

BIDANG JURNALISTIK
HIMATIKA FMIPA UNY 2024

VOLUME

MATKAB

7

EKSPEKTASI
PICU MARAKNYA
KASUS
KESEHATAN
MENTAL PADA
GEN Z

PEMELIHARAAN
KESEHATAN
MENTAL
MAHASISWA
DENGAN
PENDEKATAN
KOMPREHENSIF

himatikauny.org

REDAKSI

Matematikabare adalah buletin yang diterbitkan oleh Bidang Jurnalistik HIMATIKA FMIPA UNY

Penanggung Jawab :

Dewa Ngakan Gede Mahadewa

Pimpinan Redaksi :

Romadhona Enggal Wilujeng

Redaktur :

Endarti Rahayu, Habiba Zaida Aziza Nur Rohma, Rahma Amalia, Falih Rendragraha Eka Pramudita, Raihandara Kemerdekaan, Ilma Puteri Nur Anggraheni, Jemima Savitri Irianty, Haifa Humaira Adi

Editor :

Romadhona Enggal Wilujeng

Layouter :

Romadhona Enggal Wilujeng, Haifa Humaira Adi

Sirkulasi :

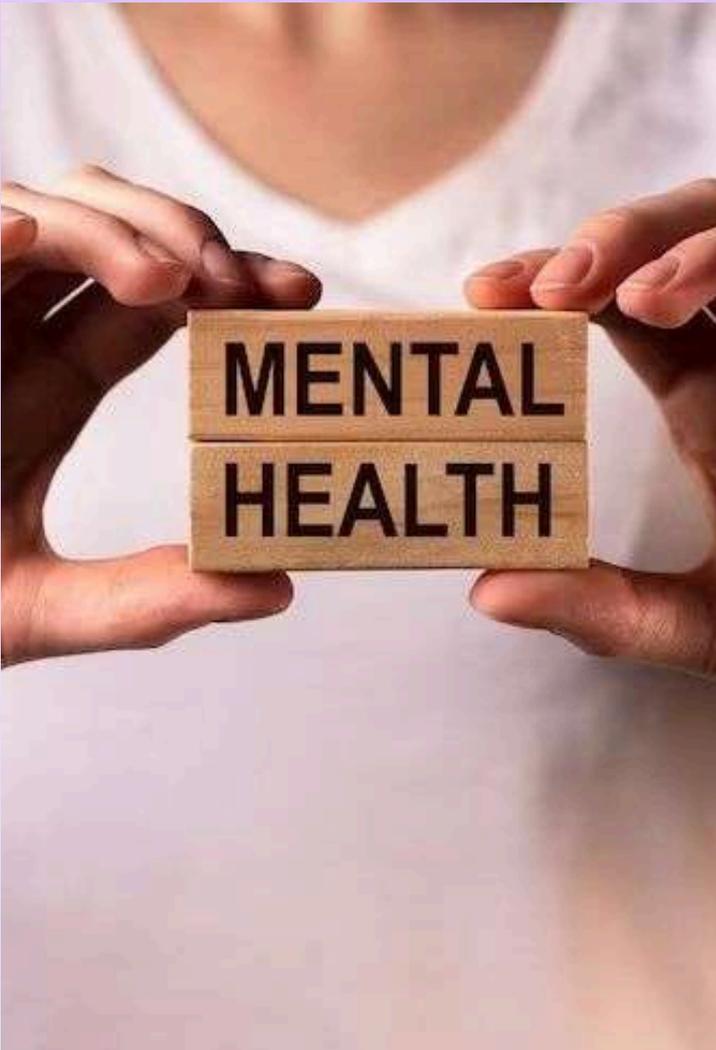
Haifa Humaira Adi

Alamat Redaksi :

Sekretariat HIMATIKA FMIPA UNY

EKSPEKTASI PICU MARAKNYA KASUS KESEHATAN MENTAL PADA GEN Z

OLEH: ENDARTI RAHAYU



sumber: RRI.co.id

Kasus kesehatan mental di kalangan anak muda Indonesia, khususnya Gen Z, semakin meningkat akibat ekspektasi sosial yang berlebihan. Banyak anak muda merasa tertekan oleh standar kesuksesan yang dipromosikan melalui media sosial dan masyarakat, sehingga membuat mereka rentan terhadap rasa gagal dan kecemasan.

