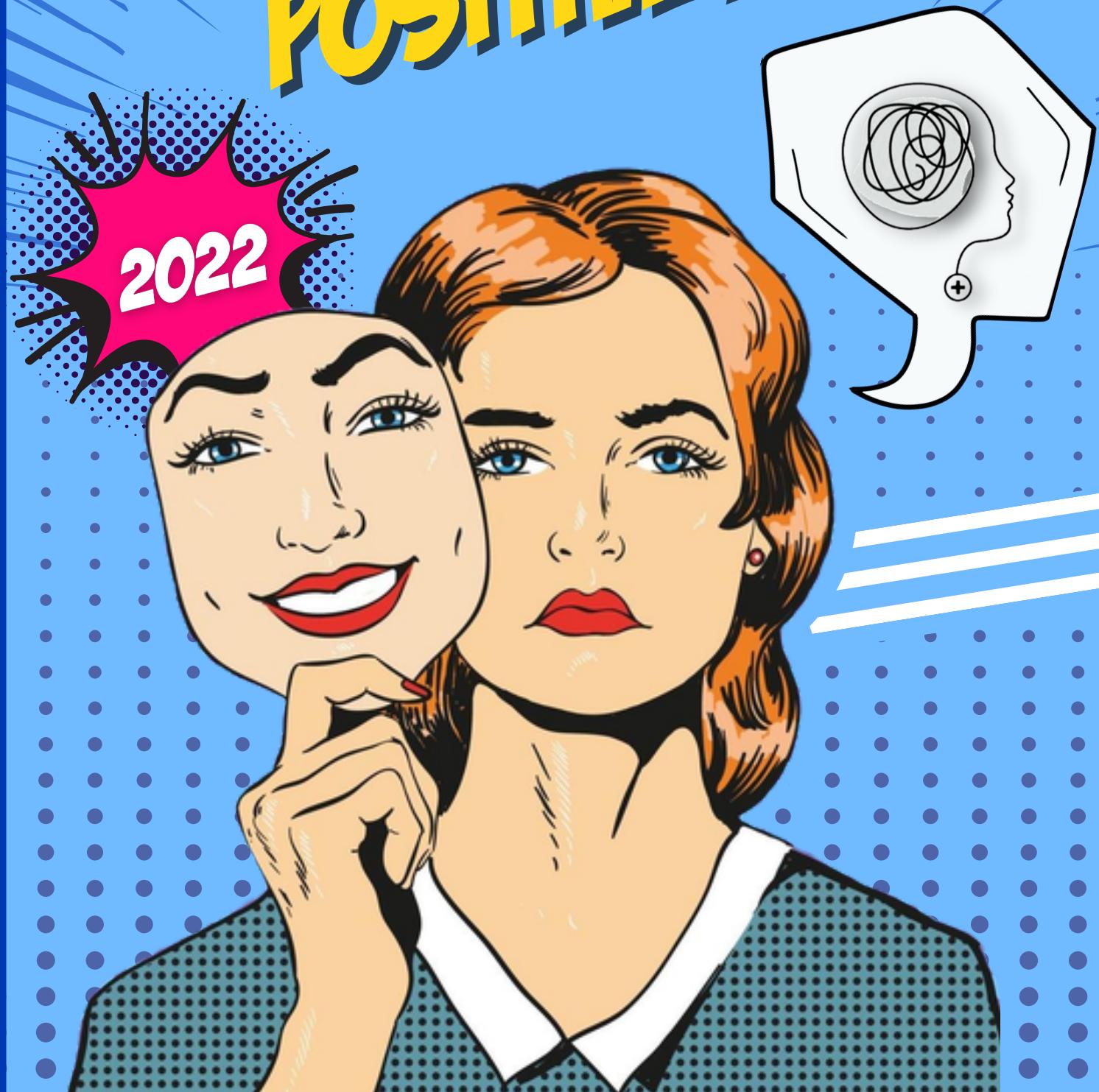


FROM **COMFORT ZONE** TO **POSITIVE ACTION**

AKSIOMA
"EDISI II"

2022



CONTENTS :

INTRO

US

SADAK

- INFO KEMATEMATIKAAN
- WHAT'S ON
- MATEMATIKA MENGINSPIRASI
- MATEMATIKA BERPRESTASI

OTHERS

- ARTIKE
- INFO T
- MITOS

- SERIES
- LAGU

RECOMM

**TIPS
N TRICK**

- SAMBAT
- TIM REDAKSI

MENJAGA KESEHATAN MENTAL

- PANTUN
- PUISI
- CERBUNG
- RIDDLE
- REVIEW
- FILM
- ANEKDOT

**W
R
I
T
I
N
G**



Halo AKSIMANIA!

Puji syukur kehadir Tuhan Yang Maha Esa yang telah menganugrahkan ide, kreatifitas, kesehatan, dan lain-lain yang dapat dituangkan dalam majalah digital ini sehingga terbitlah AKSIOMA Edisi 2 2022. Semoga Tuhan selalu melindungi kita dan memberkati perjuangan Tim Redaksi 2022. Kami mengucapkan terima kasih untuk Tim Redaksi yang bersedia menuangkan berbagai ide dan kreativitas dalam pembuatan AKSIOMA ini dengan penuh tanggung jawab dan kerja keras, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam penerbitan AKSIOMA Edisi 2.

Pada edisi ini, kami mengangkat tema "From Comfort Zone to Positive Action" dengan tujuan untuk lebih memahami dan mendalami mengenai pentingnya kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi topik yang hangat dan selalu ramai diperbincangkan terlebih pada para gen millenial yang semakin sadar mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Dengan adanya AKSIOMA Edisi 2 kali ini, diharapkan Aksimania semakin mengerti dan memaknai makna "Awareness Mental Health".

**WHAT'S ON
JUNE?!**



WOW!

**SMART-MC
SCIENCE PROJECT AWARDS**



6TH SMART-MC

6TH SEBELAS MARET MATHEMATICS COMPETITION (SMART MC) ADALAH KOMPETISI MATEMATIKA UNTUK SISWA SMA/MA SEDERAJAT DAN MAHASISWA PERGURUAN TINGGI NEGERI MAUPUN SWASTA SE-INDONESIA YANG DILAKUKAN SECARA INDIVIDU DAN BERBASIS ONLINE, PADA TAHUN INI SMART MC MENGUSUNG TEMA LOGARITHM (LET OUR GENERATION ARISE IN INTELLIGENCE WITH MATHEMATICS).



7TH SCIENCE PROJECT AWARDS

7TH SCIENCE PROJECT AWARDS (SPA) MERUPAKAN KOMPETISI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK SISWA-SISWI SMP/SMA SEDERAJAT SERTA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI NEGERI MAUPUN SWASTA SE-INDONESIA YANG DILAKUKAN SECARA TIM DAN BERBASIS ONLINE, PADA TAHUN INI SPA MENGUSUNG TEMA EVAPORATE (ACHIEVE YOUR GOALS AND LEVEL UP YOUR SKILLS FOR QUALITY GENERATION IN WORLD OF SCIENCE).



MATEMATIKA MENGINSPIRASI



Fatata A'Izza Rosyada adalah Mahasiswa Matematika FMIPA UNS Angkatan 2019 yang aktif dan memiliki banyak pengalaman menarik dan inspiratif.

Fatata mengisi masa kuliah dengan mengikuti berbagai lomba maupun organisasi. Untuk saat ini, kegiatan kampus yang sedang diikuti yaitu kegiatan yang menujung kebeasiswaan seperti pengabdian, mengisi materi, inkubasi kegiatan pasca kampus bagi para aktivis, dan mengikuti komunitas CRE Women. Fatata juga masih aktif menjadi penerima beasiswa aktif nusantara yang dituntut untuk aktif di bidang akademik, sosial, dan kemasyarakatan.



Fatata pernah menjadi juara 2 pemilihan mahasiswa berprestasi UNS pada tahun 2021. Tak hanya itu, ia dan timnya berhasil menjadi *gold medalist* "Indonesian International Science Project Olympiade".

