat kecemasan dan stress kita. Dengan melakukan penerapan tersebut menjadi langkah besar untuk memberikan dampak positif pada tubuh sehingga tercipta juga pikiran yang positif.

Tidak perlu terlalu takut jika melakukan Yoga dapat menggiring kita pada kepercayaan tertentu. Yoga tidak mengharuskan seseorang untuk menyembah atau memuja sesuatu yang berbeda dari keyakinannya. Yoga hanya menawarkan cara untuk mencapai keseimbangan, kesatuan, dan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Jadi, yoga dapat dilakukan dengan menyesuaikan kepercayaan dan agama masing-masing, asalkan dilakukan dengan niat yang baik dan tidak bertentangan dengan ajaran agama yang dianut.



Tahukah Kamu, Mandi dengan Air Hangat Dapat Menjaga Kesehatan Mental?



Siapa nih yang lebih suka mandi pakai air hangat? Tau gak sih kalau mandi dengan air hangat punya dampak yang baik bagi diri kita, termasuk psikis kita. Biasanya selepas melakukan aktivitas sehari-hari, biasanya yang kita perlukan adalah bersantai. Tapi jangan langsung tidur, mandilah dengan air hangat!

Mandi dengan air hangat itu bisa membantu mengurangi stres dan kecemasan yang kita rasakan. Stres dan kecemasan itu bisa muncul karena berbagai hal, misalnya tugas sekolah yang menumpuk, masalah dengan teman atau keluarga, atau hal-hal yang bikin kita khawatir tentang masa depan. Nah, kalau kita mandi dengan air hangat, suhu tubuh kita akan naik dan otot-otot kita akan rileks. Ini bisa membuat aliran darah kita lebih lancar dan mengirim sinyal ke otak bahwa kita sedang dalam keadaan aman dan nyaman. Akibatnya, hormon stres seperti kortisol dan adrenalin akan berkurang, dan hormon bahagia seperti endorfin dan serotonin akan meningkat. Jadi, kita bisa merasa lebih bahagia dan tenang setelah mandi dengan air hangat.

Selain mengurangi stres, mandi sebelum tidur juga dapat membantu kualitas tidur kita. Mandilah air hangat dengan suhu 37°C selama 10-20 menit, lakukan sekali dalam 2-3 malam sebelum tidur malam. Hal ini dipercaya bisa mengurangi beban pikiran lho, karena mandi air hangat dapat membuat rileks otot-otot yang tegang setelah aktivitas sehari. Uap air panas dapat merangsang pori-pori kulit menjadi terbuka dan melebarkan pembuluh darah kita. Ternyata hal ini dapat membuat tubuh menjadi rileks sehingga tidur menjadi lebih nyenyak.

Psikolog Meyrantika Maharani menambahkan, "Mandi air hangat memang sangat dianjurkan untuk badan yang lelah. Hal itu dapat membantu memulihkan tenaga setelah bekerja sehari. Beliau lebih menganjurkan campuran air hangat dengan garam yang lebih bisa membuat kita otot kita rileks".

Tapi, perlu diingat juga bahwa mandi dengan air hangat itu nggak boleh terlalu lama atau terlalu sering, ya. Kalau terlalu lama atau terlalu sering, kulit kita bisa kering dan iritasi, karena minyak alami

yang melindungi kulit kita akan hilang. Selain itu, mandi dengan air hangat juga bisa meningkatkan tekanan darah kita, jadi kalau kamu punya masalah dengan jantung atau tekanan darah tinggi, sebaiknya konsultasi dulu dengan dokter sebelum mandi dengan air hangat. Idealnya, mandi dengan air hangat itu sekitar 10-15 menit saja, dan suhunya nggak boleh lebih dari 40° Celcius.

Nah, itu dia manfaat mandi dengan air hangat terhadap kesehatan mental kita. Semoga bermanfaat ya. Jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan fisik dan mental kamu ya Sunners.

MANDI AIR HANGAT, SAMBIL MASKERAN DAN PAKAI BATH BOMB, YUK!

