

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

# sunday!

MAJALAHSUNDAY.COM



## ALL ABOUT YOU

SPECIAL AJARAN BARU: SOSMED & BULLYING | ATUR HIDUPMU DENGAN SELF TALK & SELF MANAGEMENT | MENERIMA DIRI DENGAN SELF ACCEPTANCE  
PERBAIKI DIRI DENGAN SELF IMAGE & SELF ESTEEM  
BANGUN PERSONAL BRANDING SEJAK MASIH SEKOLAH



9 772337 801985

# DOODLE ILLUSTRATION



STARTS  
FROM

50K!

CONTACT: @SEOULASTRATION



**PROMO**

## FNB PHOTO GRAPHY

STARTS FROM  
200K FOR  
5 PHOTOS



 scattopd

[www.scattopd.com](http://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, Kalimantan 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](http://www.majalahsunday.com)

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

Email : [majalahsunday@gmail.com](mailto:majalahsunday@gmail.com)



Ilustrasi cover oleh  
WatercolorEpsStudio

## Editor's Note

Halo, Tahun Ajaran Baru!

Sekolah baru, kelas baru, apakah kamu juga memasukinya dengan versi dirimu yang lebih baru? Yes, yuk kita upgrade terus diri kita jadi lebih baik. Mahanya khusus di edisi ini, bersama Kak Windi dari PoliMedia dan sejumlah narasumber psikolog profesional, Majalah Sunday hadirkan edisi All About YOU.

Cek berbagai menu artikel menarik yang pastinya pas sama keseharianmu. Selamat membaca!

Happy Reading

Mimin MajalahSunday.com

## Thank You Magangers!

Edisi bulan ini dibuat oleh....  
Windiarti Juliarso, PoliMedia Jakarta

Pemimpin Redaksi  
Olivia Elena Hakim

Koordinator Iklan, Humas dan Kerjasama  
Budiman Manurung

Social Media Admin  
Priscillia Charista

Koordinasi Podcas  
Ari Setiawan

Desain Layout  
Scatto! 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

# All About you

Mau mulai dari mana? Pilih sendiri pintu yang ingin kamu buka duluan!

TAP



TAP



TAP



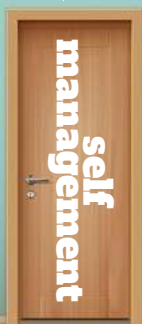
TAP



TAP



TAP





# Positive Self Talk:

KALIMAT HARAPAN UNTUK  
MEMPERBAIKI KESALAHAN

Kita pasti pernah lihat orang yang suka berbicara sendiri ? Terlepas dari apa yang dia lontarkan baik positif maupun negatif, berbicara dengan diri sendiri bukan hal yang aneh dan harus dihindari ya sunners. Bagi sebagian orang, melakukan hal itu bisa menjadi penyelamat bagi pikiran dan mental mereka lho. Itulah yang biasanya dikenal dengan self talk. Self Talk merupakan dialog internal dengan diri sendiri yang biasanya dipengaruhi oleh alam bawah sadar. Self talk terbagi menjadi dua pandangan yakni positif dan negatif

### **Seperti Apa Positive Self Talk itu?**

Positive self talk menjadi cara bagaimana seseorang berbicara kepada diri sendiri dengan kata-kata positif dan membangun. Kebiasaan ini cenderung dilakukan oleh orang berkepribadian optimis, dengan ungkapan berupa harapan. Penerapan Positive self talk secara rutin dapat membantu kita untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Sehingga, hal tersebut membantu kita untuk menghadapi situasi yang sulit dengan lebih tenang. Tetapi bukan berarti positive self talk bebas digunakan untuk membohongi diri sendiri ya.