Menurutnya, cara untuk mendorong diri mengikuti perlombaan, yaitu dengan niat, membuat circle yang sama-sama ingin berprestasi dan belajar, serta berani untuk memulai

Tips Ikut Lomba Internasional:

1. Berani memulai
2. Mengetahui event lomba dan mempunyai channel
3. Memahami rules lomba

Kemampuan Dasar Yang Minimal Harus Dimiliki Ketika Mengikuti Event Internasional:

1. Memahami kondisi/lingkungan
2. Mempunyai/Sudah Memiliki ide
3. Menguasai bahasa asing, minimal bahasa inggris

Pesan Fatata untuk Mahasiswa Matematika

Dimanapun dan di kegiatan apapun, jadikan setiap pekerjaan sebagai media berbuat untuk orang lain. Berprestasi, organisasi, pengabdian, atau belajar jadikan semua itu sebagai berbuat untuk orang lain. Belajar untuk terinspirasi agar suatu waktu jika Tuhan menghendaki kita bisa menjadi orang yang menginspirasi orang lain.

MATEMATIKA BERPRESTASI

-EDISI JUNI-

FINALIS DUTA
KAMPUS UNS
2022

JESICA
SANTOSO



Duta Kampus UNS adalah mahasiswa/i yang menjadi duta atau icon dari UNS. Awal mula saudari Jesica menjadi perwakilan FMIPA dalam mengikuti ajang Duta Kampus adalah saran dari kakak panitia OLIMIPADE yang mengurusi lomba Mas Mbak fmipa. Beberapa kegiatan yang diikuti saudari Jesica selama pemilihan duta kampus adalah tes tulis, uji presentasi, uji publik, dan uji bakat. Selain itu, ada beberapa materi pembekalan, seperti wawasan tentang UNS dan Solo, *public speaking*, *mc protokoler*, *personal branding*, *catwalk*, *table manner*, dan *beauty class*. Meskipun memiliki banyak kegiatan selama mengikuti ajang duta kampus, saudari jessica tetap menjalani aktivitas perkuliahan seperti biasa dan tidak merasa kesulitan membagi waktu karena kegiatan-kegiatan yang dijalani diadakan pada setiap hari sabtu dan minggu.

Pengalaman paling berkesan saat mengikuti ajang duta kampus adalah saat karantina di tawangmangu karena dapat merasa lebih dekat dengan peserta satu sama lain dan jadi lebih mengenal kakak-kakak panitia. Selain itu, pengalaman berkesan lainnya adalah saat uji publik karena menurutnya sangat menegangkan. Untuk rencana kedepannya, Saudari Jesica bakal menjalani tugas sebagai anggota Forum Komunikasi Duta Kampus 2022 dan mengikuti kegiatan lainnya.



INFO

KEMATEMATIKAAN

495M - 570M

AHLI MATEMATIKA DARI YUNANI,
PYTHAGORAS, DIANGGAP SEBAGAI SALAH
SATU ILMUAN MATEMATIKA BESAR
PERTAMA. DICATAT OLEH ARISTOTELES
SEBAGAI SALAHSATU DARI KELOMPOK
PERTAMA YANG MEMPELAJARI SECARA
AKTIF MATEMATIKA DI TINGKAT LANJUT. IA
JUGA SERING DIKAITKAN DENGAN TEORI
PYTHAGORAS DALAM TRIGONOMETRI



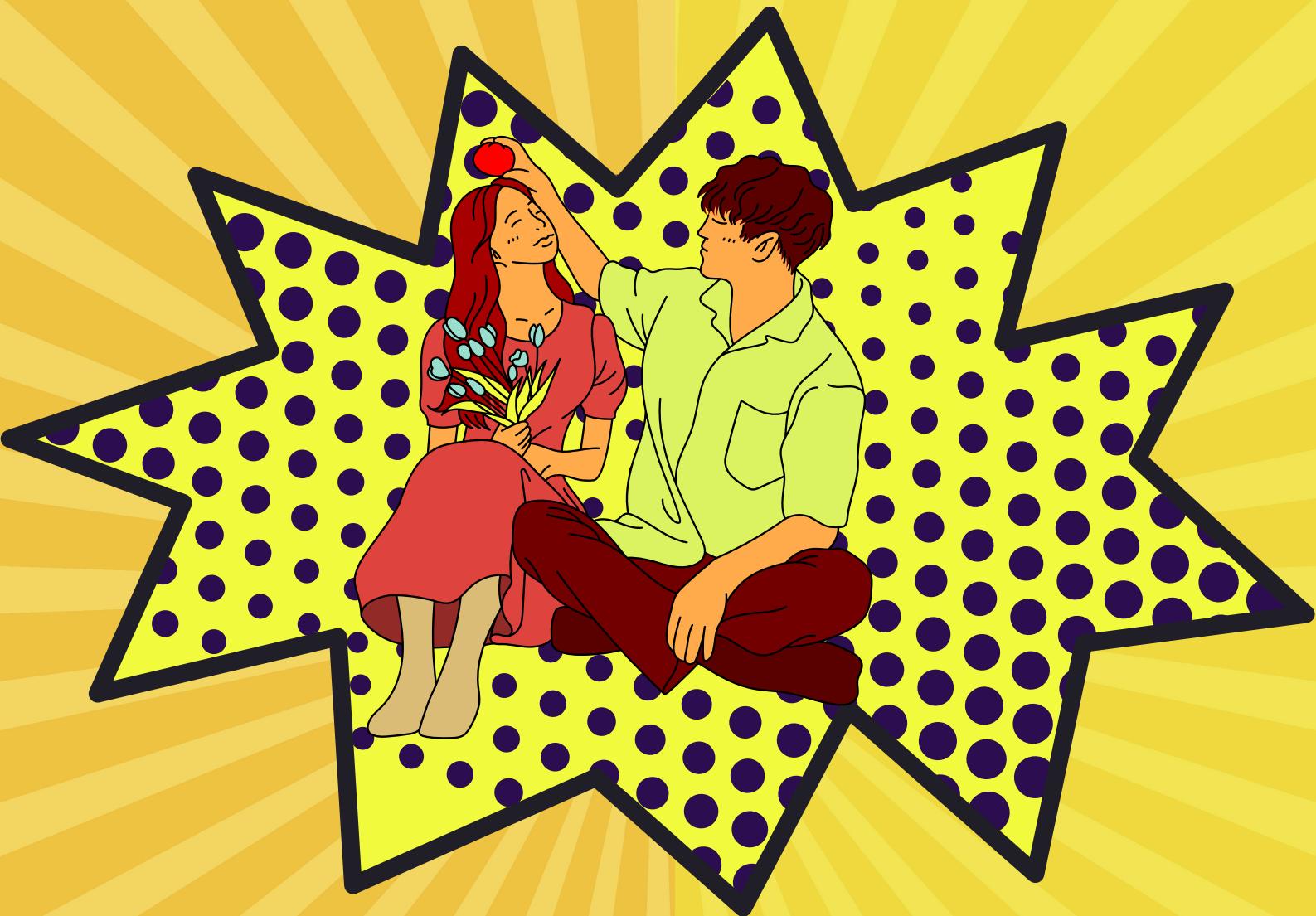
PYTAGHORAS

CARL FRIEDRICH GAUSS



GAUS DI JULUKI PENGERAN MATEMATIKA.
DIA MENULIS DISQUSSIONES ARITHMETICAE
YANG LUAR BIASA, MAGNUM OPUS-NYA,
PADA SAAT IA BERUSIA 21 TAHUN. SETELAH
PADA 1798, IA MEMULAI MEBUAT BEBERAPA
KONSTribusi PENTING DI BIDANG
METEMATIKA, TERUTAMA TEORI NOMOR. DIA
MELANJUTKAN UNTUK MEMBUKTIKAN TEORI
DASAR ALJABAR, DAN MEMPERKENALKAN
KONSTAN GAUSSIAN DALAM FISIKA, SERTA
BANYAK LAGI

CADENCELIGHT



I cast my heart into my rhymes,
That you, in the dim coming times,
May know how my heart went with them
After the red-rose-bordered hem.