Cek rekomendasinya di sini...



Ini Dia Fakta Menarik Aromaterapi Pada Kesehatan Mental

Kita sudah tidak asing dengan istilah wewangian yang satu ini, aromaterapi. Aromaterapi adalah penggunaan minyak esensial dari tanaman untuk menghasilkan aroma yang bisa mempengaruhi suasana hati, emosi, dan kesejahteraan kita. Minyak esensial ini bisa dihirup, dioleskan ke kulit, atau ditambahkan ke air mandi atau diffuser. Ada banyak jenis minyak esensial yang punya manfaat berbeda-beda, seperti lavender, peppermint, lemon, rosemary, dan lain-lain.



Saat ini jenis aromaterapi sudah dikemas dalam berbagai bentuk menarik seperti dupa, sabun mandi, minyak esensial, minyak pijat hingga lilin dengan kegunaan berbeda yang disesuaikan oleh bentuknya. Dalam pusat perbelanjaan, bentuk aromaterapi lilin dan dupa adalah jenis yang mudah kita temukan. Wanginya pun sangat beragam mulai dari wangi bunga, wangi buah, wangi kayu-kayuan sampai wangi kopi. Jadi tidak heran ya Sunners, kalau aromaterapi sering digunakan sebagai pengganti pengharum ruangan.

Tapi Tahukah Kamu Fakta Menarik Aromaterapi untuk Kesehatan Mental?

Selama beberapa tahun terakhir, aromaterapi dialih fungsi ke dalam jenis pengobatan komplementer dan terapi alternatif atau CAM (Complementary and Alternative Medicine) yang merujuk pada pengobatan non-medis. Terdapat tiga jenis Pengobatan komplementer dan alternatif atau CAM yakni aromaterapi, terapi rekreasi, dan yoga. Hal itu yang membuat bentuk perawatan kesehatan mental semakin populer. Pengalokasian metode terapi ini dapat dipraktikan secara bersama dan tidak membuat seseorang menjadi kecanduan atau tidak menyebabkan ketergantungan.

Pengobatan alternatif menggunakan aromaterapi juga dinilai relatif murah jika dibandingkan dengan biaya obat dan biaya konsultasi psikiater. Hanya dengan memanfaatkan efektivitas minyak esensial bisa membantu mengurangi kecemasan dan depresi. Aromaterapi diyakini memiliki proses penyembuhan dan meningkatkan ketentraman baik mental maupun fisik.

Lebih menariknya lagi wewangian minyak esensial dalam aromaterapi memiliki fungsinya masing-masing lho. Contohnya pada minyak esensial rosemary yang baik untuk menjernihkan pikiran dan menghilangkan

emosi negatif. Wangi lavender merupakan wangi minyak esensial paling populer yang digunakan untuk mengurangi gangguan tidur. Dikutip dalam salah satu penelitian, wangi lavender yang menenangkan dianggap mampu menjadi penenang pikiran pasien yang akan melakukan operasi. Hal tersebut membuat aromaterapi semakin populer di kalangan masyarakat, mengingat bentuknya yang unik juga dapat memenuhi kesenangan estetika.

