

LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur

Kategori	Indikator	Definisi
Sifat Pesan	Informatif	Yaitu untuk memberikan keterangan fakta dan data tanpa adanya upaya untuk mempengaruhi penerima pesan dalam mengambil keputusan atau tindakan tertentu. Pesan informatif bersifat objektif dan tidak memihak, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik terhadap suatu topik atau isu tertentu.
	Persuasif	Yaitu cenderung berisikan bujukan atau ajakan yang bertujuan untuk membangkitkan pengertian dan kesadaran pada penerima pesan, sehingga penerima pesan memiliki kesadaran dan kehendak sendiri untuk melakukan perubahan.
	Koersif	Menyampaikan pesan yang bersifat memaksa dengan menggunakan sanksi-sanksi bentuk yang terkenal dari penyampaian secara inti adalah agitasi dengan penekanan yang menumbuhkan tekanan batin dan ketakutan dikalangan publik. Koersif berbentuk perintah-perintah, instruksi untuk penyampaian suatu target (Widjaja & Wahab,1987:61).
Bentuk Konten	Tulisan	Konten tulisan adalah sebuah karya tulis yang menghadirkan informasi di dalamnya. Konten tulisan dalam dunia digital dapat bervariasi tergantung pada banyak faktor, seperti panjang artikel, format file, dan jenis font yang digunakan.
	Gambar	Konten gambar merupakan salah satu jenis konten yang populer dan banyak digunakan di berbagai platform digital seperti website, media sosial, dan aplikasi.
	Suara	Konten suara atau audio merupakan jenis konten yang banyak diminati oleh pengguna internet. Selain musik dan podcast, konten suara juga dapat berupa rekaman suara, efek suara, atau suara latar dalam video.
	Video	Konten Video merupakan gabungan antara gambar bergerak, audio, ataupun teks sebagai terjemahan. Konten video menjadi salah satu jenis konten yang paling diminati oleh pengguna internet di seluruh dunia.
	Kombinasi	Konten kombinasi adalah bentuk konten yang menggabungkan dua atau lebih jenis media seperti gambar dan tulisan, gambar dan suara, atau gambar, tulisan, dan suara.
	Kecemasan	Orang dengan masalah kecemasan dapat memberikan respon yang berlebihan terhadap situasi atau stimuli tertentu. Mereka dapat merasa takut, khawatir, dan cemas yang berlebihan, bahkan terkadang dapat mengalami serangan panik.
	Jenis-Jenis Kesehatan Mental	Bipolar
Skizofrenia		Orang dengan skizofrenia sering mengalami halusinasi (mendengar atau melihat hal-hal yang tidak nyata) dan delusi (keyakinan yang tidak sesuai dengan kenyataan).

Kategori	Indikator	Definisi
	Trikotilomania	Trikotilomania adalah gangguan mental yang diklasifikasikan di bawah obsesif kompulsif dan gangguan terkait yang melibatkan pengulangan.
	OCD	OCD atau obsessive-compulsive disorder adalah gangguan mental yang ditandai dengan adanya obsesi atau pikiran yang berulang-ulang dan tidak diinginkan, serta kompulsi atau tindakan berulang yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan akibat obsesi tersebut.
	Stress pasca trauma	Post-traumatic stress disorder (PTSD) adalah gangguan mental yang dapat terjadi pada seseorang setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis seperti kecelakaan, kekerasan fisik, pelecehan, atau bencana alam.
	ADHD	ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) merupakan gangguan neurodevelopmental yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol perhatian dan perilaku impulsif atau hiperaktif.
	Depresi	Depresi merupakan gangguan suasana hati yang lebih parah dari perubahan suasana hati yang biasa terjadi.
	Halusinasi	Halusinasi adalah bentuk persepsi dengan suatu indera yang tidak mendapatkan stimulasi dari reseptornya (Sutinah, 2016). Halusinasi adalah salah satu gejala yang muncul pada penderita gangguan jiwa.
	Self Harm	Self harm adalah suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Jenny, 2016).
	Trauma	Trauma adalah respons emosional tubuh terhadap peristiwa mengerikan seperti kecelakaan, pemerkosaan atau bencana alam. Ini juga bisa terjadi sebagai respons terhadap peristiwa yang membahayakan fisik atau emosional.
	Disosiasi	Gangguan disosiatif adalah sekelompok kondisi kesehatan mental yang ditandai dengan gangguan dalam integrasi normal kesadaran, ingatan, identitas, dan persepsi diri dan lingkungan.

Lampiran 2. Hasil Coder 1

Keterangan

Sifat Pesan : 1. Informatif, 2. Persuasif, 3. Koersif

Bentuk Konten : 1. Tulisan, 2. Gambar, 3. Suara, 4. Video, 5. Kombinasi

Jenis-Jenis Kesehatan Mental : 1. Gangguan Kecemasan, 2. Bipolar, 3. Skizofrenia, 4. Trikotilomania, 5. OCD, 6. PTSD, 7. ADHD, 8. Depresi, 9. Halusinasi, 10. Self Harm, 11. Trauma, 12. Disosiasi

No.	Periode	Sifat Pesan	Bentuk Konten	Jenis-Jenis Kesehatan Mental
1.	17 Juli 2020 https://vt.tiktok.com/ZS8GAKrWE/	Informatif	Kombinasi	Depresi
2.	21 Agustus 2020 https://vt.tiktok.com/ZS8GAJYM5/	Persuasif	Kombinasi	Depresi
3.	12 Desember 2020 https://vt.tiktok.com/ZS8GAUcA6/	Informatif	Kombinasi	Depresi
4.	03 Februari 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GAAskr/	Informatif	Kombinasi	Depresi
5.	13 Februari 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GAJXEc/	Informatif	Kombinasi	Bipolar
6.	27 Februari 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GADfrg/	Persuasif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
7.	06 Maret 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GAjqAE/	Informatif	Kombinasi	Depresi
8.	08 Maret 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GAMdaF/	Informatif	Kombinasi	Depresi
9.	22 Maret 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8tgFQPt/	Informatif	Kombinasi	Depresi
10.	29 Maret 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8tbwpxy/	Informatif	Kombinasi	Halusinasi
11.	04 April 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8Gjudew/	Informatif	Kombinasi	Trikotilomania
12.	09 April 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjQjTv/	Informatif	Kombinasi	Depresi
13.	24 Juni 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjBkfu/	Persuasif	Kombinasi	Bipolar
14.	04 Juli 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GA65aU/	Informatif	Kombinasi	Bipolar
15.	14 September 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjSPvN/	Informatif	Kombinasi	Depresi
16.	26 Oktober 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjC52k/	Persuasif	Kombinasi	Trauma
17.	21 November 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjOtEQ/	Informatif	Kombinasi	Depresi
18.	13 Januari 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8Gj6mgS/	Informatif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
19.	31 Januari 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjYUM2/	Informatif	Kombinasi	OCD
20.	22 Februari 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjFTdX/	Informatif	Kombinasi	PTSD
21.	11 Maret 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjDrr2/	Persuasif	Kombinasi	Depresi
22.	01 April 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G27GH3/	Informatif	Kombinasi	Trauma