"Berterima kasih pada diri sendiri bukan hal yang aneh dan harus kita jauhan. Terkadang berbicara pada diri sendiri lebih mampu membuat kita berkaca pada diri sendiri. Sejauh mana kita sudah langkah, besarnya pengorbanan kita. Menaruh harapan untuk melanjutkan hari esok. Harapan kecil dengan menjadi pribadi yang baik itu sudah menjadi positive self talk buat diri kita. Lakukan dari hal yang kecil dan kita akan melihat seberapa besar pengaruhnya terhadap diri kita," Ungkap Psikolog Puti

Positive self talk akan membantu kamu untuk menjadi pribadi yang lebih baik secara mental maupun fisik. Namun, perlu diingat bahwa positive self talk tidaklah mudah untuk dilakukan sehingga kita harus membiasakan diri dan konsisten dalam menerapkan positive self talk pada diri sendiri.

**Lebih Lanjut Soal Self Talk**

**DI SINI** 



# PENTING!

## Membangun Self Esteem yang Kokoh pada Usia Remaja

Pada masa remaja, kita mulai mengalami perubahan yang besar terhadap perkembangan intelektual dan emosional. Perubahan ini yang bisa membuat remaja rentan terhadap masalah seperti kecemasan, depresi, dan perilaku negatif lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan 'konsep diri' dalam diri kita guna mendukung kesejahteraan mental. Dalam ilmu psikologi, hal tersebut dikenal dengan istilah dengan self esteem.



## KENAPA KITA HARUS MENERAPKAN SELF ESTEEM DALAM DIRI?

Istilah self esteem digunakan untuk menggambarkan pandangan atau penilaian seseorang terhadap diri sendiri. Self esteem ini mengacu pada rasa percaya diri, harga diri, dan keyakinan pada kemampuan yang melekat pada dalam diri kita. Self esteem dianggap sebagai konsep diri paling dasar karena hanya mencakup penilaian positif dari diri sendiri untuk diri sendiri. Ketika self-esteem positif sudah melekat, seseorang akan merasa lebih percaya diri dan optimis dengan kemampuan atau passion tersebut.

Nantinya, self esteem ini mampu menjadi 'tameng' dalam diri ketika kita dihadapkan dengan penolakan dan kegagalan terhadap suatu hal. Sehingga, kita tidak mudah menyalahkan diri sendiri atas penolakan dan kegagalan tersebut baik secara emosional maupun fisik yang lebih rentan mendapatkan tekanan psikologis. Menerapkan self esteem juga memberikan dampak positif dalam hal akademik. Seseorang akan merasa yakin dan berani untuk mengambil resiko dan mencoba hal-hal baru.

## TIPS SEDERHANA MEMBANGUN SELF ESTEEM

"Usia remaja adalah fase di mana seorang individu sedang berusaha untuk keluar. Fase di mana mereka sedang menggali potensi dan mengeksplorasi minatnya. Contoh, saat di mana mereka tertarik untuk mengikuti suatu ajang lomba. Pertama, dari kemauan itu saja sudah bisa membangun kepercayaan diri mereka. Kedua, terlebih lagi mungkin disaat mereka berhasil mendapatkan penghargaan atau reward. Sebaliknya, ketika mereka gagal paling tidak hal tersebut bisa memberikan dukungan atau support bahwa apa yang mereka lakukan itu sudah on proses. Kita bisa ditekankan lagi untuk menghargai proses daripada hasilnya," ungkap Dokter Adelina Sarif.

Dengan begitu, pembentukan self esteem bisa dilihat dari aspek keseluruhan seperti keluarga, lingkungan, sampai teman pergaulannya. Self esteem menjadi bentuk pemikiran untuk memberikan batas atau tolak ukur atas tindakan kita. Setiap usaha yang sudah dilakukan akan ada yang berhasil dan tidak sehingga kita tidak perlu takut gagal atau tidak takut saat membuat kesalahan. Dengan begitu sunners, yakinkan kepada diri kita bahwa kita akan mempelajari hal baru dari pengalaman tersebut.

"Min, aku bentar lagi mau masuk SMA. Bagi tipsnya dong, biar banyak teman di SMA nanti tanpa harus di julidin."

- 0813-7322-XXXX

*Mau meningkatkan rasa percaya diri waktu masuk sekolah baru?*

*Cek jawabannya di sini* 

# Takut Hadapi Hari Esok?

Bangun Self Image Untuk  
Membentuk Sikap Optimis,  
Yuk!