Generasi ini lebih terbuka dalam membicarakan kesehatan mental dan lebih sering mencari bantuan profesional. Meski demikian, kasus bunuh diri di kalangan anak muda justru naik, dengan penelitian menunjukkan peningkatan lebih dari 50% risiko bunuh diri di Jakarta.

Berbagai faktor eksternal, termasuk perbandingan hidup melalui media sosial, mendorong rasa ketidakcukupan. Akibatnya, banyak remaja merasa tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga mempengaruhi pandangan diri dan interaksi sosial mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk bersama-sama menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan positif, guna membantu remaja mengembangkan citra diri yang sehat dan realistis.

sumber: m.antaranews.com

Di Balik Senyuman Menyusun Kepingan Luka yang Tak Terlihat

Di Sebuah kota yang ramai, terdapat seorang gadis kecil yang merupakan putri kedua dari keluarga yang katanya cemara itu. Setiap pagi, ia selalu bangun dengan tersenyum. Senyuman yang cerah itu seolah menjadi pelindung bagi dunia luar, menutupi segala kepedihan yang ia rasakan dalam hati. Bagi teman-temannya, dia adalah sosok yang ceria, selalu siap membantu, dan dermawan. Namun, dibalik senyuman itu, ia menyimpan luka yang mendalam. Sejak kecil, ia merasa terasing dan bahkan keberadaannya seringkali tidak dianggap oleh orang-orang terdekatnya. Seorang anak yang kurang validasi dan dukungan dari orang terdekat termasuk keluarga membuat ia merasakan kegelisahan yang tidak dapat dijelaskan.

Suara tawa dan obrolan yang riuh hanya membuatnya semakin sendiri. Tak seorangpun tahu bahwa di dalam hatinya, banyak menyimpan kepingan-kepingan luka yang masih tersimpan rapat. Semenjak dekat dengan orang baru, ia merasa ketakutan. Karena luka dari dirinya sendiri juga belum sembuh.

Seiring waktu, ia mulai membuka diri dengan bercerita tentang kesulitan yang ia hadapi dan tentang rasa sepi yang selalu menghantuinya. Ia mulai memperbaiki hubungan dengan dirinya sendiri, menerima luka-luka yang merupakan sebagian dari perjalanan hidupnya. Senyum yang dulu hanya sebagai pelindung kini menjadi tanda kekuatan. Ia menyadari bahwa setiap orang memiliki cerita yang berbeda, dan senyuman yang mereka tunjukkan bisa jadi hanya sebuah topeng. Satu kepingan luka yang tak terlihat itu bisa menjadikan ia merasa siap menghadapi dunia.

Awan Kecil Menjadi Badai

Oleh: Rahma Amalia

Mendung malam kala itu
Menyelimuti pikiranku
Mataku tak kan bisa terpejam
Hingga pukul 12 malam
Mendung itu bak kurir badai
Dia mengantar badai celoteh yang susah diabai

Oh pikiranku yang kehujaan
Kehujaan omong kosong sialan
Oh tidak
Petirnya menyambar-nyambar
Buat pikirku makin buyar
Pikiranku melayang tak karuan
Hatiku sepertinya ikut-ikutan
Semuanya buat ragaku sakit-sakitan

Kusesali kenapa kubiarkan awan itu menjejali pikirku
Awan mendung yang membawa prahara benakku
Untuk kali ini dan seterusnya
Aku berdoa
Semoga sebelum tidurku tidak ada badai pikir yang bikin gila



PEMELIHARAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DENGAN PENDEKATAN KOMPREHENSIF

OLEH: FALIH RENDRAGRAHA EKA PRAMUDITA

Kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi isu penting yang memerlukan perhatian serius. Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan akademik, perubahan sosial, dan tantangan emosional, yang semuanya dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Berbagai pendekatan untuk menangani masalah ini telah diusulkan, termasuk penggunaan teknologi, intervensi psikologis, dan kecerdasan komunikasi.

Teknologi dalam diagnosa kesehatan mental salah satu pendekatan inovatif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa adalah melalui teknologi. Penelitian oleh Haryono (2023) tentang sistem pakar diagnosis kesehatan mental menyoroti pentingnya teknologi dalam mendiagnosa masalah mental pada mahasiswa. Dengan sistem pakar berbasis teknologi, mahasiswa dapat memperoleh diagnosa awal tanpa harus bertatap muka dengan profesional yang seringkali menimbulkan kecemasan dan rasa malu. Sistem ini juga dirancang untuk memberikan solusi yang lebih cepat dan tepat, serta mampu mengurangi beban psikologis akibat stigma yang sering kali terkait dengan kesehatan mental.