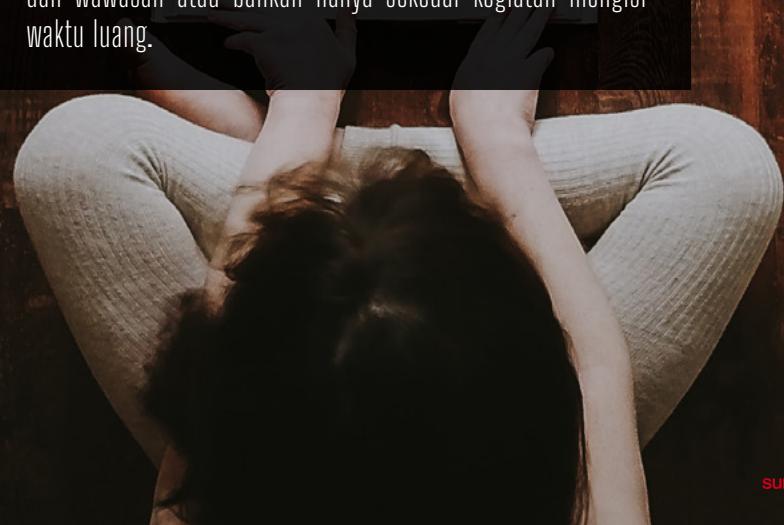
Itu dia beberapa fakta menarik tentang aromaterapi pada kesehatan mental. Tertarik untuk mencoba? Kamu bisa mulai dengan memilih minyak esensial yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi kamu. Kamu juga bisa mencari informasi lebih lanjut tentang cara menggunakan aroma terapi dengan aman dan efektif. Ingat ya, Sobat Sunday, kesehatan mental itu penting dan harus dijaga. Jangan ragu untuk mencari bantuan profesional jika kamu merasa butuh.





SELF IMPROVEMENT: Membaca Buku menjadi Healing yang Hemat Biaya

Buku telah digunakan sebagai sumber pengetahuan atau inspirasi selama berabad-abad yang terus berkembang dan berinovasi seiring waktu. Membaca buku merupakan kegiatan yang melibatkan pemahaman terhadap teks tertulis pada halaman buku. Kegiatan tersebut dapat dilakukan oleh siapa saja dari anak-anak hingga orang dewasa. Tujuan dari kegiatan tersebut juga beragam, seperti untuk mendapatkan informasi dan wawasan atau bahkan hanya sekedar kegiatan mengisi waktu luang.



Dalam ilmu psikologi, membaca buku dapat dimultifungsikan sebagai bentuk terapi kesehatan mental yang dianggap menjadi "obat untuk jiwa". Oleh karena itu, terdapat beberapa hal yang perlu kalian diperhatikan dalam membaca buku. Misalnya, seperti memilih buku yang sesuai dengan minat dan kebutuhan Kita. Dengan begitu, kegiatan membaca kita dapat menjadi pondasi untuk meningkatkan kecerdasan emosional serta memberikan perspektif baru tentang dunia.

Apa itu Biblioterapi?