No.	Periode	Sifat Pesan	Bentuk Konten	Jenis-Jenis Kesehatan Mental
23.	19 April 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2WdD7/	Informatif	Kombinasi	Bipolar
24.	26 April 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjFBEw/	Informatif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
25.	09 Mei 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8st979A/	Informatif	Kombinasi	Disosiasi
26.	21 Mei 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHMDKT/	Informatif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
27.	01 Juni 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjFP9J/	Informatif	Kombinasi	Depresi
28.	05 Juni 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHBm6x/	Informatif	Kombinasi	PTSD
29.	19 Juni 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2tewP/	Informatif	Kombinasi	Trauma
30.	09 Juli 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHrSeN/	Informatif	Kombinasi	PTSD
31.	20 Juli 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjRRpF/	Informatif	Kombinasi	ADHD
32.	02 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G27vH5/	Informatif	Kombinasi	Trauma
33.	06 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHBBxQ/	Informatif	Kombinasi	Trauma
34.	07 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2K7j9/	Informatif	Kombinasi	Depresi
35.	15 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sH5hEc/	Informatif	Kombinasi	Self Harm
36.	22 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHmc17/	Persuasif	Kombinasi	Depresi
37.	02 September 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjFEuW/	Informatif	Kombinasi	Trauma
38.	09 September 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2oxPe/	Informatif	Kombinasi	Trauma
39.	10 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8suEbTP/	Persuasif	Kombinasi	Depresi
40.	12 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8suvHu5/	Informatif	Kombinasi	Depresi
41.	20 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8suctPV/	Informatif	Kombinasi	Trauma
42.	21 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2kgtL/	Informatif	Kombinasi	Trauma
43.	28 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8suqd87/	Informatif	Kombinasi	Trauma
44.	03 November 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2qrCG/	Informatif	Kombinasi	Bipolar & Depresi
45.	19 November 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G29dqy/	Informatif	Kombinasi	Depresi
46.	24 November 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2uhBK/	Informatif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
47.	16 Januari 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8suv8HV/	Informatif	Kombinasi	Skizofrenia
48.	02 Februari 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8sHJWRD/	Informatif	Kombinasi	Trauma
49.	20 Februari 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8G2h3Y4/	Informatif	Kombinasi	Trauma
50.	28 Februari 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8G2faLK/	Informatif	Kombinasi	Trauma
51.	10 Maret 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8sHdbTn/	Informatif	Kombinasi	Depresi
52.	13 Maret 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8sucfWP/	Informatif	Kombinasi	Trauma
53.	05 April 2023	Informatif	Kombinasi	Trauma

No.	Periode	Sifat Pesan	Bentuk Konten	Jenis-Jenis Kesehatan Mental
				https://vt.tiktok.com/ZS8G2A9Eg/

Lampiran 3. Hasil Coder 2

Keterangan

Sifat Pesan : 1. Informatif, 2. Persuasif, 3. Koersif

Bentuk Konten : 1. Tulisan, 2. Gambar, 3. Suara, 4. Video, 5. Kombinasi

Jenis-Jenis Kesehatan Mental : 1. Gangguan Kecemasan, 2. Bipolar, 3. Skizofrenia, 4. Trikotilomania, 5. OCD, 6. PTSD, 7. ADHD, 8. Depresi, 9. Halusinasi, 10. Self Harm, 11. Trauma, 12. Disosiasi

No.	Periode	Sifat Pesan	Bentuk Konten	Jenis-Jenis Kesehatan Mental
1.	17 Juli 2020 https://vt.tiktok.com/ZS8GAkRWE/	Persuasif	Kombinasi	Depresi
2.	21 Agustus 2020 https://vt.tiktok.com/ZS8GAJYM5/	Persuasif	Kombinasi	Depresi
3.	12 Desember 2020 https://vt.tiktok.com/ZS8GAUcA6/	Informatif	Kombinasi	Depresi
4.	03 Februari 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GAAskr/	Informatif	Kombinasi	Depresi
5.	13 Februari 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GAJXEc/	Informatif	Kombinasi	Bipolar
6.	27 Februari 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GADfrg/	Persuasif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
7.	06 Maret 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GAjqAE/	Informatif	Kombinasi	Depresi
8.	08 Maret 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GAMdaF/	Informatif	Kombinasi	Depresi
9.	22 Maret 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8tgFQPt/	Informatif	Kombinasi	Depresi
10.	29 Maret 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8tbwpxy/	Informatif	Kombinasi	Halusinasi
11.	04 April 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8Gjudew/	Informatif	Kombinasi	Trikotilomania
12.	09 April 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjQjTv/	Informatif	Kombinasi	Depresi
13.	24 Juni 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjBkfu/	Persuasif	Kombinasi	Bipolar
14.	04 Juli 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GA65aU/	Informatif	Kombinasi	Bipolar
15.	14 September 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjSPvN/	Informatif	Kombinasi	Depresi
16.	26 Oktober 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjC52k/	Persuasif	Kombinasi	Trauma
17.	21 November 2021 https://vt.tiktok.com/ZS8GjQtEQ/	Informatif	Kombinasi	Depresi
18.	13 Januari 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8Gj6mgS/	Informatif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
19.	31 Januari 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjYUM2/	Informatif	Kombinasi	OCD
20.	22 Februari 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjFTdX/	Informatif	Kombinasi	PTSD
21.	11 Maret 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjDrr2/	Informatif	Kombinasi	Depresi
22.	01 April 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G27GH3/	Informatif	Kombinasi	Trauma

No.	Periode	Sifat Pesan	Bentuk Konten	Jenis-Jenis Kesehatan Mental
23.	19 April 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2WdD7/	Informatif	Kombinasi	Bipolar
24.	26 April 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjFBEw/	Informatif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
25.	09 Mei 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8st979A/	Informatif	Kombinasi	Trauma
26.	21 Mei 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHMDKT/	Informatif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
27.	01 Juni 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjFP9J/	Informatif	Kombinasi	Depresi
28.	05 Juni 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHBm6x/	Informatif	Kombinasi	PTSD
29.	19 Juni 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2tewP/	Informatif	Kombinasi	Trauma
30.	09 Juli 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHrSeN/	Informatif	Kombinasi	PTSD
31.	20 Juli 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjRRpF/	Informatif	Kombinasi	ADHD
32.	02 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G27vH5/	Informatif	Kombinasi	Trauma
33.	06 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHBBxQ/	Informatif	Kombinasi	Trauma
34.	07 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2K7j9/	Informatif	Kombinasi	Depresi
35.	15 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sH5hEc/	Informatif	Kombinasi	Self Harm
36.	22 Agustus 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8sHmc17/	Persuasif	Kombinasi	Depresi
37.	02 September 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8GjFEuW/	Informatif	Kombinasi	Trauma
38.	09 September 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2oxPe/	Informatif	Kombinasi	Trauma
39.	10 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8suEbTP/	Informatif	Kombinasi	Depresi
40.	12 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8suhHu5/	Informatif	Kombinasi	Depresi
41.	20 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8suctPV/	Informatif	Kombinasi	Trauma
42.	21 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2kgtL/	Informatif	Kombinasi	Trauma
43.	28 Oktober 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8suqd87/	Informatif	Kombinasi	Trauma
44.	03 November 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2qrCG/	Informatif	Kombinasi	Bipolar
45.	19 November 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G29dqy/	Informatif	Kombinasi	Depresi
46.	24 November 2022 https://vt.tiktok.com/ZS8G2uhBK/	Informatif	Kombinasi	Gangguan Kecemasan
47.	16 Januari 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8suv8HV/	Informatif	Kombinasi	Skizofrenia
48.	02 Februari 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8sHJWRD/	Informatif	Kombinasi	Trauma
49.	20 Februari 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8G2h3Y4/	Informatif	Kombinasi	Trauma
50.	28 Februari 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8G2faLK/	Informatif	Kombinasi	Trauma
51.	10 Maret 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8sHdbTn/	Informatif	Kombinasi	Depresi
52.	13 Maret 2023 https://vt.tiktok.com/ZS8sucfWP/	Informatif	Kombinasi	Trauma
53.	05 April 2023	Informatif	Kombinasi	Trauma

No.	Periode	Sifat Pesan	Bentuk Konten	Jenis-Jenis Kesehatan Mental
				https://vt.tiktok.com/ZS8G2A9Eg/

Lampiran 4. Hasil Pengujian Realibilitas

Kategori	Indikator	Coder 1	Coder 2	Uji Realibilitas	Presntase
	Informatif	46	47	2(46) /46+47	98%
Sifat Pesan	Persuasif	7	6	2(6) / 7+6	92%
	Koersif	0	0	2(0) / 0+0	100%
	Tulisan	0	0	2(0) / 0+0	100%
Bentuk	Gambar	0	0	2(0) / 0+0	100%
Konten	Suara	0	0	2(0) / 0+0	100%
	Video	0	0	2(0) / 0+0	100%
	Kombinasi	53	53	2(53) / 53+53	100%
	Gangguan Kecemas	5	5	2(5) / 5+5	100%
	Bipolar	4	5	2(4) / 4+5	89%
	Skizofrenia	1	1	2(1) / 1+1	100%
	Trikotilomania	1	1	2(1) / 1+1	100%
Jenis-Jenis	OCD	1	1	2(1) / 1+1	100%
Kesehatan	PTSD	3	3	2(3) / 3+3	100%
Mental	ADHD	1	1	2(1) / 1+1	100%
	Depresi	19	18	2(18) / 19+18	97%
	Halusinasi	1	1	2(1) / 1+1	100%
	Self Harm	1	1	2(1) / 1+1	100%
	Trauma	15	16	2(15) / 15+16	96%
	Disosiasi	1	0	2(1) / 1+0	100%