Samuel Andreansyah, Universitas Bunda Mulia

Optimis adalah sikap atau pandangan positif terhadap masa depan dengan keyakinan bahwa sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Orang yang optimis memiliki pandangan positif tentang hidup dan masa depan. Seseorang akan berusaha untuk melihat sisi baik dari segala situasi. Dengan pandangan positif, kita dapat termotivasi untuk terus berusaha mencapai tujuan dalam menghadapi perubahan. Lalu, bagaimana kita memupuk sikap optimis tersebut dalam diri kita?

Dalam menumbuhkan rasa dan sikap optimis dalam diri sendiri, kita harus paham dulu kemampuan kita. Hal tersebut dijelaskan lebih lanjut pada istilah 'Self Image' atau citra diri. Self Image adalah gambaran atau citra diri tentang kemampuan dan kekuatan dalam diri kita. Self Image menuntun kita untuk mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Fokus pada kelebihan diri yang harus dimanfaatkan untuk mencapai tujuan dan meraih kesuksesan.

#### **BAGAIMANA PENGARUH SELF IMAGE PADA SIKAP OPTIMIS DAN KEPERCAYAAN DIRI KITA ?**

"Self image atau citra diri terhadap diri sendiri ini bisa dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan yang suportif dapat membangun potensi dan konsep diri positif remaja itu sendiri. Hal itu yang bisa membuat seorang remaja merasa berguna atau

dibutuhkan. Berbeda lagi ketika mereka berada di lingkungan yang negatif, misalnya dari keluarga yang menggunakan komunikasi satu arah," ungkap Meyrantika Maharani.

Oleh sebab itu, Self Image dapat mempengaruhi cara pandang kita terhadap kehidupan termasuk sikap optimis dan pesimis. Seseorang dengan Self Image yang positif cenderung memiliki sikap yang lebih optimis karena mereka mempercayai kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan. Sebaliknya, seseorang dengan Self Image yang negatif cenderung memiliki sikap yang lebih pesimis. Ingat ya sunners, hal paling penting adalah hindari membandingkan diri kita dengan orang lain. Memiliki sikap optimis bukan berarti kita menutup mata dari kekurangan atau kelemahan yang ada, tapi kita belajar untuk tetap realistis dan yakin bahwa hal apapun dapat berubah menjadi lebih baik.

**Kamu Terlalu Keras Nggak Sih,  
Sama Diri Sendiri?**

*Cari Tahu di Sini*



# Self Criticism:

## Hargai Dirimu Atas Kesalahan dan Kekurangan Diri

Saat kita dihadapkan pada kesalahan atau kegagalan, kemungkinan untuk menyalahkan dan mengkritik diri kita sendiri sangatlah besar.

“Coba aja dulu belajar ini ya!”  
“Andai dulu lebih keras lagi belajarnya”



Kritikan pada diri sendiri disebut dengan istilah self-criticism. Saat di mana kita menilai diri sendiri secara negatif yang diiringi perasaan gagal dalam memenuhi harapan diri sendiri maupun orang lain. Jadi secara tidak langsung kita menghakimi diri sendiri atas kegagalan tersebut. Dalam kasus psikologi, penyebab munculnya self-criticism biasanya berawal dari hubungan anak dengan orang tua yang kurang harmonis. Pola asuh orang tua yang *otoriter juga bisa menjadi penyebabnya lho. Pola asuh otoriter ini bisa menyebabkan dampak negatif sebagai pemicu seorang anak tumbuh menjadi pribadi yang kritis terhadap dirinya.*

Self Criticism yang berlebihan membawa dampak negatif yang besar bagi kita, seperti depresi dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi. Hal tersebut yang nantinya bisa memicu seseorang melakukan bunuh diri (suicide). Tidak hanya itu, self-criticism juga dapat menyebabkan seorang remaja mulai menarik diri dari lingkungan dan lebih memprioritaskan pencapaian atau hasil daripada melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Namun, self-criticism ini juga memiliki dampak positif (selagi tidak mengkritik secara berlebihan) yakni mampu membantu kita untuk mengevaluasi diri dan mengurangi kemungkinan kamu melakukan kesalahan yang sama.