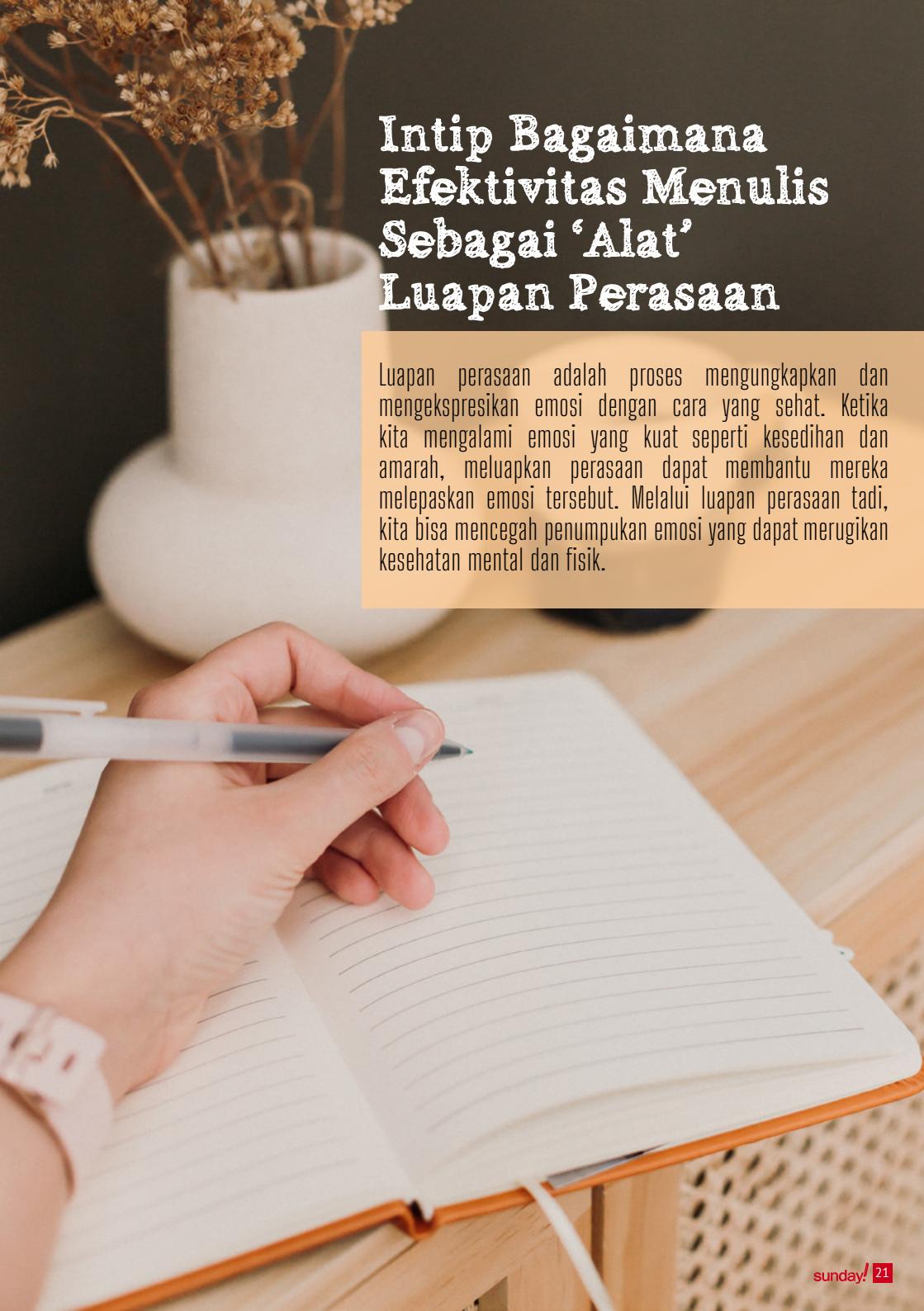
Biblioterapi merupakan bentuk terapi atau pengobatan yang menggunakan buku sebagai 'alat'. Terapi ini dilakukan dengan membaca buku tertentu yang dengan sengaja dipilih untuk membantu orang mengatasi masalah dan perasaan yang sedang dialami. Umumnya kategori buku self improvement menjadi salah satu jenis buku yang direkomendasikan kepada orang-orang yang sedang berjuang mengatasi masalah yang dihadapi.

Istilah "buku self improvement" digunakan pada buku yang merujuk dan berkaitan dengan bantuan diri atau self-help dengan tujuan membantu meningkatkan kualitas hidup. Buku self improvement umumnya memberikan saran dan strategi untuk memperbaiki diri, mengembangkan keterampilan baru, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tujuan yang lebih baik. Pesan dari buku self improvement dianggap mampu membantu mengatasi gangguan kesehatan mental.

Alasan pendukung lain dari penggunaan buku self improvement ini adalah menjadi cara 'healing' yang hemat biaya. Artinya, hanya dengan membaca buku yang sesuai dengan keadaan, kita bisa mengelola emosi dengan biaya yang lebih murah dibandingkan kita pergi jalan-jalan ke luar kota atau negeri, makan makanan yang tidak sehat, atau pergi ke tempat hiburan malam. Buku self improvement mampu memberikan kesan kepada pembacanya melalui jalan pikiran penulis, sehingga hal tersebut menimbulkan perasaan 'relate' atas suatu topik dan berusaha menelaah pemecahaan masalah yang efektif dari bacaan tersebut.

Secara keseluruhan, membaca buku dapat menjadi terapi yang efektif untuk menjaga kesehatan mental kita. Jadi Sunners, jangan ragu membaca buku yang sesuai dengan kebutuhan kita dan menjadi gerakan awal penyembuhan mental kalian ya.