Sumber: Olahan Peneliti

Lampiran 5. Unit Analisis

Keterangan

Sifat Pesan : 1. Informatif, 2. Persuasif, 3. Koersif

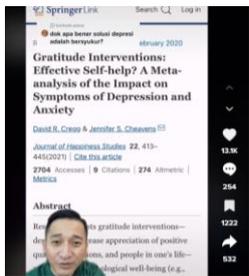
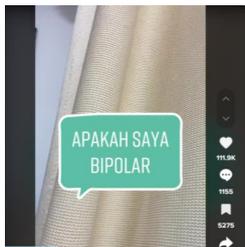
Bentuk Konten : 1. Tulisan, 2. Gambar, 3. Suara, 4. Video, 5. Kombinasi

Jenis-Jenis Kesehatan Mental : 1. Gangguan Kecemasan, 2. Bipolar, 3. Skizofrenia, 4. Trikotilomania, 5. OCD, 6. PTSD, 7. ADHD, 8. Depresi, 9. Halusinasi, 10. Self Harm, 11. Trauma, 12. Disosiasi

No	Gambar	Periode	Teks
1.		17 Juli 2020	Depresi itu gangguan yang kompleks didahului dengan adanya faktor biologis, psikologis, maupun sosial. Jadi tidak sederhana seseorang kurang bersyukur ataupun kurang beribadah, ngga ya teman-teman. Jadi jika ada seseorang yang terkena depresi ditolong bukan dihakimi.
2.		21 Agustus 2020	Banyak yang menyangka, kalo depresi itu sekedar menangis atau terpuruk sehari-hari. Padahal tidak begitu, depresi juga tentang hal-hal ini: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sulit Konsetrasi 2. Sulit merasa senang pada hal yang dulu menyenangkan 3. Merasa sendirian Kalo kamu merasakannya, yuk segera cari pertolongan
3.		12 Desember 2020	Ada 2 alasan mengapa orang yang mengalami depresi, sering merasa kesepian. Pertama, karena orang-orang disekitar tidak terlatih untuk memvalidasi emosi, sehingga alih-alih kita bicara seperti "oh jadi kamu merasa sedih karena anjingmu meninggal, saya ikut berduka ya". Kita malah terbiasa bicara seperti "alah Cuma begitu doang saja sedih, gua pernah kehilangan lebih parah nenek gua meninggal, lu harusnya bersyukur itu cuma anjing lu". Oleh karena itu, saya merasa kesepian, sendirian. Alasan kedua adalah orang yang mengalami depresi mengalami masalah pada bagian insula di otaknya. Insula ini adalah area seseorang, dimana bisa merasakan emosi, merasakan kebersamaan, dan pada kondisi depresi area ini fungsinya terganggu. Oleh karena itu, antidepresan berfungsi untuk memperbaiki area insula ini. Sedangkan kita, sekalipun ada orang yang memahami, kita bisa juga merasakan untuk dipahami.

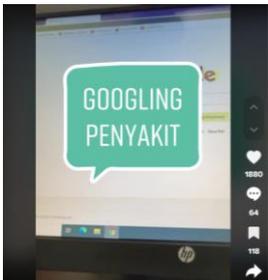
No	Gambar	Periode	Teks
4.		03 Februari 2021	<p>4 tanda depresi mungkin sudah melanda dan sudah waktunya kamu konsul.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sulit berkonsentrasi, mengingat, belajar, bekerja 2. Hal yang menyenangkan dahulu, tidak lagi terasa menyenangkan 3. Mood sedih, tidak bergairah, sesitif, atau mudah marah. 4. Energi habis, rasanya tidak semangat, tidur menjadi sulit/terlalu banyak
5.		13 Februari 2021	<p>Bipolar itu adalah gangguan jiwa, jadi dia bukan sekedar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Pagi sedih, malem senang 5. Lagi sedih bisa tahu-tahu ketawa 6. Nangis/ ketawa gatau alesannya <p>Tetapi, dia itu seperti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Periode panjang mood depresif dan manik 5. Butuh treatment agar emosi dan perilaku stabil 6. Perilaku dan perasaan yang sulit dikontrol saat periode kekambuhan
6.		27 Februari 2021	<p>Orang yang mengalami gangguan cemas, itu bukan Cuma overthinking dan mikirin banyak hal, tetapi juga reaksi fisik: berdebar, keringetan, sesak. Tremor/gemeteran, nafas cepat/pendek, merasa tercekik, sulit berkonsentrasi. Sensitif, sulit tidur, oto menegang, antisipasi ada bahaya, takut tanpa trigger, gelisah yang sulit dijelaskan. Jadi sama-sama belajar memahami yaa</p>
7.		06 Maret 2021	<p>Banyak orang berasumsi kalo depresi itu diakibatkan karena persoalan, stress, putus cinta, kuliah berhenti, skripsi, dan lain sebagainya. Itu benar, tapi hanya sebagian saja penyebab depresi. Selain peristiwa kehidupan tadi, seseorang mengalami depresi juga karena kekurangan serotonin di otaknya. Serotonin adalah zat untuk mengantarkan pesan, antara dua saraf yang berfungsi untuk membuat manusia merasakan bahagia, tenang. Itu kenapa pasien depresi, seseorang menjadi sulit merasakan kebahagiaan. Bahkan rasanya hal yang menyenangkan dahulu, menjadi tidak ada rasa menyenangkannya lagi. Jadi itu alesannya, seorang psikiater memberikan obat antidepressan kepada orang yang mengalami depresi, karena ada bagian otaknya yang bermasalah, yaitu tentang seretonin. Jadi ga usah takut ya minum obat antidepressan.</p>

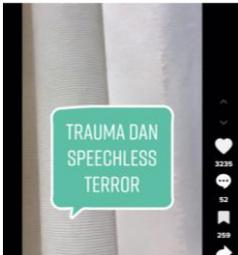
No	Gambar	Periode	Teks
8.		08 Maret 2021	Salah satu yang sering disalah pahami pada depresi adalah, karena seakan-akan itu karena kurang bersyukur. Padahal ga, bersyukur dan depresi itu terletak di dua are yang berbeda. Jadi sebenarnya, kamu bisa saja bersyukur sambil mengalami depresi sekaligus.
9.		22 Maret 2021	Pasien: “Dok gimana si cara sembuh dari depresi?” Dokter: “tentu dengan menjalankan apa yang saat ini sedang kita jalankan. Dengan konsultasi, dengan pengobatan, karena kamu butuh obat juga saat ini, dengan olahraga, hubungan sosial, aktivitas baru.” Pasien: “tapi sulit dok” Dokter: “Oh tentu saja itu sulit, tapi jangan lupa, berada pada perasaanmu saat ini juga sangat sulit. Karena sama-sama sulit, pilihlah sulit mana yang mau kamu pilih. Sulit berada pada perasaanmu atau sulit mencari jalan keluar dari perasaanmu.
10.		29 Maret 2021	Pasien halusinasi: “ngga salah liat ini?” Jin: “iya, aku ada disini.” Pasien halusinasi: “kenapa? Apa kamu disini?” Jin: “tentu saja aku ingin mengajakmu pulang. Ayo pulang” Pasien halusinasi: “ngga, ngga, kamu pasti ga ada. Ini Cuma halusinasiku saja.” Jin: “aku bukan halusinasi, kamu bisa melihatku dengan jelas.” Apa itu halusinasi? halusinasi itu harus ked psikiater? Orang halusinasi itu pura-pura ngeliet atau mendengar? Halusinasi adalah kesalahan penangkapan stimulus oleh inDra, dimana visualnya tidak ada tetapi mata melihat, suara tidak ada tetapi telinga mendengar. Orang yang mengalami halusinasi benar-benar melihat dan mendengar, bukan dibuat-buat. Sayangnya halusinasi yang merupakan bagian dari gangguan jiwa seringkali diabaikan oleh masyarakat karena stigma. Lebih enak kalau halusinasi ini berkaitan dengan mekhluk jahat, jin, dibandingkan mengakui kalau ini merupakan gangguan kejiwaan.
11.		04 April 2021	Kali ini kita akan membahas trikotilomania. Apa itu? Trikotolomania merupakan dimana penderitanya mengalami kebiasaan berulang yang berlebihan dan terus menerus mencabuti rambut. Sehingga terjadi kebotakan seperti yang ada pada di atas. Kenapa itu bisa terjadi, karena bisa saja itu adalah strategi untuk menghadapi kecemasan ataupun stress, atau kebiasaan yang berlangsung terus-menerus sehingga berlebihan. Atau bahkan kekurangan,