- William Butler Yeats -

Jayden memberhentikan *Lannia* Putih miliknya tepat di depan Lobby Utama Fakultas Kedokteran, sesuai dengan perjanjian awal dengan Mahesa. Tak menunggu waktu lama, Ia keluar dari mobil, menghampiri sesosok lelaki yang tak kalah tampan darinya dengan jaket denim yang membalut tubuh proporsional idaman semua wanita. Bertukar sapa dengan salam, sebelum akhirnya saling bersahutan membuka topik-topik pembicaraan kecil dalam menemani perjalanan mereka.

Lima belas menit berangsur, akhirnya mereka sampai di tempat tujuan. Sebuah Rumah Sakit ternama di Kota tersebut. Sebetulnya, Jayden sendiri tak faham harus apa dan apa latar belakang Mahesa datang ke sini. *Tapi, masa bodo lah. Kan cuma disuruh nganter dia.* Pikir Jayden di dalam hati.

"*Thank you, Jayden. Sorry ya jadi ngerepotin Lo.*" Ucap Mahesa sembari merangkul pelan bahu Jayden di perjalanan mereka memasuki koridor. Jayden yang dirangkul dan menerima perlakuan hangat dari Mahesa membalasnya dengan tawa pelan. Jarang sekali ada seseorang yang memperlakukannya seperti adik kecil. Mungkin, karena sedari lahir ia ditakdirkan untuk sendiri. "*No problem, Bang. Santai aja, Gue juga lagi senggang.*"

Mahesa ikut tersenyum mendengar jawaban Jayden. Tapi, pandangannya tak bisa berbohong. Ada sedikit tatapan penasaran dengan *paperbag* yang sedari tadi Jayden genggam. Usut punya usut, setelah memarkirkan mobil Jayden di lahan parkir, mereka melenggangkan kaki menuju daerah luar Rumah Sakit terlebih dahulu. Karena Mahesa harus mencairkan uang di mesin ATM terdekat. Namun, batang hidung Jayden tak nampak sesaat Mahesa telah kembali dari urusannya. *Ni kalau anak orang ilang kan berabe anjir, dia kemana dah?*

Syukurlah ketakutan Mahesa akan menjadi pikiran buruk belaka saja. Tak lama setelahnya, Jayden kembali sembari membawa *paper bag* coklat yang entah dalamnya terisi oleh apa. Namun, Mahesa terlalu gengsi untuk bertanya. *Kita gak deket banget, kalo tiba-tiba nanyain "Eh Lo abis beli apa tadi, Den?" kek terlalu sokap. Tapi demi Tuhan, jiwa kepo ini kambuh.*

Sesaat di pertigaan koridor Rumah Sakit, Mahesa pamit sebentar untuk mengurus pendataan pada resepsionis. Karena menurut Mahesa akan sedikit lama, Ia meminta Jayden untuk berkeliling atau mencari tempat nyaman bagi dirinya sembari menunggu Mahesa kembali setelah mengurus urusannya. Jayden menurut dan akhirnya membawa langkah kaki jenjangnya menuju tempat yang menarik seluruh atensinya semasa Ia memasuki gedung berlantai lima belas ini, *Taman Rumah Sakit*.

Jayden terlalu sesak setiap memasuki ruangan beratmosfer menegangkan tersebut. Aroma obat-obatan yang mencekat alat pernafasannya, seolah meremat dengan keras seluruh bagian sukma. Mengingatkannya pada kejadian lampau, melebarkan relung kenestapaan baginya. Maka dari itu, Jayden memilih untuk ke luar. Melepas semua rematan dan cekatan yang ia rasakan. Mendengar suara tawa anak-anak kecil yang bermain di Taman tanpa tahu bahwa tubuhnya sedang melemah, mendengar suara percikan air dari kolam-kolam ikan, serta mendengar sahut-sahut cuitan para burung yang berterbangan bebas di guratan biru indah luas angkasa sana.

Namun, semua bising keramaian itu teralihkan oleh suara indah nan lembut dari satu sisi di sudut Taman, tepatnya di bawah pohon rindang beralaskan permadani. Menghampiri kerumunan anak-anak kecil lain yang menyimpulkan kaki dengan tenang sembari mendengar seksama lantunan irama dari suara dan gitar akustik yang dimainkan gadis cantik di hadapan mereka.

Jayden benci mengungkapkan ini, tapi, untuk pertama kalinya Ia kembali merasakan ketenangan ketika mendengar alunan-alunan petikan yang muncul dari teman lamanya. Suara perempuan itu juga *errr...* indah. Tak salah bahwa banyak anak-anak yang senantiasa duduk di depan sang gadis dan menyaksikan penampilan -sederhana- itu dengan seksama. Tanpa sadar, Jayden ikut terhanyut hingga membawanya melambung jauh ke angan-angan tanpa batas.

"Permisi? *Are you okay?*" Suara lembut pengintrupsi lamunannya berhasil membuyarkan seluruh sendatan pemikiran yang tak berujung. Memindahkan seluruh atensi ke gadis manis yang berhasil memabukkan Jayden dengan permainan gitar handal nan suara merdunya. "Oh, ya. Saya gapapa, *kok*. Maaf, maaf."

Sang gadis di hadapannya tersenyum sembari menghela napas cukup lega, "Syukurlah. Saya kira Mas-nya kenapa-kenapa. Soalnya dari tadi diem terus di sini. Takutnya kenapa-kenapa atau butuh bantuan gitu."

Jayden membalas dengan gelengan pelan sembari menunjukkan senyum simpul andalannya, "Oh, nggak, *kok*. Tadi saya cuma lagi jalan-jalan sebentar terus denger suara gitar kamu. *Anyways, it was a good performance.*"

Sang gadis terkekeh pelan. Menyembunyikan semburat merah yang muncul dengan tiba-tiba di wajah manisnya. Melihat pemandangan seperti itu, membuat Jayden salah tingkah. *Gue salah ngomong nggak, sih? Anjir ya Tuhan. What are you doing, Jayden bego.* Dalam hati, ia merutuki dirinya sendiri

"*First of all, I wanna say thank u for your kindness,*" Suara sang Gadis kembali menarik seluruh atensi Jayden. Menatap lawan bicaranya dengan wajah yang cukup kebingungan, sedangkan yang ditatap membalas dengan tawa pelan sebelum melanjutkan ucapannya. "*Thank u for saying that. The sweetest word I've ever heard.* Jarang banget ada yang apresiasiin hobiku ini. Aduh, maaf ya jadi curhat tiba-tiba."

Jayden buru-buru menggelengkan kepalanya pelan. Takut gadis di hadapannya ini salah paham dengan sikap Jayden. Ia memang tidak bisa dengan gamblang menunjukkan rasa simpatinya seperti yang dilakukan oleh orang lain. Dia bukan pribadi yang bisa dengan mudah menyusun kalimat-kalimat manis penenang lara. Jikalau bahasa kerennya, *love language* dari Jayden bukan '*word of affirmation*', "Oh, ya. Jayden. Kamu?"

Membalas tautan tangan Jayden sembari berucap, "Kalila Arshavina. *Mostly everyone call me with Kalila.*"

"*Maybe it's too late to say but nice to know you, Kalila.*" Ucap Jayden dengan senyum hangat miliknya. Membuat Kalila tertawa lagi dan lagi. "*Nice to meet you too, Jayden!* Oh ya, kamu mau jenguk seseorang ya?" Tanya Kalila sesaat setelah mereka menempatkan diri di kursi taman dan melihat *paperbag* yang Jayden pegang sedari tadi. Memandang bingung sang pemberi pertanyaan sedangkan Kalila memasang wajah jahil jenakanya. "*Aku beberapa kali langganan beli bunga di mereka and I familiar with their paperbag. Don't you want to give this for your girlfriend?*"

Jayden terkekeh pelan sembari menggelengkan kepalanya. Memang dia tidak berniat untuk menjenguk siapapun hari ini. Ia hanya melihat bunga mawar merah kesukaan sang Ibunda dan bersinggah sebentar untuk membeli tadi. Rencana awal Jayden, sesaat kepulangannya dari sini Ia hendak bersinggah sebentar untuk melepas rindu dan mengirim sapaan kepada sang Ibunda. Namun, sudah dipastikan rencananya akan berubah. Entah dari dorongan mana dan karena apa, Ia menyodorkan *paperbag* tersebut ke Kalila sembari berucap, "*Buying this accidentally because remembering my mom who loves roses very much. But, for now, I bringing the red roses for you.* Anggep aja hadiah kecil dari saya buat perform yang sempurna tadi. Diterima, ya?"