Teknologi tidak hanya membantu dalam diagnosis, tetapi juga menawarkan sarana bagi mahasiswa untuk mendapatkan dukungan yang lebih mudah diakses. Dengan adanya aplikasi atau sistem berbasis teknologi ini, proses pemantauan dan intervensi dapat dilakukan dengan lebih efektif. Selain itu, memberikan mahasiswa akses yang lebih fleksibel dalam merawat kesehatan mental mereka.



Selain teknologi, Teknik self talk menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menangani masalah kesehatan mental. Dalam penelitiannya, Haryati (2023) menunjukkan bahwa self talk berperan penting dalam membentuk persepsi diri yang lebih positif dan mampu meredakan kecemasan. Self talk mengajarkan mahasiswa untuk berkomunikasi dengan diri sendiri secara konstruktif yang dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri.

Teknik ini juga dapat diintegrasikan dengan pendekatan spiritual, terutama di kalangan mahasiswa perguruan tinggi Islam. Mengaitkan self talk dengan nilai-nilai keagamaan membantu mahasiswa menemukan keseimbangan antara tuntutan akademik dan spiritualitas sehingga mampu mengurangi stress dan kecemasan. Self talk yang positif dan terarah dapat menjadi jembatan bagi mahasiswa untuk tetap tenang di tengah tekanan.

Setyanto (2023) dalam penelitiannya tentang deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa deteksi dini sangat penting untuk mengurangi dampak jangka panjang dari gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Studi ini menemukan bahwa prevalensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Namun, Sebagian besar kasus sering tidak terdeteksi karena kurangnya kesadaran dan fasilitas untuk pemeriksaan rutin di kampus.

PEMELIHARAAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DENGAN PENDEKATAN KOMPREHENSIF

OLEH: FALIH RENDRAGRAHA EKA PRAMUDITA



Dari berbagai pendekatan yang telah dibahas, jelas bahwa kesehatan mental mahasiswa memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Teknologi, self talk, deteksi dini, dan kecerdasan komunikasi semuanya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah mental yang mereka hadapi. Perguruan tinggi harus secara proaktif mengembangkan program-program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, baik melalui peningkatan fasilitas konseling, penyediaan sistem teknologi, maupun edukasi terkait Teknik-teknik pengelola stres.

Pada akhirnya, kesehatan mental yang baik adalah fondasi bagi mahasiswa untuk meraih kesuksesan akademik dan kebahagiaan pribadi. Upaya kolaboratif dari berbagai pihak, baik itu mahasiswa, institusi pendidikan, maupun tenaga profesional, sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan kampus yang sehat secara mental dan emosional.