No	Gambar	Periode	Teks
			serotonin di otak, sampai perubahan struktur otak. Memang angka kejadiannya tidak banyak, tapi bagi yang mengalami, ini adalah kondisi yang sangat tidak menyenangkan dan berlangsung sangat panjang. Sekalipun berusaha sudah dikendalikan, namun rasanya keinginan untuk mencabut rambut, terus menerus ada. Loh dok, tinggal dikurangi saja dong keinginannya. Sayangnya tidak sesederhana itu, dorongan ini berlangsung impulsif dan kuat, sekalipun sudah di coba kita akan tetap kembali mencabuti rambut. Nah itu tadi sekilas tentang trikotilomania.
12.		09 April 2021	<p>Apakah benar bersyukur bisa menghilangkan depresi? Yuk kita lihat penelitiannya yuk.</p> <p>Ada penelitian dari Cregg dan kawan-kawan. Penelitian ini sifatnya mentanalisir artinya ada banyak penelitian lain yang dikumpulkan dan diteliti ulang dan dicari kesimpulannya. Kurang lebih ada 27 penelitian yang mengikutsertakan 3.675 orang untuk melihat seberapa efektifnya sih bersyukur untuk mengatasi depresi dan kecemasan.</p> <p>Dari penelitian sebelumnya ditemukan bahwa dicurigai efek bersyukur pada kecemasan depresi itu merupakan efek plasebo saja atau efek sugesti saja, tidak benar-benar dari bersyukur. Dilain hal itu, ternyata bersyukur hanya menghasilkan efek yang sedikit untuk pengurangan gejala kecemasan dan depresi. Bersyukur memang baik, tapi tidak cukup untuk menyembuhkan depresi dan gangguan cemas. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa depresi dan kecemasan butuh terapi yang serius dalam hal ini. Misalnya <i>cognitive behavior therapy</i>, bukan sekedar disuruh bersyukur.</p>
13.		24 Juni 2021	<p>Pasien: “Dok, dok saya pagi seneng, malem sedih, mood saya berubah-ubah apa saya bipolar?”</p> <p>Dr. Jiemi: “Hallo, thank u ya sudah tanya, tapi belum tentu, perubahan mood pada bipolar itu ada sifatnya. Pertama periodik, artinya ada waktunya, seminggu dua minggu, sebulan moodnya begitu terus, dan perubahan moodnya pun ekstrim. Mulai dari depresif hingga manik. Keseluruhan mood ini mengganggu keseharian seseorang hingga tidak mampu melakukan aktifitas seperti biasa. Jadi kalo kamu merasa seperti itu, yuk periksa.”</p>

No	Gambar	Periode	Teks
14.	A screenshot of a video showing a man speaking. The text overlay reads "DOK, BIPOLAR ITU KEPERIBADIAN GANDA YA?".	04 Juli 2021	Beberapa orang pernah bertanya dikolom komentar. Dok apakah bipolar itu sama dengan kepribadian ganda ya kan ada dua? Oh ngga sama, bipolar itu adalah perubahan mood yang terdiri dari mood depresif artinya sedihhh sekali dan mania atau meningkat sekali. Sedangkan kepribadian ganda, artinya ada dua orang yang berbeda. Bisa saja sebagai jimmy dan juga sebagai kim so hyun. Jadi sebenarnya, beda sekali ya
15.	A screenshot of a video showing a man speaking. The text overlay reads "Kalau dilihat dari luar, orang dengan depresi MALAS".	14 September 2021	Bagi kita yang melihat dari luar, orang dengan depresi itu tampak begitu malas. Walaupun sebenarnya, mereka sangat sibuk, mereka sibuk untuk melawan pikiran yang irasional yang mendorong mereka untuk pergi dan menghilang saja. Mereka sibuk melawan tubuh yang ga ingin bangun. Mereka sibuka untuk mendinginkan perasaan yang terasa sangat menyakitkan. Mereka sibuk untuk mengabaikan memori yang terus-menerus memanggil. Mereka sibuk menenangkan trauma yang menghantui. Orang dengan depresi sebenarnya sangat sibuk.
16.	A screenshot of a video showing a man speaking. The text overlay reads "Kenapa orang tua memukul anak? Kenapa anak melawan? Trauma".	26 Oktober 2021	Saya mendapatkan pertanyaan, semacam ini. "dok kalo anak masih kecil kita omelin & kita pukulis reaksi dia hanya nangis & takut. Saat besar kita omelin dan kita pukul lagi dia reflek ngelawam, itu kenapa?" Setiap generasi memang punya tantangannya sendiri. Ketika saya jadi anak say punya tantangan sendiri, ketika saya jadi orang tua punya tantangan sendiri dan tiap generasi mungkin membawa traumanya masing-masing. Ketika kita menjadi orang tua, sangat mungkin kita untuk meneruskan trauma ini, seperti marah-marah atau melakukan kekerasan kepada anak. Mungkin kita tahu, itu bukan yang kita inginkan, tetapi itu terjadi begitu saja dan kemudian trauma ini dibalut dengan alasan pendidikan, membuat anak disiplin, atau membuat anak jera. Padahal sebenarnya bukan itu alasan utamanya. Alasan utamanya, karena kita memiliki trauma yang tidak selesai dan kita tidak mampu mengatur emosi pada saat mengasuh anak. Oleh karena itu, pertanyaan ini tidak akan saya jawab. Wajar saja jika anak berontak dan melawan saat agak besar, karena sejak kecil anak tersebut mengalami kekerasan. Baik jika kita sebagai orang tua tidak mampu lagi mengatur emosi, menggunakan kekerasan dalam pengasuhan, baik itu verbal ataupun fisik adalah waktunya untuk kita berkonsultasi bersama psikolog dan psikiater. Jangan teruskan lukamu kepada anakmu. Yuk kita konsul.

No	Gambar	Periode	Teks
17.		21 November 2021	<p>Ada orang tua yang datang, ketempat praktek saya bersama dengan anaknya. Lalu anaknya selesai konsultasi gantinya masuk dan menanyakan pertanyaan kaya gini.</p> <p>“dok anak saya tu kenapa sih, bisa jadi depresi?”</p> <p>“dok anak saya itu kenapa si bisa mengalami gangguan jiwa?”</p> <p>Pertanyaan seperti ini, sebenarnya punya kepercayaan dibelakangnya. Kurang lebih asumsi pertanyaannya kaya gini. Berarti seseorang yang mengalami gangguan jiwa karena ada sesuatu hal yang terjadi dibelakangnya. Biasanya asumsi banyak orang, hal yang terjadi dibelakangnya ini berupa sesuatu yang tunggal, besar, dan mengganggu sekali. Misalnya dia seperti ini karena skripsi, putus sama pacar, orang tuanya berantem atau bercerai. Ada asumsi bahwa peristiwa tunggal yang sangat pengaruh kepada kondisi seseorang, sehingga seseorang mengalami gangguan jiwa. Atau kalau itu bukan trauma, bisa saja dianggap kurang bersyukur, kurang ibadah, kurang dekat sama Tuhan, dan lain sebagainya. Saya selalu kesulitan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan semacam ini, karena memang ga ada jawabannya. Ga ada faktor tunggal yang menyebabkan seseorang mengalami kejiwaan. Selalu faktornya itu bermacam-macam, genetik berpengaruh, pola asuh, apa yang kita makan berpengaruh, aktivitas, trauma, stressor saat ini, bagaimana hubungan kita dengan orang lain, dan lain sebagainya. Keseluruhan kompleks kita ini, kemudian menjadikan gangguan kejiwaan yang biasanya kalau saya jawab kaya gini biasanya orang tua bingung. Jadi apa penyebabnya dokter? Padahal sudah dijawab kalau penyebabnya adalah kompleksitas tadi. Saya ngerti banget kalau ini sulit dipahami, tapi sebenarnya gangguan kejiwaan itu tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal yang menyebabkan seseorang mengalami masalah. Kalopun diberita ditulis seseorang depresi karena telat bayar SPP, putus cinta, skripsi misalnya. No. is not, karena gangguan kejiwaan selalu kompleks, kita ga bisa menyederhanakan permasalahan yang serius, kompleks dengan satu konsep yang sederhana. Bersyukur dekat dengan Tuhan dan lain sebagainya, jangan. Biarkan ia tetap dalam kompleksitasnya sehingga kalau kamu merasa video ini bermanfaat untuk menjelaskan kepada keluargamu atau ke orang tuamu boleh yu dibarkan. Karena saya bingung juga untuk menjelaskannya, kita harus sadar dulu gangguan jiwa itu kompleks, ga ada satu konsep sederhana</p>