RIDDLE

GUESS THE COLOR

Pada suatu hari di sebuah kerajaan diadakan sayembara pencarian jodoh untuk Sang Putri Raja. Sang Raja menginginkan putrinya mendapatkan jodoh seorang pangeran yang paling cerdas. Dari situlah akhirnya terpilih tiga orang pangeran paling cerdas diantara semua pangeran yang mengikuti sayembara dan salah satunya akan memenangkan sayembara untuk menjadi jodoh sang putri raja.

Tiga orang pangeran yang sudah terpilih tadi dibawa masuk ke sebuah ruangan dengan mata tertutup. Sang raja akan memberikan sebuah tantangan kepada mereka untuk memilih satu pemenang. Raja tersebut menyiapkan 5 topi, dua topi berwarna merah dan tiga sisanya berwarna putih. Kemudian sang raja memakaikan ketiga pangeran tadi topi tersebut dan dua sisanya ia sembunyikan di dalam kotak.



RIDDLE

GUESS THE COLOR

Kemudian, sang raja meminta ketiga pangeran tersebut untuk membuka penutup matanya dan menebak apa warna topi yang mereka kenakan. Barangsiapa yang menebak dengan benar ialah yang akan menjadi pangeran untuk sang putri raja.

Pangeran A memakai topi berwarna putih, Pangeran B juga memakai topi berwarna putih. Pangeran A dan B sibuk saling melihat satu sama lain. Pangeran C terdiam memandangi pangeran A dan B memakai topi putih dan ia kemudian dengan yakin menebak warna topi yang ia kenakan.

Ternyata tebakan pangeran C benar dan ialah yang memenangkan sayembara untuk menjadi pangeran dari Sang Putri Raja.

RIDDLE

AKSIOMA EDISI II

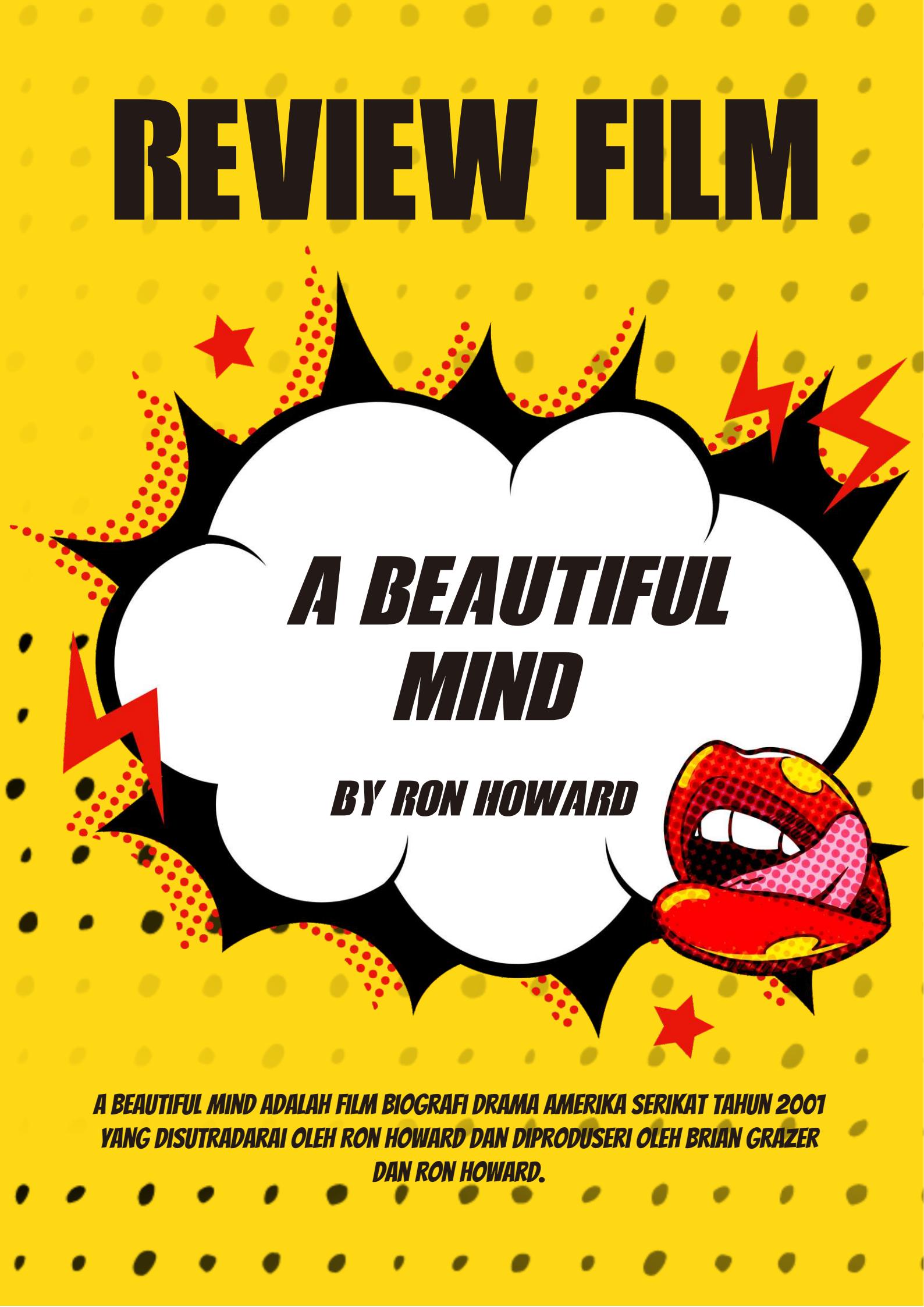


APAKAH KAMU TAU
WARNA TOPI YANG
PANGERAN C TEBAK
DENGAN BENAR DAN
BAGAIMANA IA BISA
MENEBAK WARNA
TOPINYA?

GUESS
THE
COLOR



REVIEW FILM



**A BEAUTIFUL
MIND**

BY RON HOWARD

**A BEAUTIFUL MIND ADALAH FILM BIOGRAFI DRAMA AMERIKA SERIKAT TAHUN 2001
YANG DISUTRADARAI OLEH RON HOWARD DAN DIPRODUSERI OLEH BRIAN GRAZER
DAN RON HOWARD.**

Film ini awalnya menceritakan sekelompok matematikawan yang berlomba-lomba mencetuskan ide orisinalnya agar dapat bekerja di MIT. John menjadi salah satu matematikawan tersebut. John memiliki sedikit teman dikarenakan sikapnya yang sedikit berbeda dari yang lain. Namun, kemudian ia bertemu dengan Charles yang menerima dia apa adanya dan selalu mendengarkan ceritanya. Lambat laun berganti, akhirnya John mendapatkan ide orisinalnya dan ide tersebut diterima oleh profesornya.

5 tahun kemudian, John berprofesi menjadi dosen di MIT bersama temannya. Pada suatu hari John diundang oleh Departemen Pertahanan untuk memecahkan kode rahasia yang tidak bisa dipecahkan oleh komputer dan dia berhasil. Selanjutnya John mendapatkan perintah mencari kode di koran oleh Parker yang mengaku anggota Departemen Pertahanan. Pada saat menjalani misi ini, Parker memberitahu John kalau keberadaannya diketahui musuh. Terjadilah kejar-kejaran dan tembak-tembakan, namun untungnya John dan Parker selamat dari kejaran musuh.

John menyembunyikan misi ini dari istrinya Alicia. Alicia merasa John bersikap aneh dan memutuskan untuk menghubungi Dr. Rosen ahli psikiater. Dr. Rosen mendiagnosa bahwa John mengidap penyakit skizofrenia paranoid dan ternyata Charles, Parker, dan pekerjaan misi rahasia itu hanya halusinasi saja. Alicia berusaha menjelaskan ke John bahwa semua itu tidak nyata dan surat-surat yang ia kirim ke atasannya itu tidak dibuka satu pun. Namun, John tidak percaya dan marah kepada Alicia.