Beberapa kriteria ketika seorang individu mempunyai self criticism

Pertama, individu sering menyalahkan diri sendiri saat mengalami kegagalan. Kedua, setelah mengalami kegagalan individu akan lebih mudah untuk membandingkan diri dengan orang lain. Ketiga, muncul rasa kekhawatiran yang berlebihan. Keempat, tidak mengapresiasi atau tidak memberikan pujian pada diri sendiri. Kelima, seorang remaja cenderung berpikiran negatif tentang diri sendiri.

## CARA AGAR KITA TIDAK MUDAH MENKRITIK DIRI SENDIRI

"Ingat dalam diri untuk selalu berkaca pada proses. Tanamkan dalam diri bahwa proses tersebut membuat diri kita lebih baik dari kemarin dan tidak membandingkan dengan orang lain. Terkadang, membandingkan diri atau melihat diri dengan orang lain itu penting karena kita akan tahu kekurangan kita tapi tetap dengan menghargai proses. Saat jatuh atau merasa terpuruk, kita bisa bangkit dan mampu memberikan rasa semangat. Kemudian dari situ kita bisa memberi target, misalnya target kita A dan ketika sampai di B kita bisa mengevaluasi apa yang kurang dan kita tambah lagi untuk mencapai si A nya tadi," ujar Dokter Adelina

Setiap orang pastinya memiliki kelebihan dan kekurangan dengan porsinya masing-masing dan itu adalah hal yang wajar. Jadi sunners, kita harus belajar untuk menerima kekurangan dalam diri dan menjadikannya sebagai bahan evaluasi diri agar terus berkembang.

Masih sulit self-love?  
Yuk cek sejumlah artikel berikut:

[Nanti Kita Cerita Soal Membangun Kebiasaan Baik](#)  
[Nanti Kita Cerita Soal Berdamai dengan Diri Sendiri...](#)  
[Let's Spread Love and Kindness](#)  
[Nanti Kita Cerita Soal Memaafkan Masa Lalu...](#)  
[Nanti Kita Cerita Soal Memaafkan Diri Sendiri...](#)



Belajar Menerima  
Kekurangan Diri dengan Pola Pikir  
**Self Acceptance**

Masih sering membandingkan diri dengan orang lain? Sebenarnya kebiasaan seperti ini harus segera kita perbaiki agar pikiran kita lebih tenang dan kita tidak mudah jebak dalam suatu kondisi yang rentan gangguan kesehatan. Cara kita merasakan tentang diri kita itu akan mempengaruhi kesehatan psikologis dan pencapaian tujuan di masa depan. Jadi kita perlu memupuk penerimaan diri dengan istilah self acceptance.

Self acceptance merupakan 'bagian pelindung' dari sikap diri yang bisa kita latih saat mengalami kegagalan. Sikap ini mampu membuat diri menjadi lebih mudah untuk memaafkan kesalahan dan terhindar dari rasa penyesalan berkepanjangan. Bentuk dari penghargaan suatu kondisi seseorang supaya kita tidak menyalahkan diri maupun orang lain dan selalu berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Jadi simple-nya, self acceptance ini mengajarkan kita untuk bersahabat dengan kekurangan yang ada dalam diri kita, mau bagaimanapun kekurangan itu juga bagian dari diri kita.

"Kenali dulu diri kita seperti apa. Kekurangannya kita perbaiki dan kelebihanannya kita tambah," ujar Dokter Adel

Ketika kita menerima diri sendiri, artinya kita menerima setiap bagian dari diri kita. Menerima diri sepenuhnya bahwa kekurangan tersebut juga bagian diri yang harus dihargai bukan dihindari. Self acceptance berhubungan langsung dengan kebahagiaan individu itu sendiri. Semakin kita menerima diri sendiri, semakin banyak kebahagiaan yang bisa dinikmati.