Intip Bagaimana Efektivitas Menulis Sebagai ‘Alat’ Luapan Perasaan

Luapan perasaan adalah proses mengungkapkan dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Ketika kita mengalami emosi yang kuat seperti kesedihan dan amarah, meluapkan perasaan dapat membantu mereka melepaskan emosi tersebut. Melalui luapan perasaan tadi, kita bisa mencegah penumpukan emosi yang dapat merugikan kesehatan mental dan fisik.

Diperlukan kesadaran sebagai membentuk upaya pengelolaan emosi yakni dengan proses penerimaan (acceptance). Proses penerimaan dalam artian, kesadaran kita terhadap suatu hal yang tidak bisa kita kontrol. Dari situ kita mulai belajar besarnya kekuatan dan kelemahan diri yang melibatkan pemahaman kemampuan diri kita. Salah satu cara yang ampuh dalam proses penerimaan dan luapan perasaan tersebut adalah dengan menulis (positive writing).

Positive writing juga dikenal sebagai 'writing for wellbeing', yakni terapi menulis sebagai 'alat' yang membantu menjaga atau menstabilkan emosi dan kesejahteraan kesehatan mental. Positive writing dapat dilakukan dalam bentuk jurnal pribadi atau dear diary, puisi, hingga blog pribadi. Menulis dijadikan sebagai wadah untuk mengungkapkan perasaan yang mungkin sulit untuk diungkapkan secara verbal.

"Sederhananya seperti ini, pertama ungkapkan dan tuliskan seperti dalam jurnal. Kedua kalian bisa siapkan list tentang hal baik apa yang terjadi hari ini, apa aja yang udah kamu lakuin untuk meningkatkan kualitas diri kamu, apa saja yang sudah kamu perbaiki dan dikembangkan. Mungkin dari situ, pikiran kita bisa lebih lepas terhadap beban dan stres," ujar dokter Adelina.

Penulis buku 'Deep Wounds' Dika Agustin juga mengungkapkan hal seperti itu melalui pesan akun instagram pribadinya (direct messages).

"Writing is one of tools to heal, because you can express yourself better without feeling judged. It's like you are free to be yourself, try to do journaling, it will help you slowly feel better by letting things out of

your mind & chest," ungkap Dika Agustin.

Dika agustin menegaskan menulis bukan hal yang bisa dianggap remeh. Secara perlahan, tulisan mampu menjadi media penyembuhan dari emosi negatif tanpa merasa dihakimi oleh siapapun dan bebas menjadi diri sendiri.

Sunners, menulis itu penting banget loh untuk kesehatan mental kita. Dengan menulis, kita bisa mengekspresikan perasaan kita dan mengurangi stres yang ada di dalam diri kita. Selain itu, menulis juga bisa membantu kita memahami diri sendiri dan menemukan solusi untuk masalah yang kita hadapi. Jadi, jangan ragu untuk mulai menulis hari ini! Siapa tahu, nanti kamu bisa menemukan bakatmu di dunia tulis-menulis. Yuk mulai menulis!



Upaya Mengurangi Masalah Psikologis pada Fase Quarter Life Crisis

Pernah denger gak cerita dari kakak kita atau mungkin kakak tingkat yang udah masuk usia kepala dua, bilang "tambah usia, makin banyak beban". Emang bener ya?



Hal itu wajar kok dirasakan oleh mereka yang memasuki kepala dua, termasuk kita nantinya. Ketika kita sedang menghadapi situasi di mana mempertanyakan jati diri yang disebabkan oleh ketidaksiapan kita saat memasuki masa transisi tersebut. Namun, kondisi itu juga dapat menyebabkan berbagai macam tekanan psikologis yang membuat kita merasa putus harapan, overthinking, kecemasan berlebih, dan khawatir tentang hubungan dengan orang lain. Dalam ilmu psikologi, kondisi tersebut dikenal sebagai fase 'quarter life crisis'.

Apa itu Quarter Life Crisis?