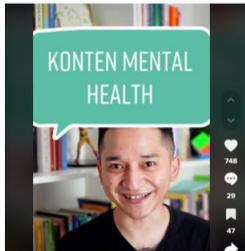
No	Gambar	Periode	Teks
18.		13 Januari 2022	<p>yang bisa mewakili, memang kompleks. Jadi penjelasannya pun pasti kompleks.</p> <p>A: “aduh kepalaku sebelah kanan sakit ini, kenapa yaa. Yaudah deh aku tanya google saja. Aduhh nanti bagaimana kalo aku infeksi otak atau kelainan saraf. Aduh bagaimana ya aku takut banget, bagaimana dong?”</p> <p>Dokter: “ada yang kaya begitu ga si? google google sendiri, cari cari sendiri. Padahal sebenarnya penyakitnya biasa saja, tapi kemudian ketakutan karena hasil googlenya. Ayo jangan semua cari di google, kalau ada keluhan kesehatan tanyakan ke dokternya. Atau kalau ada kecenderungan untuk terus-menerus mencari-cari penyakit walaupun tahu mungkin itu biasa saja dan ga bisa di tahan. Mungkin sudah waktunya untuk kamu berkonsultasi ke psikiater. Jangan-jangan ini adalah masalah emosi yang tidak bisa diselesaikan sendiri.”</p>
19.		31 Januari 2022	<p>Cuci tangan, rapih-rapih, bukan berarti memiliki gangguan kesehatan OCD. OCD merupakan gangguan kejiwaan yang ditandai dengan adanya dua komponen, yaitu pikiran obsesif dan perilaku yang kompulsif. Pikiran obsesif sendiri merupakan pikiran yang terus menerus datang, tidak bisa diusir dari kesadaran, tidak nyaman, dan menimbulkan perasaan yang mengganggu, baik perasaan cemas, bahaya, atau pikiran-pikiran yang dapat membahayakan kita. Hal tersebut lah yang dapat mendorong kita untuk menjadi perilaku yang kompulsif, yaitu perilaku yang berulang yang ditunjukkan untuk meredakan sensasi yang tidak nyaman untuk pikiran yang mengganggu tadi. Sehingga bisa saja perilakunya agak tidak masuk akal misalnya mencuci tangan secara terus-menerus samapi satu jam, mandi hingga tiga jam, dan lain-lain. Hal tersebut bukan hanya sekedar mencuci tangan ataupun mengecek gagang pintu, tetapi hal tersebut dilakukan selama seharian dan mengganggu keseharian. Pikiran tersebut dilakukan secara berulang dan tidak bisa dihilangkan tanpa kesadaran dan membuat penderitanya tidak nyaman sehingga harus ditangani psikiater ataupun psikolog. Penyebab OCD, sangat bermacam-macam, bisa karena faktor biologis, psikologism perilaku, stress, dan lain-lain.</p>

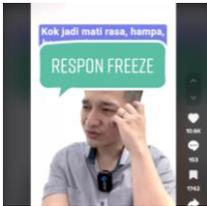
No	Gambar	Periode	Teks
20.		22 Februari 2022	<p>Gorden: “dok dok, katanya dokter di RS aku gaboleh stress stress dok.”</p> <p>Dr. Jiemi: “oh begitu den, memang kamu sakit apa?”</p> <p>Gorden: “biasa dok sakit lambung”</p> <p>Dr. Jiemi: “oh begitu, ya pasti maksud dokternya baik si, biar ga mikirin, ga stress, sehingga lambung kita ga sakit. Tapi sayangnya, ga sesederhana itu juga. Stress itu adalah reaksi tubuh terhadap adanya perubahan, tantangan, atau ancaman, sehingga itu otomatis saja terjadi. Selama ada tantangan, perubahan, dan ancaman, tubuh kita akan tetap bereaksi dan itu tidak apa-apa. Asal tidak berlebihan. Tapi btw ada apa si sebelumnya? Adakah sesuatu yang terjadi den?”</p> <p>Gorden: “biasa dok, abis <i>stalking</i> mantan”</p>
21.		11 Maret 2022	<p>Gorden: “dok aku mau cerita deh, aku punya keluarga perempuan, habis melahirkan. setelah melahirkan tuh dia jadi gampang nangis, sensitif, menarik diri, pokoknya jadi gabisa melakukan aktivitas deh. nah orang-orang bilang, tetangganya bilang dia tuh kurang bersyukur karena punya anak kok malah jadi sedih, menurut dokter gimana?”</p> <p>Dokter: “nanti dulu den, belum tentu benar. karena 10% ibu pasca melahirkan mengalami depresi pasca persalinan dan 0,1% nya mengalami postpartum psychosis, gangguan jiwa berat pasca persalinan disini sampai ada efek halusinasi, atau mungkin keinginan untuk mengakhiri hidup dirinya atau anaknya. oleh karena itu ini perlu ditangani secara profesional gabisa tuh cuman dibilang karena kurang bersyukur, karena penyebab sebenarnya sangat kompleks. mulai dari faktor sosial, kurangnya dukungan, perubahan hormonal yang mendadak, riwayat gangguan jiwa dan geneting, dsb. Gak cukup cuman dibilang karena kurang bersyukur jadi kalau tetangga atau ada keluarfa yang mengalami kaya gini yuk konsultasi ke psikiater”</p> <p>Gorden: “ogitu ya dok, baiklah aku akan sebarakan video ini agar semakin banyak yg tahu”</p>
22.		01 April 2022	<p>Gorden: “dok, dok masa temenku kok katanya ngalamin trauma tapi tuh gamau cerita dok”</p> <p>Dokter: “hai den, tapi bukan dia gamau cerita tapi emang dia gabisa cerita. pada saat trauma terjadi ada area di otak right limbic area itu menyala, fungsinya area ini adalah untuk menunjukkan kalau proses emosi sedang terjadi jadi pada saat trauma sedang muncul itu rasa emosi nya kuat sekali, disaat yg bersamaan area lain, broca area itu area untuk kita berbicara kaya gini itu fungsinya menurun, jadi ini adalah kombinasi antara emosi yang kuat tapi disaat yang bersamaan</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>memang gabisa bicara, bukan gamau bicara.”</p> <p>Gorden: “oh gitu, trs aoa yang bisa kita lakuin sebagai teman dok?”</p> <p>Dokter: “duduk saja bersama teman ku nanti ketika speechless terornya mereda dia akan bicara tapi dalam konteks trauma hanya bicara berulang ulang biasanya ga terlalu membantu, kita butuh pertolongan profesional untuk meregulasi emosi dan juga meregulasi tubuh dalam konteks trauma.”</p>
23.		19 April 2022	<p>Gorden: “dok, aku mau cerita deh aku tuh sering moodswing”</p> <p>Dokter: “maksudnya gimana den?”</p> <p>Gorden: “maksudnya perasaan ku suka berubah ubah gitu, pagi seneng malem sedih”</p> <p>Dokter: “tepatnya kapan itu kamu seneng kapan kamu sedih”</p> <p>Gorden: “ya kalo ada yang ngasih kado aku seneng, ya kalo aku lagi dimarahin aku sedih.”</p> <p>Dokter: “Den, perasaan emang ga ada yang bertahan selamanya, gaada tuh perasaan yang stabil terus menerus tuh gak ada, perasaan akan berubah ubah. senang akan berganti, sedih akan berganti dan begitupun seterusnya. bisa dengan triger bisa tanpa triger apalagi jika ceritanya seperti tadi ada keselaesan apa yang terjadi dengan apa yang dirasakan itu bukan moodswing itu adalah hal yg normal”</p> <p>Gorden: “jadi aku ga bipolar dok?”</p> <p>Dokter: “nggak den, kamu ga bipolar. ini namanya kamu sedang menjadi manusia.”</p>
24.		26 April 2022	<p>Gorden: “dok dok aku lg ngerasa panik nih gimana dong”</p> <p>Dokter: “hai den, maksudnya panik bagaimana”</p> <p>Gorden: “besok aku ada presentasi dok, makanya aku jadi deg degan, nafasku cepet, keringet dingin, aduh gimana ya dok”</p> <p>Dokter: “oh jadi kamu gamau ngerasain sensasi badan kaya gitu?”</p> <p>Gorden: “iya dok, ganyaman bgt aku pengen sensasi ini tuh ilang rasanya”</p> <p>Dokter: “den pada beberapa kondisi misal menjelang presentasi, adalah hal normal tubuh mempersiapkan diri, dengan berdebar, nafas jadi cepat, itu adalah cara tubuh memberikan energi untukmu supaya kamu bisa menghadaoi tantangan. jadi bisa jadi bukan hal yg berbahaya, bukan jadi hal yang ga normal juga. mari ganti proses berfikir menjadi "oh ibi cara tubuh saya buat mempersiapkan menghadaoi stressor" bukan hal yg bermasalah”</p> <p>Gorden: “ogitu ya dong, gamau ah dok aku lagi mau Drama huh”</p>