1 tahun kemudian, John dan Alicia mempunyai seorang anak. John selama ini mendapat perawatan dan meminum obat, namun sayangnya ia tidak pernah meminum obat itu. John lagi-lagi mengalami halusinasi didatangi Parker yang akan menyelakai istrinya. Pada akhirnya dia menyadari kalau Parker dan Charles tidak pernah menua. Kemudian untuk mengabaikan halusinasinya, dia menyibukkan diri dengan belajar dan tentu dengan dukungan istri dan teman-temannya untuk mengembangkan ide-idenya.

FILM INI SANGAT COCOK UNTUK DITONTON OLEH ORANG-ORANG YANG MENYUKAI FILM BER-GENRE DRAMA BIOGRAFI, PLOT DI DALAMNYA TIDAK HANYA DAPAT DINIKMATI DENGAN MENONTON SAJA. TETAPI JUGA, MEMBUAT PENONTON BERUSAHA MENEBAK ALURNYA. FILM INI TENTU MENGAJARKAN KITA UNTUK MELIHAT DUNIA DARI SUDUT PANDANG YANG BERBEDA. DAN JUGA MENUNJUKKAN BAHWA MESKIPUN MEMILIKI KETERBATASAN, SIAPAPUN BISA SUKSES JIKA IA YAKIN BISA MELEWATI HAMBATAN-HAMBATAN YANG IA TEMUI DALAM KEHIDUPAN.

MEDIA SOSIAL DAN HUBUNGANNYA DENGAN MENTAL HEALTH



Terhitung sampai Januari 2022, sebanyak 58.4% populasi di dunia atau sebanyak 4.62 miliar orang di dunia menggunakan media sosial dengan rata-rata waktu harian yang dihabiskan dalam penggunaannya adalah 2 jam 27 menit. Sehingga, media sosial menjadi bagian dari aktivitas orang sehari-hari. Kegunaan media sosial yang seharusnya menjadi sarana komunikasi dengan orang-orang di belahan dunia, justru terkadang berakibat buruk pada para penggunanya, salah satunya berakibat pada *mental health*. *Mental health* menjadi masalah global karena sebanyak 4.4% populasi di dunia atau lebih dari 300 juta orang menderita depresi. Hal itu mencerminkan prevalensi (tingkat penyebaran sebuah kasus) *mental health* yang lebih luas.

Berikut beberapa pengaruh negatif media sosial terhadap *mental health*, antara lain :

- ***Insecure***

Terkadang kita cenderung membandingkan diri sendiri ketika melihat posting-an orang lain. Akibatnya, kita selalu merasa kurang dan tidak percaya diri dengan diri sendiri.

- ***Fear of Missing Out (FOMO)***

Dengan penggunaan media sosial terkadang kita merasa cemas bahwa mungkin kita melewatkhan hal-hal tertentu. Hal itu, dapat memicu adanya FOMO. FOMO dapat memaksa kita untuk mengangkat *handphone* setiap beberapa menit untuk memeriksa pembaruan. Bahkan terkadang mengambil resiko, seperti memeriksa *handphone* saat sedang mengemudi, kehilangan waktu tidur di malam hari, atau hal lain karena memprioritaskan interaksi di media sosial daripada dengan kehidupan nyantanya.

- ***Depression and Anxiety***

Penggunaan media sosial yang terlalu lama dapat memperburuk gangguan mood, seperti depresi dan kecemasan. Karena manusia membutuhkan kontak fisik dengan yang lain agar sehat secara mental.

- ***Cyberbullying***

Media sosial menjadi salah satu *platform* yang digunakan untuk melakukan tindak kejahatan, seperti komentar negatif, hoax, pelecehan, dan sebagainya yang dapat meninggalkan luka emosional kepada para korbannya.

Tetapi tidak semua pengguna media sosial mengalami pengaruh negatif seperti yang dipaparkan karena setiap orang berbeda dalam frekuensi waktu menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial bermasalah jika menyebabkan kita mengabaikan hubungan secara langsung, atau mengganggu aktivitas sehari-hari. Nah, berikut merupakan indikator bahwa media sosial mempengaruhi *mental health* kalian.

- Menghabiskan lebih banyak waktu dengan media sosial daripada interaksi sosial
- Membandingkan diri kalian secara tidak baik dengan yang lain di media sosial
- Terganggunya aktivitas sehari-hari
- Melakukan sesuatu yang beresiko untuk mendapatkan lebih banyak like atau reaksi positif dari yang lain
- Mengalami gangguan tidur
- Memburuknya gejala depresi dan *anxiety*
- Mengalami *cyberbullying*

Maka dari itu, kita harus bijak dalam menggunakan media sosial. Berikut langkah-langkah menggunakan media sosial yang baik untuk meningkatkan *mental health*.

- Mengurangi waktu penggunaan media sosial
- *Change your focus*
- Habiskan lebih banyak waktu dengan interaksi sosial
- *Express gratitude*

Sumber :

Chaffey, Dave. 29 Maret 2002. Global social media statistics research summary 2022C. <https://www.smartinsights.com/>.

Roberts, Sorsha. 10 Juli 2018. MENTAL ILLNESS IS A GLOBAL PROBLEM: WE NEED A GLOBAL RESPONSE. <https://www.healthpovertyaction.org/>.

Robinson, Lawrence dan Smith, Melinda. Oktober 2021. Social Media and Mental Health. <https://www.helpguide.org/>.

ANEKDOT

PENGHASILAN

Seorang pasien mendatangi psikiater untuk yang ketiga kalinya dalam waktu satu bulan ini.

Setelah selesai sesi bercerita dan berdiskusi, psikiater berkata kepadanya.

Psikiater : "Aku senang kau datang hari ini"

Pasien : "Wah kenapa?"

Psikiater : "Semakin sering kau datang semakin sering aku dapat penghasilan kan" (tertawa)

Pasien : "Loh?! apa yang menyakitkan untukku, dapat memberi dampak baik untukmu ya? "

Psikiater : "Jangan tersinggung ya, dunia memang bekerja seperti itu"

Pasien : "Tidak masalah, memang benar. Aku akan datang lagi segera"

Psikiater : "Hahaha... Ya sering-seringlah datang" (tertawa dan melambaikan tangan atas kepergian pasiennya)



**TIPS AND
TRICKS**

Menjaga

KES E H A T A N M E N T A L



Lakukan Hobi

1



Melalui aktivitas yang disukai, pikiran akan menjadi lebih tenang, fresh, dan tentunya hati pun senang. Apapun hobi yang kamu suka, jangan lupa untuk melakukannya, ya!

2

Tuliskan Hal-Hal yang Patut Disyukuri



3

Konsumsi Buah dan Sayur



Penelitian dari Warsaw University of Life Sciences tahun 2020 mengatakan jika konsumsi buah dan sayur dapat berpengaruh positif bagi kesehatan mental

4

Tidur memiliki efek negatif pada suasana hati. Coba tidur pada waktu yang teratur setiap hari.

Tidur Tepat Waktu



Habiskan waktu bersama keluarga

Kamu bisa menghabiskan waktu bersama keluarga ketika waktu makan tiba dan di akhir pekan dan menceritakan apa saja yang telah kamu alami

5

6

Self-Talk

Self-talk adalah ketika kamu berusaha untuk berbicara kepada diri sendiri mengenai apapun yang kamu rasakan. **Afirmasi positif** yang disampaikan saat self-talk mampu menurunkan beberapa risiko gangguan kesehatan mental

7

Olahraga

olahraga dapat membantu kamu agar lebih fresh. Sempatkan waktu setidaknya 15-30 menit sehari



Katakan Hal Positif pada Diri Sendiri

Cara kamu berpikir tentang diri sendiri dapat memiliki efek yang kuat pada kejiwaan kamu. Biasakan diri menggunakan kata-kata yang membuat lebih positif, maka hal ini membuat kamu lebih optimis.

8



Cara menjaga kesehatan mental seperti yang disebutkan diatas tidaklah sulit dilakukan, kamu hanya memerlukan menerapkannya secara bertahap dan penuh ketelatenan dalam menerapkannya supaya mendapatkan manfaat jangka panjang.