Quarter life crisis adalah kondisi psikologis yang dialami oleh banyak orang, khususnya pada usia 20-an hingga awal 30-an. Pada fase ini, seseorang lebih sering merasa kebingungan dan tidak yakin tentang arah hidup yang mereka ingin ambil, merasa kesepian dan cemas tentang masa depan, serta mengalami stres yang signifikan karena perubahan dalam pola hidup. Fase ini dipicu oleh faktor seperti tekanan sosial, ekspektasi yang tidak realistik, dan perasaan tidak memiliki kendali terhadap hidup mereka.

"Puncak quarter life crisis ini umumnya berada setelah lulus kuliah. Saat SD, SMP bahkan sampai SMA yang kita tau hanya lanjut sekolah dan sekolah, tapi pada saat kita lulus kuliah di situ quarter life crisis paling sering dirasakan. Merasa yang mengalami kebingungan hidup. Perasaannya pun juga mix feeling banget seperti merasa khawatir, bingung, cemas, merasa tidak punya arah dan mungkin bisa merasa insecure lagi melihat pencapaian teman-temannya. Usia tersebut bisa dibilang masa yang penuh ketidakpastian. Lagi-lagi seperti mencari jati diri lagi setelah remaja," penjelasan dari Ibu Mey, seorang psikolog.

Bagaimana Cara Menanggulangi Fase Quarter Life Crisis?

Ada beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk menanggulangi fase ini dengan baik. Berikut adalah beberapa di antaranya:

1. Kenali diri sendiri. Salah satu hal yang penting untuk dilakukan adalah mengenali diri sendiri dengan lebih baik. Apa yang kamu suka dan tidak suka? Apa yang kamu inginkan dan butuhkan? Apa yang membuat kamu bahagia dan sedih? Dengan mengetahui jawaban-jawaban dari pertanyaan-pertanyaan ini, kamu bisa lebih mudah menentukan arah hidupmu dan mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai dan prioritas-mu.

2. Carilah support system yang tepat. Kamu tidak sendirian dalam menghadapi quarter life crisis. Banyak orang lain yang juga mengalami hal yang sama. Oleh karena itu, jangan ragu untuk mencari dukungan dari orang-orang terdekatmu, seperti keluarga, teman, pasangan, atau mentor. Kamu bisa berbagi perasaan, curhat, atau minta saran dari mereka. Kamu juga bisa mencari bantuan profesional, seperti konselor atau psikolog, jika kamu merasa perlu.

3. Cobalah hal baru. Jika kamu merasa bosan atau jemu dengan rutinitas hidupmu saat ini, mungkin ini saatnya untuk mencoba hal baru yang bisa memberimu tantangan atau kesenangan. Kamu bisa mulai dengan hobi baru, kursus baru, atau aktivitas baru yang sesuai dengan minatmu. Kamu juga bisa menjelajahi tempat-tempat baru, baik di dalam maupun luar negeri, yang bisa memberimu pengalaman dan wawasan baru.

4. Bersyukur dan optimis. Terakhir, tapi tidak kalah penting, adalah bersyukur dan optimis. Kamu harus menyadari bahwa hidup ini tidak selalu mulus dan sempurna. Ada pasang surutnya, ada suka dukanya. Jadi, jangan terlalu fokus pada hal-hal negatif yang membuatmu stres atau depresi. Cobalah untuk melihat sisi positif dari setiap situasi dan bersyukur atas apa yang kamu miliki saat ini. Selain itu, jangan lupa untuk selalu optimis dan percaya bahwa masa depanmu akan lebih baik.

Itulah beberapa cara yang bisa kita lakukan untuk menanggulangi fase quarter life crisis. Ingatlah bahwa quarter life crisis bukanlah akhir dari segalanya, melainkan awal dari perubahan positif dalam hidupmu. Jadi, tetap semangat dan jangan menyerah!