No	Gambar	Periode	Teks
25.		09 Mei 2022	<p>Hari ini kita mau bicara soal Salah satu gejala trauma yaitu disosiasi. <i>By the way</i> tidak semua disosiasi adalah gejala trauma. Apa itu disosiasi, disosiasi adalah seseorang kehilangan keterhubungan antara tubuhnya, pikirannya, perasaanya, memorinya, atau identitas dirinya. ini bisa muncul sebagai</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.saya bisa tiba tiba lupa 2.kehilangan sensasi fisik tertentu 3.merasa badan disini perhatian kemana-mana 4. atau dalam bentuk ekstrim teriak-teriak seperti kehilangan kesadaran yang banyak orang pikir sebagai kesurupan. <p>kenap ini bisa terjadi? ini adalah mekanisme pertahanan tubuh, sama seperti ketika rusa dikejar macan kemudian tercabik dagingnya maka rusa tersebut akan disosiasi, kenapa? supaya rasanya tidak terlalu sakit. ini terjadi juga kepada manusia ketika sensasi nya terlalu berat baik itu emosional maupun fisik, seseorang kemudian terlepas dari tubuhnya dan trauma membuat kita mendapatkan sensasi tersebut, terlalu berat. itu kenapa "kesurupan massal" sering terjadi menjelang ujian, atau saat kegiatan ekstrakurikuler yang berat.</p>
26.		21 Mei 2022	<p>kembali dalam semedi seminit edukasi hari ini kita mau bahas kenapa orang ngerasa cemas padahal lagi ga ada apa apa, alasan pertama karena emang cemas kadang muncul, gabutuh ada apa apa, ya bisa aja terjadi begitu saja. entah perubahan hormonal, perubahan cuaca, atau apapun alasan kedua, bisa saja ada alasannya tapi kita gak ngeh (gak sadar) atau mengabaikannya atau kita menganggapnya terlalu kecil untuk sebagai alasan cemas padahal itu alasannya . alasan ketiga, ada sesuatu masa lalu yang memang menginginkan kita terhadap konteks saat ini dan itu yang membuat kita saat ini cemas atau yg keempat sebenarnya itu bukan cemas, sebenarnya sensasi fisik yang mirip dengan cemas misal jantung yg berdebsr, otot yang menegang, nafas yang cepat, tangan yg tremor, berkeringat dingin yang kemudian kita asosiasikan dengan cemas padahal sebenarnya bukan cemas. nah ada banyak alasan yang kita sebut sebagai "tidak ada alasan" semoga ini bisa membantu</p>
27.		01 Juni 2022	<p>Gorden: "dok dok aku mau cerita, masa aku ke psikiater lain terus dibilang depresi padahal aku lg ga sedih"</p> <p>Dokter: "o gt ya den, tp mari kita pertimbangkan dulu bisa aja psikiater kamu benar karena depresi bisa bicara tentang : bisa saja sedih, moodnya menurun atau kehabisan kesenangan atau energi yang habis atau peningkatan atau penurunan berat badan atau kesulitan tidur atau kebanyakan</p>

No	Gambar	Periode	Teks
28.		05 Juni 2022	<p>tidur atau perasaan tidak berharga, perasaan bersalah yang kuat atau aktifitas fisik menurun atau kesulitan mengingat atau konsentrasi atau pikiran tentang kematian, jadi masih banyak. mari kita pertimbangkan dulu den”</p> <p>Gorden: “ogitu ya dok, taai aku tetep mau ganti psikiater ah”</p> <p>Dokter: “boleh jg sih mau gnti psikiater tapi kira kira kenapa den”</p> <p>Gorden: “aku mau nyari psikiater yang Diagnosis nya sesuai sama maunya aku”</p> <p>balik lagi di semedi, semenit edukasi.</p> <p>Hari ini kita mau ngomongin soal stres, semua ieang sering ngomong tentang setres, tapi problemnya apa kita benar tau stress itu apa?</p> <p>Seress adalah respon tubuh terhadap adanya perubahan, tantangan, atau ancaman. ya gak salah denger, respon tubuh yang biasanya kita pikir tentang setres adalah soal pikiran. jadi kalo kita ga mikirin kita gak setress, kalau kita mikirin kita setress, padahal gak kaya gitu. Yang benar adalah ketika tubuh kita merespon perubahan, tantangan, ancaman tubuh kita stress, entah kita mikirin atau tidak tapi kalau tubuh merespon, maka tubuh kita mengalami stress, yang maba sebenarnya steess juga gamasalah jika berada dalam intensitas, frekuensi dan durasi yang wajar wajar saja tapi jika setressnya jangka panjang, tidak tertangani dengan baik. maka akan muncul gejala yang mmungkin bermasalah dalam kesehatan, jadi terlepas kamu mikirin atau ngga kalau tubuhmu merespon namanya tetep stres.</p>
29.		19 Juni 2022	<p>Gorden: “dok apakah cara cepat dan mudah buat nyembuhin trauma? pusing aku tuh!”</p> <p>Dokter: “hai den, eh bentar deh sebelum aku jawab udah berapa lama kamu nuari cara cepat dan mudah? “</p> <p>Gorden: “ya mungkin kira kira udah, udah sejak trauna itu dok, udah 5 tahunan lah.”</p> <p>Dokter: “dalam 5 tahun itu kamu ketemu caranya?”</p> <p>Gorden: “ya ga ada dok, aku harus ketemu caranya duku baru aku lajuin”</p> <p>Dokter: “ada gak hal lain yang kamu lakukan untuk pulih selain mencari cara dalam 5 tahun ini”</p> <p>Gorden: “iya jg sih dok, berarti aku udah berkembang selama 5 tahun ya harusnya, jadi apa cara mudah dan cepetnya dok”</p>