## KITA DAPAT MEMUPUK SELF ACCEPTANCE PADA DIRI KITA SENDIRI LHO DENGAN MELIBATKAN HAL BERIKUT :

1. Pahami bahwa setiap orang dapat membuat kesalahan
  2. Hindari sikap membandingkan diri dengan orang lain
  3. Menulis tentang hal kecil yang bisa kita syukuri
  4. Belajar memaafkan diri sendiri, akui kesalahan yang dibuat dan renungkan pelajaran dan hikmah apa yang bisa dipetik.
  5. Membuat daftar tujuan yang dicapai dan rintangan yang sudah dilewati, dengan membuat daftar ini kita tau sudah sejauh mana kita tumbuh bersama rintangan itu. Jadi kita tidak mudah menilai diri kita kurang dari orang lain.
- Memupuk hal-hal di atas akan terasa mudah untuk dilakukan apabila kita memiliki dorongan yang kuat untuk menjalani proses self acceptance yang akan membawa banyak manfaat untuk diri sendiri.

*Yuk kulik lebih lanjut soal self acceptance di sini*





# Mempraktekkan Self Management Untuk Hidup yang Efektif

Pernah terpikirkan atau tidak, kita sering merasa waktu berlalu begitu cepat sedangkan kita belum melakukan apa-apa? Lantas bagaimana dengan tujuan hidup kita ?





Samuel Andreansyah

Waktu sering ibaratkan sebagai roda berputar, kedepan dan selalu berjalan. Bagi Si Pekerja Keras, waktu adalah sumber daya yang paling berharga sehingga hadirilah sebuah istilah 'waktu adalah uang'. Kesadaran akan waktu juga bisa kita ukur melalui usia kita. Hal tersebut memberikan pemikiran bahwa waktu yang tersedia sangat terbatas jika dibandingkan dengan pencapaian kita pada titik sekarang. Seharusnya, kita bisa mengatur dan memanfaatkan waktu tersebut dengan baik. Dengan begitu waktu yang berlalu tidak terbuang percuma, karena dengan mengelola waktu secara efisien itu artinya kita juga belajar mengelola hidup dengan efektif. Dalam hal ini, salah satu tindakan yang dianggap memiliki peran dan pengaruh besar adalah self management (pengelolaan diri).

Self Management merupakan upaya diri untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian dan evaluasi terhadap aktivitas kita. Hal tersebut nantinya mampu menjadi kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihan dalam mencapai tujuan hidupnya. Dengan tujuan memberikan dukungan kepada seseorang agar dapat menyelesaikan kewajiban dan tanggung jawab mereka untuk kepentingan diri sendiri maupun tim kerja. Self management yang baik juga membantu kita mengatur waktu antara bermain, mengelola tugas bahkan emosi diri. Ketika kita sedang menghadapi situasi yang sulit dan mampu mengetahui hal benar yang harus dilakukan, sehingga kita dapat mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah dengan baik.

## CARA MEMPRAKTEKKAN SELF MANAGEMENT MELALUI SUDUT PANDANG SEORANG PSIKOLOG

Menurut Psikolog Puti, ada beberapa cara dalam pengaplikasian self management . Pertama kita bisa menetapkan tujuan yang ingin dicapai, list tujuan itu secara rinci. Perjalanan kamu ke depan mau kemana. Kedua, lakukan monitoring untuk menjaga konsistensi diri selama perjalanan ke tujuan yang ingin kita capai. Di bagian ini juga bisa menjadi ajang pertumbuhan dan pengembangan skill. Ketiga, lakukan self reinforcement gunanya untuk penguatan diri seperti berterima kasih pada diri sendiri karena sudah melakukan yang terbaik dalam perjalanan tersebut. Keempat, mengatur pola hidup sehat seperti makan makanan yang sehat dan tidur yang cukup.

*Lebih banyak tips untuk hari-hari sekolahmu di sini*





## Langkah Sederhana Mengembalikan Kepercayaan Diri Korban Bullying

Bullying merupakan perilaku yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan menyakiti, mengintimidasi, atau mengancam orang lain secara berulang-ulang dengan cara yang tidak adil. Bentuk bullying terdiri dari bullying fisik, verbal atau psikologis. Bullying dapat terjadi dimana saja seperti sekolah, tempat kerja, atau bahkan di lingkungan online atau digital.