Jika kamu merasa kesehatan mental sedang menurun dan tidak tahu bagaimana cara tepat untuk memperbaikinya, jangan ragu untuk mendiskusikannya dengan psikolog

REKOMENDASI

BUKU TENTANG MENTAL HEALTH

Yang Belum Usai



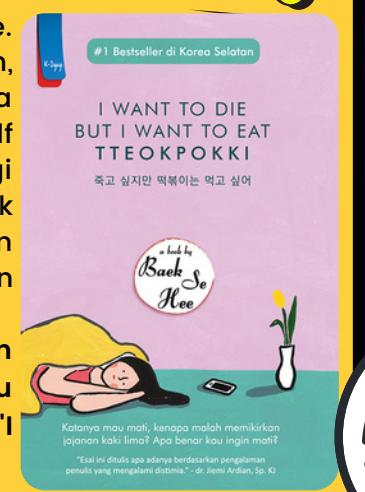
Buku ini ditulis oleh Pijar Psikologi dengan genre nonfiksi dan psikologi. Buku ini berisi kompilasi esai penulis-penulis Pijar Psikologi mengenai luka batin. Penulis dalam buku ini ingin mengajak kita untuk mengenal lebih dekat dengan luka batin. Banyak point-point yang dapat diambil dari buku ini, contohnya tentang trauma, unfinished business, primal wounds, self acceptance, dan sebagainya.

"Hidup tidak berjalan dengan sistem "aku adalah korban, aku tersakiti, dan dia berhak menerima sakit yang sama denganku.". Namun, hidup adalah tentang bagaimana kita sebagai manusia yang menderita mau dan berusaha untuk memutus rantai derita dari pola-pola yang sama" (Kutipan dari buku "Yang Belum Usai")

I REALLY
BOOKS

I Want to Die But I Want to Eat Tteokpokki

Buku ini ditulis oleh penulis asal Korea Selatan, Baek Se Hee. Buku ini adalah esai yang berisi pertanyaan, penilaian, saran, dan evaluasi diri yang bertujuan agar pembaca bisa menerima dan mencintai dirinya sendiri. Dengan genre self improvement, penulis dalam buku ini ingin berbagi pengalamannya bagaimana saat kita sedang merasa tidak baik-baik saja, lalu ia mencoba bangkit dan menyembuhkan luka dirinya sendiri. Dari cerita penulis yang dikupas dengan baik, membuat buku ini menjadi relatable bagi banyak orang. "Aku ingin menjadi pemilik hidupku sendiri. Aku ingin melakukan apa yang aku inginkan sehingga hidupku menjadi hidup yang tanpa penyesalan" (Kutipan dari buku "I Want To Die But I Want to Eat Tteokpokki")



REKOMENDASI

SERIES TENTANG MENTAL HEALTH

It's Okay to Not Be Okay

Moon Kang Tae merupakan pekerja di rumah sakit jiwa yang tak percaya pada cinta. Ia memiliki kakak yang berkebutuhan khusus. Suatu saat ia bertemu dengan perempuan bernama Go Moon Young yang merupakan seorang penulis buku cerita anak-anak yang berkepribadian anti-sosial, sangat egois, dan sombong. Selain membahas ketiga tokoh itu, drama ini juga berbicara soal menggapai mimpi dan tujuan, dan betapa orang butuh waktu untuk pulih dari trauma masa lalu dan melanjutkan hidup. Selain itu, ada pula pelajaran untuk melatih diri mengendalikan emosi. Drama ini memuat banyak pesan hidup yang bisa dipetik tanpa kesan menggurui. Sedikit pesan yang disampaikan dalam drama ini bahwa tidak apa-apa memiliki kekurangan, tidak apa-apa merasa rentan, dan tidak apa-apa untuk bersedih. Drama ini juga mengungkapkan bahwa memaafkan dan mengakui kesalahan menjadi hal penting untuk melepas beban pada diri sendiri.



Virgin the Series



Disney+ hotstar

Serial Original
Streaming Semua Episode Sekarang

Dalam series ini secara garis besar banyak mengangkat isu mental health yang sering ditemui pada remaja dalam usia pertumbuhan. Seperti self harm, toxic relationship, sociopath, kekerasan dalam rumah tangga, pornografi, hingga masalah persahabatan yang kerap menjadi penyebabnya.

Cerita Virgin The Series bermula dari seorang gadis populer bernama Keke yang meninggal secara misterius sesaat setelah ia merayakan pesta ulang tahunnya yang ke-17. Teman-temannya mulai berspekulasi bahwa Keke melakukan bunuh diri. Hingga suatu hari, seorang siswi bernama Talita muncul dan berbersama teman-temannya, mereka menggunakan kesempatan ini untuk membuat film dokumenter. Namun, semakin mereka menggali penyebab kematian Keke, mereka menemukan fakta tak terduga yang menjerumuskan mereka dalam hal-hal yang mengerikan.

INFORMASI
TERKINI

KEBIASAAN BURUK YANG DAPAT MERUSAK MENTAL HEALTH

Tanpa disadari, musuh terbesar bagi diri sendiri bukanlah orang lain, tetapi diri kita sendiri.

Pikiran dan kebiasaan kita, meskipun seringkali disepelekan, dapat mempengaruhi suasana hati dan mengganggu kesehatan mental. Sama seperti kesehatan tubuh, gangguan mental juga akan menyebabkan gejala yang akhirnya menghambat aktivitas apabila tidak segera ditangani.

Berikut kebiasaan buruk yang dapat merusak mental health :

1. Kurang Tidur

Kurang tidur tidak hanya mengganggu kesehatan fisik, tapi juga dapat mengalami gangguan kesehatan mental. Ada beberapa gangguan mental yang mungkin dialami oleh seseorang yang mengalami kurang tidur, seperti depresi, gangguan bipolar, dan gangguan kecemasan.

Membiasakan diri untuk tidur 8 jam sehari. Atau jika mengalami gangguan tidur, segera periksa ke dokter agar mengetahui penyebab dan cara mengatasinya.



INFORMASI
TERKINI

KEBIASAAN BURUK YANG DAPAT MERUSAK MENTAL HEALTH

2. Malas bergerak

Kebiasaan malas bergerak ternyata dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dan juga mental, lho! Dilansir dari National Institutes of Health, banyak berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dapat menurunkan risiko gejala depresi. Sebaiknya lakukan olahraga ringan secara rutin, mulai dari jalan kaki, bersepeda, atau memilih menggunakan tangga ketika di kantor.

3. Menyepelekan kondisi stress

Membiarakan stres terlalu berlarut dapat sebabkan kamu alami depresi. Kondisi ini tidak baik untuk kesehatan mental jika dibiarkan dalam waktu yang cukup lama. Ada beberapa gejala yang perlu diketahui, seperti hilang semangat, gangguan tidur, sulit konsentrasi, dan cepat marah menjadi beberapa tanda kondisi depresi.



INFORMASI
TERKINI

KEBIASAAN BURUK YANG DAPAT MERUSAK MENTAL HEALTH

4. Menunda Makan

Dilansir dari Mental Health Foundation, kekurangan nutrisi sebabkan gangguan kesehatan mental. Jangan lupa untuk selalu penuhi kebutuhan nutrisi dan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhmu agar kesehatan fisik dan mental selalu terjaga dengan baik.

5. Kurang Interaksi dengan Orang Lain

Tidak ada salahnya sempatkan waktu untuk berkumpul bersama teman-teman, keluarga, atau pasangan dan melakukan hal yang menyenangkan bersama-sama. Dengan begitu, stres maupun lelah karena pekerjaan yang dirasakan dapat diatasi dengan baik.

6. Terlalu Banyak Penggunaan Gawai

Terlalu banyak menggunakan gawai sebabkan gangguan pada kesehatan mental. Tidak ada salahnya untuk semakin bijak menggunakan gawai agar hubungan komunikasi kamu dengan orang di sekitar terjaga dengan baik.