Simak! Pengaruh Seorang *Idola* Terhadap Kondisi Psikologis Penggemar

Belakangan ini fenomena yang berkaitan dengan idol K-pop sedang hangat melekat di masyarakat Indonesia. Fenomena ini tengah digandrungi oleh generasi muda karena paras mereka yang menawan dan aksi panggung yang menakjubkan. Wajar jika para remaja sering menjadikannya sebagai role model atau idolanya. Sehingga, memungkinkan untuk seorang remaja dapat mengikuti bahkan mengambil contoh dari tindakan yang dilakukan oleh sang idola.

Terlepas dari parasnya, ternyata sang idola juga berpengaruh besar bagi psikologis penggemarnya lho! Berbicara tentang youth mental health, Korea Selatan menduduki angka kasus penyakit mental tertinggi yang membuat tingkat kasus bunuh diri selalu meningkat. Melihat fakta ini, para idol Kpop tidak segan untuk memberikan pendapat melalui lagu-lagu hingga pembicaraan melalui siaran langsung di akun media sosial mereka untuk mendukung semua orang khususnya remaja yang berurusan dengan kesehatan mental.

Sejak 2017, BTS sudah memanfaatkan 'figur publik' mereka untuk menjalankan campaign bertajuk "Love Myself" dan #BTSLoveMyself bersama UNICEF yang bertujuan membantu remaja melawan kekerasan dan gangguan mental dengan harapan membuat dunia menjadi tempat lebih baik yang dituangkan dalam lagu-lagu pada album mereka.

Setahun setelah BTS pada 31 Maret 2018 grup asuhan JYP Entertainment, Stray Kids juga mengeluarkan suaranya melalui album I am NOT dengan lagu yang berjudul "Grow Up". Lirik dari lagu tersebut menyampaikan pesan tentang proses pendewasaan, kekhawatiran masa depan dan melakukan semua yang terbaik untuk mimpi kita. Narasi dalam lirik menunjukkan hubungan antara ketiga lagu tersebut, mengungkapkan seseorang yang menghadapi kecemasan dengan berusaha menemukan harapan dalam hidup.

Dampak positif menjadi lebih optimis, bahagia, dan memiliki kepribadian yang periang juga diungkapkan oleh salah satu penggemar EXO. "Mengidolakan mereka saat masa-masa sulit yang hadir dalam hidup gue itu sangat berdampak bagi gue, merasa nggak sendiri, jadi teman cerita bahkan saat gue sedih dan lihat mereka tuh mood gue naik lagi dan jadi termotivasi. Kalo perlu di adu nasib, kerja keras gue engga sebanding sama mereka," ujar Sekar, seorang remaja Jakarta.

Di samping pernyataan itu semua, tidak sedikit juga orang yang memiliki pandangan bahwa mengidolakan Kpop memberikan dampak negatif. Padahal jawabannya tetap balik lagi pada diri kita sendiri, seberapa jauh kita bisa mengontrol diri dari semua hal yang berlebihan untuk diri sendiri dan sang idola. Ingat ya Sunners, cintai dan sukai sewajarnya. Jadikan role model yang positif untuk diri kita sebagai penggemar.





Suka nulis? Anak fotografi? Hobi main sosmed?
Atau kepingin nambah pengalaman?

Volunteering di Majalah Sunday!

Hubungi
majalahsunday@gmail.com
atau DM ke IG @majalahsunday
untuk informasi lebih lanjut!

 TAP to read

REQUIEM:

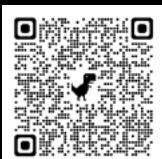
RECALLING YOUR MEMORIES

by JULY Webtoon Studio



Telpon umum itu
dapat mengabulkan
permintaanmu?

Tap judul
atau scan QR ini
untuk membaca!





CANVASATHOR COMIC STRIP COMPETITION

TOTAL HADIAH

1,3 jt

+ EXCLUSIVE
MERCANDISE!

CEK IG @CANVASATHOR
UNTUK INFORMASI LEBIH LANJUT!

POWERED BY

Bstation

MEDIA PARTNERS



SUPPORTED BY



JURI:



KOMIKKAMVRET