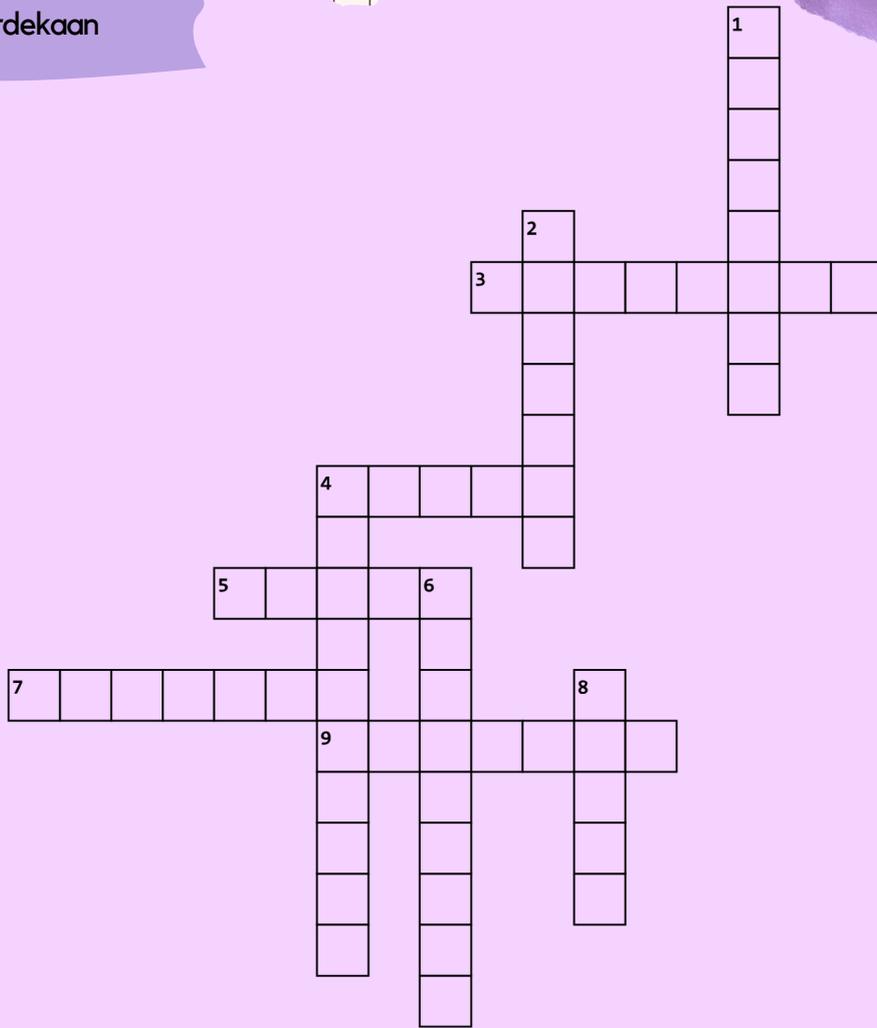
Program-program deteksi dini perlu ditingkatkan, terutama melalui kerja sama dengan psikolog kampus dan konselor. Mahasiswa harus didorong untuk melakukan pemeriksaan kesehatan mental secara berkala, sama halnya dengan pemeriksaan kesehatan fisik. Dengan demikian, intervensi dapat dilakukan lebih awal sebelum gangguan tersebut berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Aspek lain yang tidak kalah penting adalah kecerdasan komunikasi dalam menjaga kesehatan mental. Masturi (2018) dalam penelitiannya mengenai kecerdasan komunikasi dan kesehatan mental mengemukakan bahwa kemampuan berkomunikasi dengan baik, terutama secara emosional dan spiritual, dapat berdampak positif pada kesehatan mental. Mahasiswa yang mampu berkomunikasi secara efektif cenderung memiliki tingkat stress yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi masalah-masalah emosional.

Komunikasi yang empatik dan terbuka tidak hanya bermanfaat dalam konteks interpersonal, tetapi juga membantu dalam membangun hubungan sosial yang lebih baik yang pada akhirnya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih stabil. Selain itu, kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat juga sangat berpengaruh dalam mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering kali dialami oleh mahasiswa.

TTS

Oleh: Raihandra Kemerdekaan



Mendatar

3. Bentuk perilaku di mana seseorang dengan sengaja melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri, sebagai bentuk pelepasan emosional
4. Perasaan cemas berlebihan yang sering dirasakan ketika berhadapan dengan situasi sosial atau tekanan tertentu
5. Salah satu bentuk kecemasan di mana seseorang merasa takut berinteraksi dengan suatu hal yang ada di hadapannya
7. Fenomena sosial yang membuat seseorang merasa tidak berharga karena membandingkan diri dengan orang lain di media sosial
9. Kondisi mental yang bisa dialami akibat tekanan tinggi atau ketegangan dalam waktu lama, sering dialami siswa saat ujian

Menurun

1. Teknik relaksasi yang sering digunakan untuk mengatasi stres dan cemas, melibatkan napas dalam dan fokus mental
2. Gangguan kesehatan mental yang menyebabkan perasaan putus asa dan kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari
4. Penggunaan media digital untuk mengganggu, memojokkan, atau merendahkan orang lain
6. Gangguan pola makan di mana seseorang sangat memperhatikan berat badan dan takut makan berlebihan
8. Tindakan seseorang yang menyebabkan kesengsaraan fisik atau emosional kepada orang lain, sering terjadi di sekolah

They're deaf

Oleh: Ilma Puteri Nur Anggraheni

Kemana semua pertanyaan pergi,
Dia berteriak kencang, orang-orang sibuk
mengagumi suaranya