AQQ

PUISI



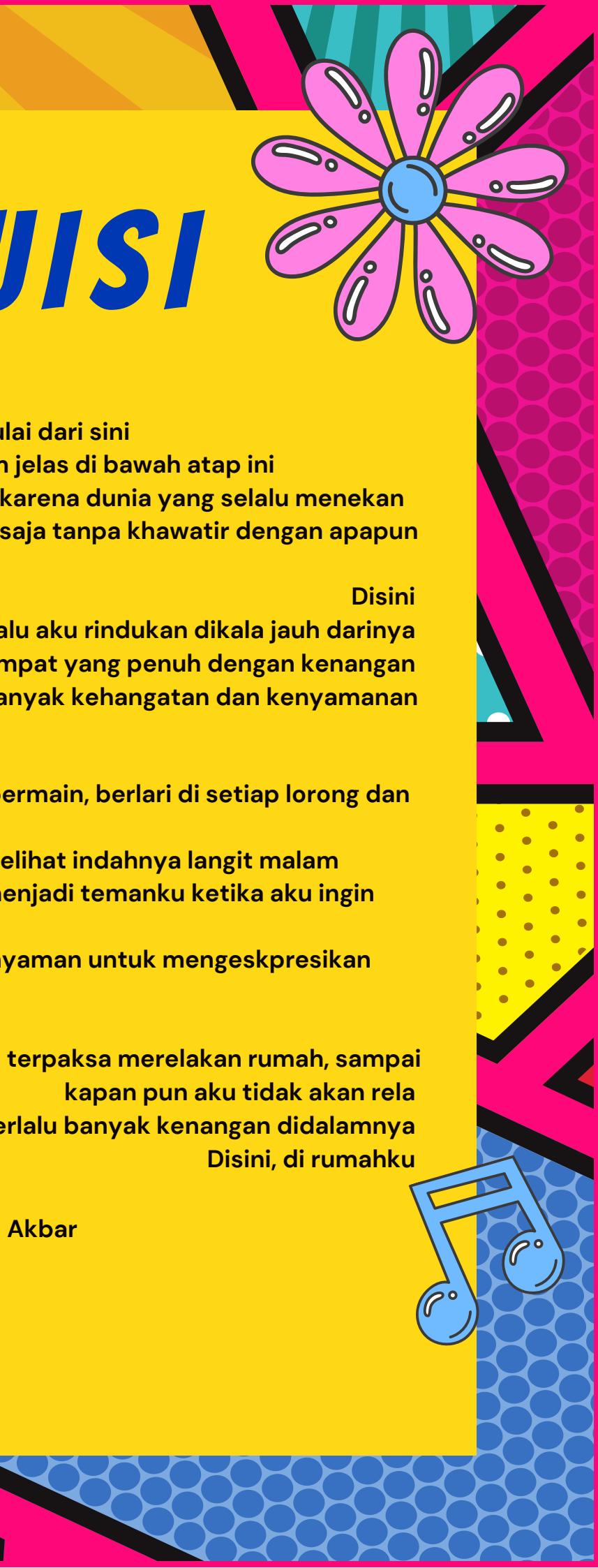
Awal mula cerita hidupku dimulai dari sini
menangis dan tertawa terekam jelas di bawah atap ini
Tempat ku pulang ketika lelah karena dunia yang selalu menekan
Disini aku bisa melakukan apa saja tanpa khawatir dengan apapun

Disini
Tempat yang selalu aku rindukan dikala jauh darinya
Tempat yang penuh dengan kenangan
Disini aku bisa merasakan banyak kehangatan dan kenyamanan

Disini
Ketika siang, disini tempatku bermain, berlari di setiap lorong dan
terkadang dimarahi oleh ibuku
Ketika malam, dia tempatku melihat indahnya langit malam
Bulan, bintang dan rumah ini menjadi temanku ketika aku ingin
bercerita
Hanya disini aku bisa merasa nyaman untuk mengeskpresikan
jiwaku

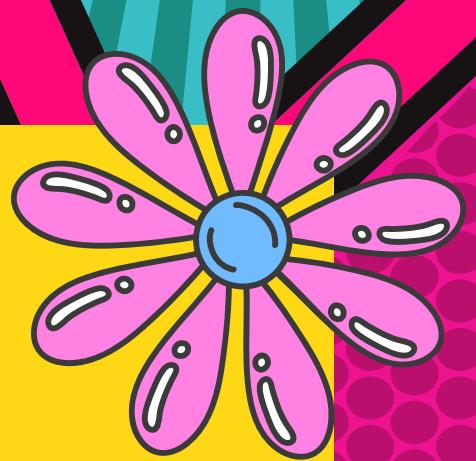
Jika ada satu waktu aku terpaksa merelakan rumah, sampai
kapan pun aku tidak akan rela
Terlalu banyak kenangan didalamnya
Disini, di rumahku

by : Khalifatur Rivan Akbar



AQQ

PUISI

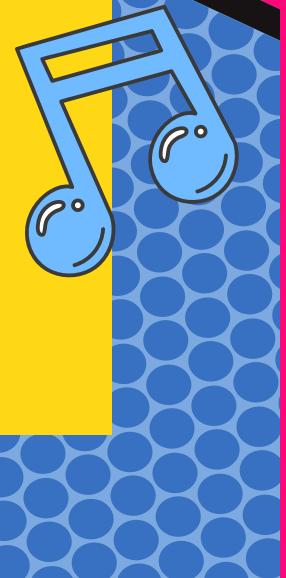


Pada hari yang gelap dengan secerah sinar
Pada ruangan sempit ku terjebak bersama pikiran
Ia menawarkan berbagai pilihan
Jawaban yang ada hanya lari atau mati
Jikalau memilih mati akan mengakhiri semua penderitaan
Namun aku justru lari dari kenyataan

Di bawah rembulan yang bersinar terang
Dedaunan edelweiss memunculkan bunganya
Seorang diri di sana sedang memetiknya
Kala itu aku yang dalam pelarian pun ikut termangu
Sebab ia benar-benar mencuri tatapanku
Di sisi lain aku menemukan jawaban baru

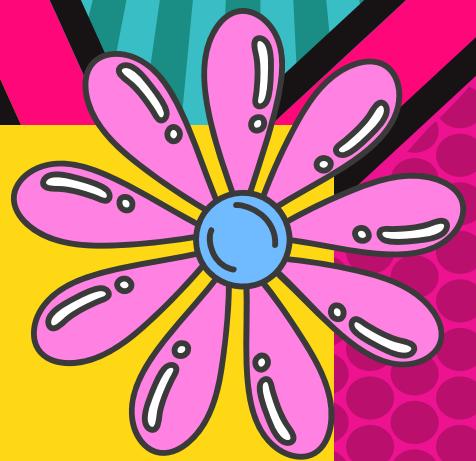
Kini kalender yang berharga hilang satu lembar
Bulan Maret sang pengkhianat melepaskan diri dari kalender
Memilih untuk menyatukan bulan tiga dan bulan empat
Bulan-bulan yang ditinggalkan turut bersukacita mendengarnya
Kalender takkan terhenti biarpun kehilangan setengah dari jiwanya
Karena akan ada bulan damai yang menanti