"Bentuk bullying yang paling sering kita temui adalah bullying verbal. Bahkan kadang orang tua juga secara tidak sadar bisa melakukan bullying kepada anak dalam bentuk mengejek. Kebanyakan, si korban

ini merasa sering kali tersingkirkan," ujar dokter psikolog klinis

Bullying dapat memiliki dampak yang serius pada korban termasuk turunnya kepercayaan diri, depresi, anxiety, bahkan dapat memicu pikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Dalam kasusnya, kebanyakan orang yang menjadi korban bullying akan berusaha menarik diri dari lingkungan sosialnya. Hal itu yang menjadi faktor tingkat kepercayaan dirinya menurun karena merasa tidak puas atas dirinya sendiri.



## SEBAGAI KELUARGA, LANGKAH YANG BISA KITA DILAKUKAN ADALAH :

### 1. Mengidentifikasi minat

Mebiarkan mencari minatnya dan melakukan hal yang disukai. Minat tersebut akan menjadi kekuatan individu untuk mengalihkan fokusnya dari orang-orang yang mengolok-oloknya.

### 2. Menikmati alam

Segala sesuatu tentang alam dipercaya dapat membangkitkan fokus dan memupuk kepercayaan dirinya.

### 3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas olahraga dinilai baik untuk kesehatan fisik dan mental. Yoga adalah cara untuk mendapatkan kontrol dan relaksasi atas emosi pada diri sendiri. Penting bagi orang untuk memilih aktivitas yang mereka sukai.

Dengan begitu sunners, rasa percaya diri muncul dari tekad diri sendiri untuk melakukan hal yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Seorang remaja yang memiliki kepercayaan diri akan memahami apa yang ada pada dirinya, sehingga memahami tindakan apa yang akan dilakukannya untuk mencapai tujuan hidup.

## LANTAS BAGAIMANA CARA EFEKTIF UNTUK MENGEMBALIKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN ?

"Pertama, kita rangkul terlebih dahulu si korban. Kemudian kita bisa support dan pastikan lingkungan makronya bisa kerja sama dalam pemulihan si korban, misalnya pada lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah merupakan objek paling rentan terhadap bullying. Di situlah kepekaan dan insting seorang guru diperlukan untuk mengidentifikasi dan meminimalisir terjadinya bullying atau bahkan untuk membantu si korban ini," ujar Dokter Adel.

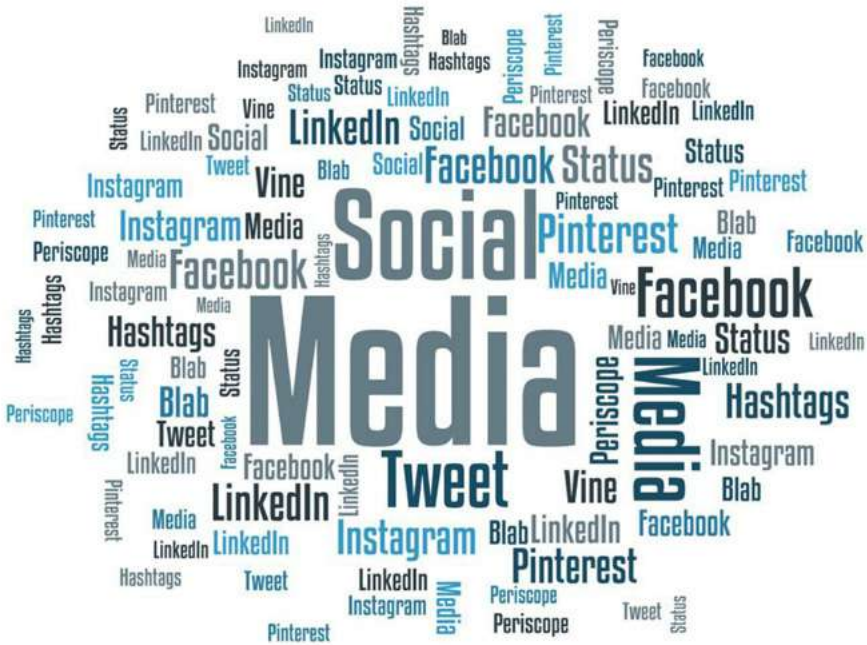
Peran semua anggota keluarga juga sangat diperlukan dalam kasus ini. Keluarga sebagai sistem interaktif untuk saling aktif bertukar percakapan baik masukan maupun keluaran. Hal itu dapat meningkatkan komunikasi dan membantu proses pemulihan dirinya.