No	Gambar	Periode	Teks
30.		09 Juli 2022	<p>kamu pernah gasi lagi setres tapi malah jadi gabisa mikir, gabisa kerja, gabisa ngapa2in. kembali dalam semedi</p> <p>apa itu setress? setress adalah reaksi individu terhadap perubahan, tantangan, atau ancaman. sederhananya apapun yang mengancam keselamatan individu. stres ini adalah reaksi badaniah, bukan cuma ada di pikiran, tapi emang ada di badan. badan bereaksi terhadap ancaman tadi, dengan cara berusaha menyelamatkan individu tersebut. bagaimana cara badan menyelamatkan individu tersebut dengan 3 reaksi : fight, flight, freeze</p> <p>1. fight: itu adalah sebuah reaksi dimana individu yang merasa terancam menyerang balik</p> <p>reaksi fight</p> <ul style="list-style-type: none"> -sensitif -marah -agresif -menyerang <p>2. flight: itu adalah rreaksi dimana individu yang merasa terancam ingin melarikan diri supaya aman di tempat yg aman.</p> <p>reaksi flight</p> <ul style="list-style-type: none"> -cemas -takut -panik -menghindar atau pengenya jalan jalan <p>3.freeze: ini adalah reaksi penyelamatan individu terakhir ketika individu tersebut gabisa ngelawan juga gabisa lari, maka dia akan diam saja. kalau di alam liar mungkin pura pura mati seakan tidak melihat ancaman, seakan ancaman dilihatnya sebagai bangkai saja jadi gak mengganggu lagi.</p> <p>reaksi freeze</p> <ul style="list-style-type: none"> - disosiasi - collapse - tidak bergerak <p>reaksi fight, flight , freeze tidak dililih secara sadar, dia dipilihkan oleh badan sehingga kadang otak dan logika kita tidak bermain banyak peran disini</p>
31.		20 Juli 2022	<p>Teman-teman pernah ga si liet konten edukasi, entah di TikTok atau reels Instagram yang ngomongin soal <i>attention deficit hyperactivity disorder</i> (ADHD).</p> <p>Mungkin beberapa pernah ada yang bilang kalau kamu gabisa melihat gambar ini dalam waktu sekian detik, mungkin kamu ADHD, kalau kamu ga bisa melakukan tugas ini mungkin kamu ADHD.</p> <p>Nah ada penelitian menarik tentang video-video ADHD tadi. Ternyata di TikTok 50% video ADHD itu menyayatkan, problemnya video ini banyak banget yang menonton. Ada yang rata-rata 2,8 juta kali di tonton per video dan dibagikan rata-rata 31 ribu kali. Ini angka yang besar untuk video yang</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			menyesatkan. Tapi masalahnya itu, banyak video yang menyesatkan yang share banyak. Sehingga kalau kita ngeliet konten entah di reels atau TikTok yang rasanya “oh relate banget ini”, nanti dulu hati-hati jangan - janagn itu menyesatkan. Karena belajar mental health bukan hanya tentang apa yang relate, apa yang nyaman saja, tapi juga apa yang benar.
32.		02 Agustus 2022	Peter Levine mengatakan dalam bukunya. Pada saat seseorang mengalami trauma ada kecenderungan untuk kita ingin memahami. Sehingga pikiran berusaha mencari alasan membuat mak esens, membuat masuk akal apa yang sebenarnya sedang terjadi. Sehingga kadang kita bertanya, “kenapa saya harus mengalami begini?”, “kenapa orang lain melakukan itu?”, “kenapa harus saya?”. Dan lain sebagainya. Pikiran berusaha untuk membuat situasi ini mak esens. Masalahnya adalah pada kondisi trauma, pikiran prematur seperti tadi, jarang membantu pemulihan trauma. Alih-alih membantu itu justru hambatan untuk seseorang akhirnya, benar-benar bisa mengajari kembali tubuh merasa aman. Jadi alih-alih kita sibuk untuk ingin tahu menjelaskan kenapa, sesekali kembali rasakan tubuh, ajak tubuh untuk kembali belajar merasa aman. Tidak sekedar hidup di dalam pikiran.
33.		06 Agustus 2022	Abis ngalamin kejadian traumatik kok jadi mati rasa hampa kosong gitu ya rasanya ya kembali dalam semedi semenit edukasi. Kenapa ya kira kira setelah trauma terjadi seseorang jadi merasa kosong hampa malah nggak bisa ngerasain apa apa ada apa ya kita mau kenalan sama respon freeze , respon freeze itu apa respon ketika tubuh memilhkan untuk diam saja mati rasa zoom out terdisosiasi enggak ada di sini supaya dia menyelamatkan diri dari ancaman yang ada mari membayangkan rusak kejar kejaran sama macam rusaknya mau diterkam sama macam ketika rusa tidak lagi bisa melarikan diri apa yang dipilhkan oleh tubuh rusa untuk dilakukan tiba tiba dia akan Drop down terdisosiasi mati rasa seakan akan rusaknya enggak ada di situ. Pertanyaannya, kenapa tubuh rusa memilhkan freeze ketika enggak bisa melarikan diri untuk apa? Supaya paling tidak ketika rusa dicabik dagingnya oleh macan enggak lagi di rasa sakit yang kedua supaya mengelabui macan seakan akan rusa sudah mati sehingga respon freeze memang dipilhkan oleh tubuh ketika kita merasa adanya ancaman sementara pada orang yang mengalami trauma, tubuhnya mempersepsi terus menerus adanya ancaman sekalipun mungkin ancamannya sudah berlalu.

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>Ini seperti tubuh, bersiap akan adanya ancaman tubuh mempersepsi ada bahaya padahal enggak. Dan itu yang disebut dengan trauma trauma bisa kita anggap sebagai respon penyelamatan tubuh yang tetap berlangsung sekalipun ancamannya sudah berlalu.</p> <p>Tapi mari kita ingat apalagi ancamannya belum berlalu sehingga mati rasa freeze kita kemudian enggak bisa ngerasain perasaan tertentu adalah hal yang wajar dalam konteks trauma. Dan di sini proses terapi berlangsung dalam proses terapi trauma. Tidak sekedar seseorang dipaksa merasakan perasaannya, karena pada beberapa momen justru itu bisa membuat trauma ulang. Namun dalam proses ini kita belajar kembali merasa aman di tubuh sendiri. Yuk jika kamu merasakan respon respon seperti ini, mari boleh menjalani terapi. Sampai jumpa.</p>
34.		07 Agustus 2022	<p>Ada 3 tanda depresi yang banyak orang enggak tahu satu gampang marah buat hal hal yang kecil bahkan sampai meledak. Hal hal yang nggak penting rasanya pengen marah. Yang kedua sulit konsentrasi untuk mengingat, berpikir, menganalisis. Rasanya sangat sulit. Yang ketiga gampang capek bahkan enggak ngapa ngapainpun capek pengennya rebahan pengen istirahat abis istirahat pun capeknya enggak bilang kalau kamu merasa beberapa dari ini adalah kamu, yuk periksakan diri ke psikolog psikiater dan tangan ni depresi.</p>
35.		15 Agustus 2022	<p>Ada yang nanya soal apakah ketika saya melukai diri sendiri itu normal? Hari ini kita bahas soal self harm.</p> <p>Self Harm adalah perilaku menyakiti diri sendiri, entah itu disengaja ataupun tidak disengaja rata rata munculnya di usia remaja, walaupun bisa saja muncul di segala rentang usia. Self harm didahului oleh beberapa kebutuhan psikologis yang macam macam. Bisa jadi memang untuk memunculkan rasa sakit karena di dalam, di dalam secara emosional sakit banget jadi butuh dikeluarkan atau untuk menghukum diri sendiri atau misalnya seseorang mati rasa numbness sehingga butuh merasakan sesuatu self farm dan berbagai macam alasan lainnya, termasuk seseorang yang mengalami depresi, gangguan panik, dan lain sebagainya.</p> <p>Sel Harm didahului oleh adanya muatan emosional yang kuat yang rasanya butuh untuk dikurangi atau dibuat jadi lega dan perilaku untuk membuat jadi lega tersebut adalah dengan menyakiti diri sendiri berbanding terbalik dengan apa yang orang lain bayangkan ketika menyakiti diri sendiri itu rasanya sakit pada orang yang</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>mengalami self harm pada saat menyakiti diri sendiri, ada berbagai macam emosi lain yang muncul lega mungkin nyaman, justru yang itu membuatnya kembali ke dalam perilaku self harm sekalipun itu berbahaya, berbahayanya gimana?</p> <p>Karena entah disengaja atau tidak disengaja, kita akan terus menerus menyakiti diri sendiri. Yang mana intensitasnya mungkin memberat dan artinya kita juga enggak punya kemampuan atau keterampilan lain dalam menghadapi stressor sehingga kita akan kembali ke perilaku tersebut. Apakah ini tanda yang normal? Jawabannya tidak. Kita butuh belajar mencari jalan lain, menemui stressor, menemui emosi, menemui masalah dengan cara yang lebih konstruktif selain self harm dan jika rasanya sulit yuk temui profesional terdekat.</p>
36.		22 Agustus 2022	<p>Apa sih bedanya sedih sama depresi itu apa? Simak video ini. Ada 5 perbedaan sedih dan depresi. Perbedaan pertama, penyebab sedih dimulai dengan penyebab tertentu. Ditolak oleh gebetan. Gagal SBMPTN wajar bila sedih. Sementara depresi adalah periode dalam normal tanpa adanya penyebab pun perasaan sedang buruk. Bangun tidur atau mau tidur rasanya udah gak nyaman sama sekali. Hadirnya trigger disana memperburuk perasaan yang sudah buruk. Perbedaan kedua adalah durasi. Sedih ini normal. Jadi dia berlangsung singkat saja, misalnya jam atau maksimal hari sementara. Pada keadaan depresi ini berbeda dengan normal, berlangsung minimal dua minggu atau bahkan bisa berbulan bulan sampai bertahun tahun. Rasanya enggak nyaman sama sekali dalam waktu yang panjang. Perbedaan ketiga adalah intensitas emosi. Sedih itu normal, gak ganggu keseharian. Kita masih bisa merasakan senang diluar periode sedihnya. Sementara pada keadaan depresi ini tetap normal, kita lebih sulit merasakan kesenangan, bahkan pada hobi atau hal hal yang menurutmu itu menyenangkan. Dan juga saking beratnya perasaan, sangat mungkin keseharian terganggu. Misalnya pekerjaan terganggu, interaksi dengan orang orang terdekat terganggu, atau konsentrasi terganggu, rasanya keseharian menjadi terganggu. Yang ke empat, emosi sedih ini sebenarnya normal. Jadi seratus persen orang di muka bumi ini dan di Indonesia itu mengalami emosi sedih, depresi, gak normal, Enggak semua mengalami depresi. Di Indonesia sendiri hanya sekitar enam persen orang yang ngalamin depresi. Jadi kalau ada orang bilang semua orang pernah depresi, enggak cuma enam persen orang di Indonesia mengalami depresi. Perbedaan kelima dan terakhir, emosi sedih merasa diapa apain</p>