by : Pemuda pengangguran hobi galau



AQQ

PUISI



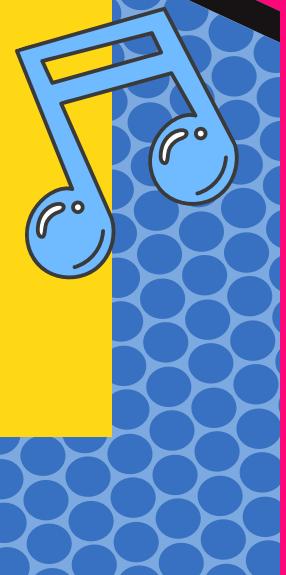
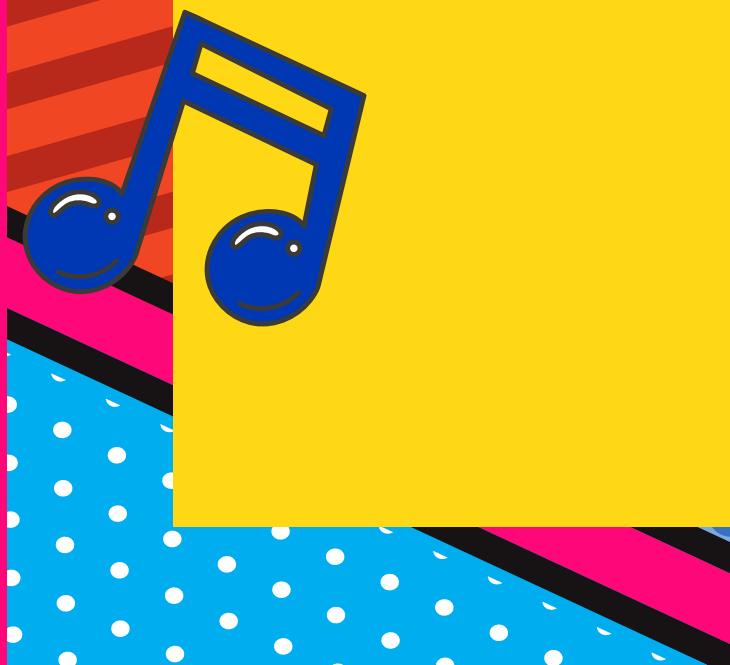
Kau beli berlian di toko kaca
Kau taruh bunga di jiwa mereka
Kau jual kata cuma-cuma
Untuk dicintai, Tuan?

Dulu kau buatkan aku gaun merah jambu
Dulu kau jamu hatiku dengan beludru
Ternyata Nyonyamu ini yang terlampaui dungan

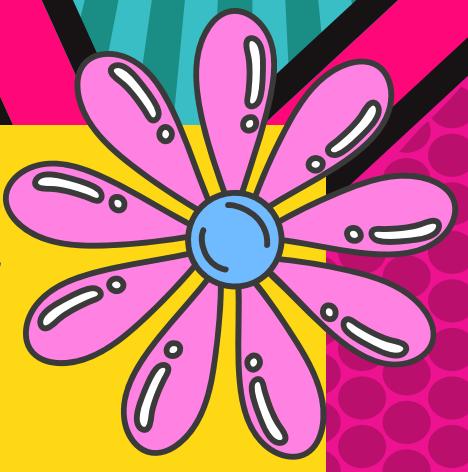
Aku tidak percaya aku percaya
Kau ceritakan dusta berdiksi romansa
Kau sodorkan tombak berbungkus asmara
Kau bakar legenda yang kupuja
Kau gadaikan guguran kelopak hamba
Kau jual janjimu ke saudagar asongan

Sudah, Tuan, sudah
Netraku telah mampu menyisir dustamu

by : Roh Mansa



AQQ PANTUN



pagi pagi makan roti
makan rotinya sambil kayang
assalamualaikum ukhti .
cantik banget boleh manggil sayang?

by : Nazh

by : Raisa

ke pasar beli kuaci
pulangnya siang-siang aduh si akhi
heem boleh banget panggil sayang

bukan koran, tapi tumbuhan
gausah pacaran , mending nikahin aku bang

by : b4nskyz



MYTHS

VS

FACTS

MENTAL HEALTH EDITION

Anak-anak tidak dapat mengalami masalah kesehatan mental



Anak-anak dapat mengalami masalah kesehatan mental

Setengah dari gejalanya bisa muncul sebelum usia 14 tahun

WHAT!

Gangguan mental tidak bisa disembuhkan



Gangguan mental bisa disembuhkan

Dengan pengobatan rutin dan untuk pemulihannya penuh memang membutuhkan waktu

Gangguan mental pasti terjadi karena kesalahan pola asuh



Gangguan mental tidak sepenuhnya terjadi karena salah pola asuh

Kondisi ini bisa disebabkan oleh banyak faktor salah satunya faktor dari dalam diri



APASIH
MENTAL CLUTTER ??



Mental clutter adalah semua hal yang membuat pikiran kita penuh, tidak bisa fokus, terganggu, kewalahan, dan letih yang berujung pada kelelahan mental atau stress, seperti terlalu banyak infomasi yang harus diproses pada otak akibatnya akan menguras kesehatan mental, ekspetasi dari diri sendiri atau ekspetasi orang terhadap kita tetapi hal itu tidak terjadi, tugas yang ditunda, maupun pikiran negatif yang lain. Too much mental clutter dapat memperlambat dalam melakukan aktivitas sehingga membuat kita menjadi tidak produktif. Selain itu, otak kita menjadi bekerja lebih keras untuk menyimpan semua mental clutter sehingga membuat kita jadi lebih mudah kehilangan/melupakan sesuatu, atau membuat keputusan yang buruk. So, how do we deal with mental clutter? Let's find out together!

- Buatlah list tugas yang menjadi prioritas
- Segera buat keputusan dengan masalah yang stuck di pikiranmu
- Jauhkan ekspetasi yang ada di pikiranmu
- Filter hal-hal yang akan kamu pikirkan
- Set boundaries dalam relationship

Sumber :

Daisy. 18 Mei 2020. What Is Mental Clutter? (And How To Clear It).
<https://simplenotstressful.com>

SAMBAT

Dari: hai

Untuk: helo

Salam: bagaimana kabarnya

Dari: -

Untuk: -

Salam: hi, how are you? i hope you're happy wherever you're. you don't know how thankful i am that you've came into my life even if only for a while. but i'm so lucky to have met someone like you. i miss the moments you made me smile in your own way. i miss u

Dari: aku

Untuk: nya

Salam: kamu yang semangat ya, jangan lupa makan

Dari: ur future heartbreaker

Untuk: someone i miss

Salam: hope we are always good

Dari: bumi

Untuk: langit

Salam: katamu ini hanya bercanda, lalu kenapa aku malah bukan tertawa?

Dari: vip

Untuk: yang berkacamata

Salam: senyum kamu itu lho, sakarin aja kalah



SAMBAT

Dari: B***

Untuk: Putri Wulandari

Salam: bales chat aku dong :(

Dari: I042xxxx

Untuk: lala

Salam: holaa...

Dari: R

Untuk: Warga Kos Jawahir

Salam: tolong wargas dikit ye, smngt mletre tiap hari

Dari: Rumput Tetangga

Untuk: Devita 21

Salam: semangat kuliahnya dan tolong stop ngegalauin crush u dia ga suka u balik

Dari: Willy The Kid

Untuk: Alya yg Pacarnya Gepeng

Salam: gws kawan jangan stress2 y kasian mana masih mudah udah stress duluan
hadeh

Dari: Aku

Untuk: Mas Abda

Salam: masih inget nggak?

Dari: Bubend

Untuk: Bidang 2

Salam: JANGAN LUPA BAYAR KAPITA + KAS



SAMBAT

Dari: kami

Untuk: someone

Salam: kami tau maksud dan tujuanmu baik, tapi cara penyampaiannya diperbaiki, lagi yaaa.. semangat semua!!

Dari: koor

Untuk: koor dekdok lopo

Salam: semangat ngedit icakep eh icapek

Dari: nim kmuw + 5

Untuk: nim qq - 5

Salam: mlem tu me mam bnyk

skit dnk pyutna

"mhhh pyut kok skit??" tnya me sdr

"owyya pup jh sna" shut blio plan

"baikla ayhh.." jwb ai

tanya ha! tsb bnr??!

me muk tu jh hhh,,

"hlow" me dngr swara

"tuk tuk tuk!!" owh pntu yg dagdug

"syp yh" me tkt n gmtar

"tuk tuk tuk!!!" swar na smkin kras!

"jder" pntuh kmr mndi ai hncur!

trddbrk ssok syp yh sy g fhm ituh syp



Tim Redaksi



Present by:

Ica - Rinda - Athifah - Devita - Haninda - Aura - Inas - Tata -
Marata - Lusy - Rahma - Lala - Adiska - Khusna

**"YOU ARE NOT YOUR
ILLNESS. YOU HAVE AN
INDIVIDUAL STORY TO
TELL. YOU HAVE A NAME,
A HISTORY, A
PERSONALITY. STAYING
YOURSELF IS PART OF
THE BATTLE."**

- JULIAN SEIFTER -