Halo min... gini nih aku tu di sekolah suka dibully sama kakak kelas. Aku suka sedih di sekolah soalnya kakel aku ngejek aku terus, sejak aku baru masuk sekolah. Kakak kelasku emang suka gangguin adek kelasnya.

-0813-9161-XXXX

*Simak panduan untukmu menghadapi kakel di sini :*

**BERTEMAN DENGAN KAKAK KELAS SIAPA TAKUT  
CARA ELEGAN MENGHADAPI KAKAK KELAS YANG  
SUKA MARAH, WAJIB DIPRAKTIKKAN!  
STRATEGI MENGHADAPI KAKAK KELAS**



## Tahun Ajaran Baru, Jangan Sampai Dibikin OVT Gegara Sosmed!

Tahukah kamu, remaja menjadi kelompok usia yang paling banyak menggunakan media sosial? Mereka terbiasa menggunakan media sosial untuk berinteraksi dengan teman dan keluarga, mencari informasi, media ekspresi diri, dan membangun jaringan sosial. Namun, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait penggunaan media sosial bagi remaja.

Misalnya, tentang kekhawatiran potensi yang bisa merugikan dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental

Intensitas penggunaan media sosial mengacu pada frekuensi dan durasi waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan media sosial ini mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan dan jumlah platform media sosial yang digunakan dalam sehari. Kebanyakan masalah psikologis yang dihasilkan dari penggunaan media sosial mengarah pada kepuasan hidup dan kehilangan kendali atas hal tersebut. Kegagalan self control atas pikiran, emosi dan perilaku menimbulkan hilangnya tanggung jawab yang dapat mengancam kesehatan mental seorang remaja.

Hadirnya media sosial dianggap menjadi refleksi terhadap suatu penilaian diri dan perbandingan sosial atau 'pengungkapan diri' seperti kecantikan dan penampilan. Oleh sebab itu, pengaruh dari penggunaan media sosial tergantung dari bagaimana seorang remaja mampu menentukan penyaringan informasi yang ditangkap dan mengambil keputusan sebagai hak atas pilihan mereka.

## **BAGAIMANA CARA MENGATUR IMPULS SAAT MELIHAT KONTEN MEDIA SOSIAL?**

Dokter Adelina Sarif berbagi tips melalui wawancara bahwa menurutnya, "Media sosial bisa kita anggap seperti dua mata pisau, positif dan negatif. Kita bisa mulai dari dalam keluarga terlebih dahulu seperti bagaimana anggota keluarga memberi contoh untuk anggota yang lain dengan pengaturan waktu saat menggunakan handphone. Hal tersebut bisa didukung dengan kebiasaan komunikasi, diskusi dan kebersamaan dalam keluarga tanpa menggunakan handphone misalnya saat berada di meja makan atau saat sedang makan. Satu lagi, bagaimana dasar dari dalam si anak, apakah dia dibimbing oleh orangtuanya untuk bisa memilah bagus atau tidaknya tontonan dari media sosial"

# BERAGAM MENTAL ILLNESS YANG BISA TIMBUL DARI PENGGUNAAN SOSMED

Siapa di sini yang aktif bermain Media Sosial? Pada dasarnya, media sosial diciptakan untuk hidup berdampingan dengan kita. Kebanyakan dari penggunanya, memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi, hiburan atau bahkan hanya bersosialisasi dengan teman. Namun, secara tidak langsung informasi atau unggahan dari media sosial memberikan dampak buruk bagi self control kita. Hal tersebutlah yang bisa menjadi faktor pemicu stres. Artinya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memberikan pengaruh buruk bagi kesehatan mental kita. Gangguan kesehatan mental seperti mental illness juga dapat terbentuk dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

## BERIKUT PERILAKU MENTAL ILLNESS YANG TERBENTUK DARI PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA BERLEBIHAN:

### FOMO (FEAR OF MISSING OUT)

FOMO merupakan gangguan yang dialami langsung oleh perasaan yang kemudian menjadi dorongan berlebihan untuk mengikuti tren yang berkembang di media sosial. Biasanya orang-orang yang mengalami FOMO akan merasa stress jika tidak mengikuti atau ketinggalan informasi tentang tren.