Dia menangis lara, orang-orang sibuk
menghitung jumlah air matanya

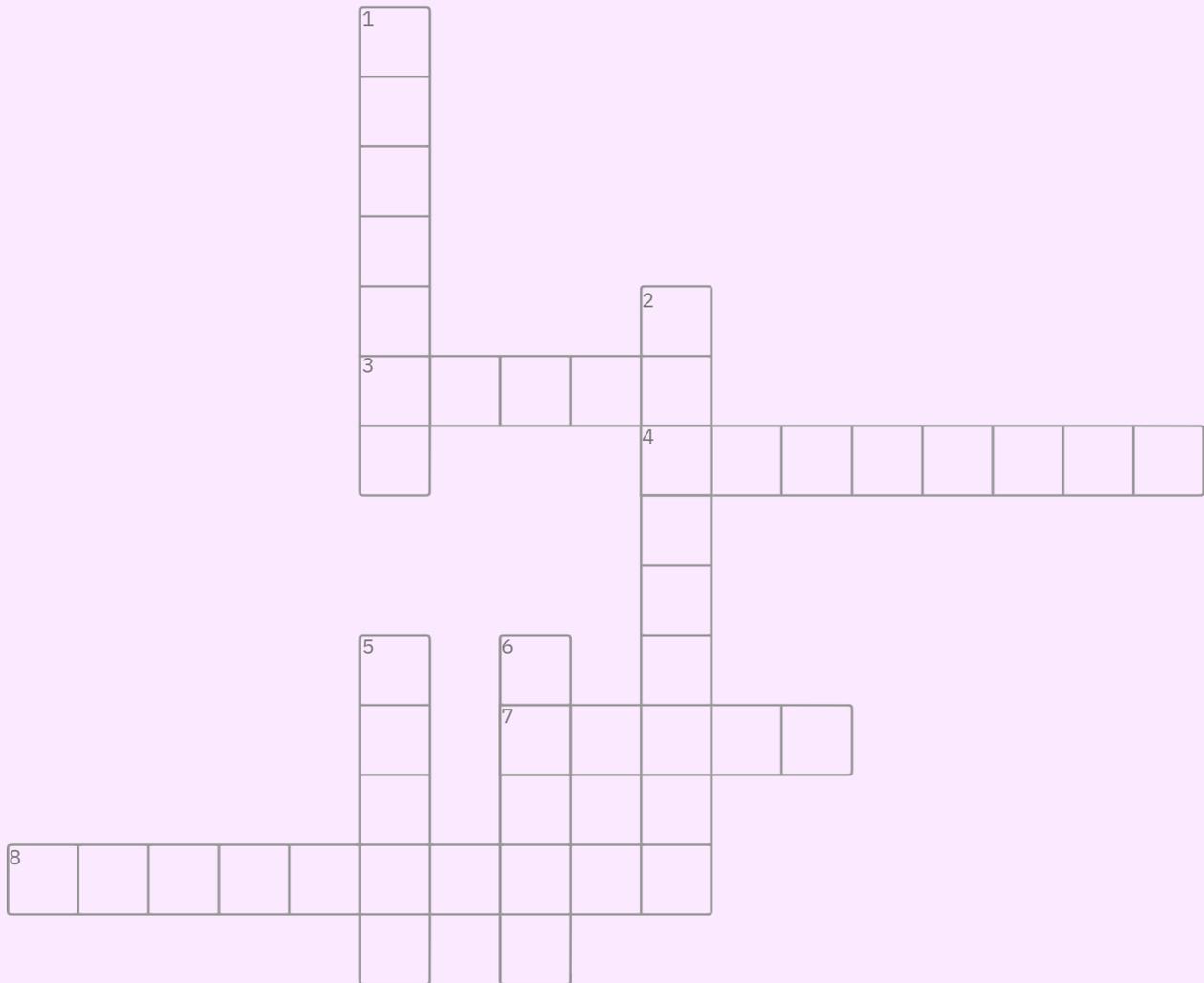
Dia terdiam lengang, orang-orang tak
tertarik lagi dengannya

Kemana semua pertanyaan sirna,
Dia terjatuh, lantas tak bangkit kembali dan
tetap jatuh

Tidak akan ada orang yang mau
menunggunya selesai mengikat tali sepatu

Tidak akan ada orang yang menyadari
bahwa dia tertinggal

Kemana semua pertanyaan hilang



MENDATAR

3. Gangguan atau kekacauan mental yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan
4. Keadaan tidak dapat tidur karena gangguan jiwa
7. Luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat
8. Pengalaman indra tanpa adanya perangsang pada alat indra yang bersangkutan

MENURUN

1. Gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot
2. Ilmu yang berkaitan dengan proses mental
5. Ketakutan yang sangat berlebihan terhadap benda atau keadaan tertentu
6. Tidak tenteram hati

KOMA

Oleh: Haifa Humaira Adi



✦ ✦ "Kesehatan mental
bukanlah tanda
kelemahan,
melainkan kekuatan
menghadapi
✦ tantangan
kehidupan"

-Anonim