### ANXIETY

Anxiety juga dampak yang dapat terjadi ketika kita kecanduan media sosial. Media sosial bisa dikatakan sebagai sarana informasi yang luas. Mulai dari tren fashion, trend liburan mewah, tren kecantikan dan sebagainya.

"Anxiety ini akan terbentuk saat seorang individu menyerap informasi tersebut secara berlebihan. "kok aku tidak bisa seperti itu" "orang-orang cantik tapi aku tidak", ungkapan seperti itu akan menjadi bibit dari kecemasan terhadap dunia luar yang sebenarnya tidak bisa di kontrol oleh siapapun," ungkap Psikolog Puti

### OCD (OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER)

OCD merupakan gangguan terhadap rasa atau keinginan untuk terlihat sempurna. Orang-orang seperti ini biasanya membangun citra palsu dan membentuk topeng yang sangat berlawanan dengan dirinya saat menggunakan media sosial.

# ATASI FOMO PADA GENERASI YANG AKTIF PAKAI SOSMED

Gen z adalah generasi yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012. Dikutip dari Kemdikbud, Gen Z merupakan generasi pertama yang mudah mengenal internet dalam dunia kesehariannya. Oleh sebab itu, Gen Z dikenal dengan sebutan i-Generation atau generasi internet. Pada umumnya, Gen Z selalu terhubung dengan dunia maya yang mampu melakukan segala sesuatunya dengan kecanggihan teknologi yang ada. Tidak hanya itu, Gen Z juga dianggap mampu memprediksi tren pasar yang sedang hangat dibicarakan melalui media sosial. Terkait hal tersebut, baru-baru ini ilmu psikologi mengungkapkan hadirnya sebuah kecemasan yang berbasis digital ketika seseorang tidak mengetahui atau ketinggalan informasi terkini yang dikenal dengan istilah Fear of Missing out (FoMO).

## APA ITU FOMO?

Fomo atau Fear of Missing out adalah rasa takut ketika merasa “tertinggal” karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. Suatu perasaan cemas disertai takut yang berawal dari aktivitas penggunaan media sosial tentang orang lain yang memperlihatkan sisi positif kehidupannya.

“Media sosial menjadi dunia penuh topeng. Sehingga remaja yang melihat kesempurnaan hidup orang lain justru malah membandingkan dengan dirinya kearah yang negatif. Hal tersebut sering terjadi terutama pada remaja yang memiliki konsep diri negatif,” ujar Psikolog Meyrantika Maharani

## LANTAS BAGAIMANA UPAYA AGAR KITA TERHINDAR DARI FOMO UNTUK KONSEP DIRI YANG POSITIF MESKIPUN AKTIF DI MEDIA SOSIAL ?

“Kita harus melihat kelebihan kita dulu jadi ketika kita melihat konten media sosial yang seperti apapun, pikiran kita tidak akan terganggu tentang kesempurnaan hidup orang lain,” tambah Kak Mey.

Dengan begitu sunners, hal pertama yang bisa kita lakukan adalah dengan ‘membatasi diri’. Batasi waktu penggunaan media sosial kita. Usahakan pembagian waktu yang seimbang antara kehidupan sosial kita dan kehidupan media sosial kita. Atau bisa juga dengan memforsir follower yang tidak membuat kita menjadi beranggapan rendah pada diri sendiri. Kita juga harus punya konsep diri positif tentang kelebihan dan power diri. Artinya, seorang remaja yang mengalami fomo ini hanya fokus pada kekurangan mereka. Sampai lupa bahwa setiap orang pasti memiliki plus-minus masing-masing.





Suka nulis?  
Anak fotografi?  
Hobi main sos-  
med?  
Mau volunteer-  
ing di Majalah  
Sunday?

Hubungi  
majalabsunday@gmail.com  
atau DM ke IG @majalabsunday  
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!