No	Gambar	Periode	Teks
37.		02 September 2022	<p>akan hilang sendiri, normal, wajar. Sementara depresi jika dibiarkan mungkin akan membuat makin mengganggu keseharian dan butuh pertolongan profesional. Jadi, jika kamu nonton video ini dan merasa kok ini udah terlalu lama, sangat mengganggu keseharian, yuk konsultasi!</p> <p>Temen temen, pernah ga sih ada pengalaman kaya gini? Ada temen yang lagi ngerasain berat banget, terbebani banget. Mungkin trauma dan kemudian ketika kita ajak bicara dia diam atau nggak mau cerita atau lupain aja kamu cerita ada kasihan dia gitu. Hari ini saya cuma mau ngobrol doang. Kenapa orang yang mengalami trauma itu cenderung nggak mau cerita gitu kira kira. Dan ini kejadian yang sebenarnya sangat umum terjadi. Kalau temen temen pernah terjadi di diri kita atau di temen temen dokter perawat, pasti akan ada pengalaman di mana orang yang baru kecelakaan misalnya, atau korban korban kekerasan misalnya, atau korban korban pelecehan disana. Begitu sampai ke unit gawat darurat itu kayak mematung, diem nggak bicara apa apa. Kita tanya, kita wawancara apa yang terjadi, gimana pengalamannya, gimana kecelakaannya, bisa diam seribu bahasa seperti bahkan nggak membicarakan itu, bahkan kayak nggak inget atau bahkan kayak lupa. Beberapa orang berasumsi, untuk memulihkan trauma, kita perlu menceritakan kejadiannya. Kita perlu menyampaikan biar nggak jadi beban. Biar kemudian nggak jadi kayak tas ransel yang dibawa terus menerus dari masa lalu, terus menerus, sampai masa depan kita. Kesannya seperti itu. Ya, mungkin ketika kita dengan sengaja menahan, menyembunyikan, terutama menyembunyikan dengan rasa malu, rasa bersalah, rasa rendah. Bisa jadi pengalaman dari masa lalu itu akan mengganggu perjalanan kita sampai ke masa depan. Betul? Tapi di saat yang bersamaan, itu bukan satu satunya penjelasan. Mungkin ini bukan cuma tentang malu. Mungkin bukan dia nggak mau cerita. Sangat mungkin dia nggak bisa cerita. Lho, kok begitu? Ada sebuah ilustrasi nih. Saya masukan gambar di sini. Ketika seseorang mengalami trauma, area otaknya tuh berubah. Cara kerjanya tuh nggak kayak kita biasa. Cara kerjanya berubah. Apa yang berubah? Yang ada di gambar paling kiri. Gambar ini terkait limbik area atau otak emosi. Di sebelah kanannya itu menyala dengan sangat kuat. Artinya apa? Artinya emosi pada momen itu kuat banget. Yang di tengah visual korteks. Gambaran otak yang menggambarkan gambar melihat itu nyala. Jadi ada perasaan yang kuat, ditambah ada gambaran yang kuat. Bisa jadi impactnya</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			atau flashbacaknya itu kerasa banget. Dan yang sebelah kanan berupa area area untuk bicara itu term of. Jadi ternyata trauma adalah kombinasi antara emosi yang sangat kuat. Gambaran flashback vs nyata bukan kayak mengingat, bukan bukan kayak ingat kita makan apa dua hari lalu. Bukan itu gambaran yang kelihatan banget. Kayak nonton bioskop. Beberapa orang menyebutkannya dan ditambah ketidakmampuan bicara term of, mungkin bisa memaki, mungkin bisa berteriak, tapi bicara secara runtut seperti ini dari depan sampai belakang itu nggak bisa karena berkaryanya inaktif. Jadi kalau ada teman nggak bisa cerita setelah kejadian trauma, jangan dimarahin. Bisa jadi itu memang reaksinya.
38.		09 September 2022	<p>Teman teman penasaran enggak sih? Gimana ceritanya ahli kesehatan bisa tahu bahwa trauma masa kecil bisa mempengaruhi sampai masa dewasa? Kita mau cerita sejarahnya dulu awal mulanya sebenarnya felicity adalah ahli penyakit dalam ingin meneliti soal penurunan berat badan. Dia ingin menunjukkan kepada koleganya bahwa metode penurunan berat badannya ini efektif.</p> <p>Akhirnya dikumpulkan sampel sampel orang yang obes yang gemuk lalu diberikan treatment facility dan berat badannya turun. Menariknya, beberapa daerah orang orang ini yang berat badannya turun kembali dengan cepat, bahkan lebih berat daripada sebelumnya.</p> <p>Dan teliti penasaran kok bisa? Karena dilihat dari record makanannya semuanya baik baik saja. Ternyata ditemukan orang orang ini makan sambil tidur. Wah ferry bingung kalau makan sambil tidur nggak bisa dikendalikan dong ya. Akhirnya feby memutuskan buat operasi lambungnya dikecilkan sehingga makanan yang muat di lambung nggak banyak lihat bener jadi langsing problemnya orang orang ini kemudian jadi depresi murung bahkan sangat ingin mengakhiri hidup.</p> <p>Filipi sangat penasaran kenapa ketika berat badan yang diharapkan justru tercapai orangnya malah depresi.</p> <p>Diwawancara lebih jauh orang orang ini ternyata adalah korban abuse, baik itu pelecehan dan lain sebagainya pada masa kecilnya.</p> <p>Sehingga ketika mereka mulai mendapatkan pujian dari badannya yang langsing. You are so hot gitu misalnya. Atau maukah kamu nge weekend ini itu terasa seperti ancaman dan tubuhnya bereaksi dengan kuat? Apa yang dianggap politis sebagai hal baik? Ternyata keburukan apa yang dianggap politis sebagai hal buruk yaitu gemuk</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>ternyata adalah sistem perlindungan diri untuk melindungi diri dari pelecehan seperti yang dilakukan orang-orang dulu.</p> <p>Nah file kemudian mengembangkan ini menjadi sebuah penelitian yang dinamakan <i>at first child experience</i>. Ada 3 komponen besar ada <i>abuse</i> ada itu <i>national abuse</i>, <i>physical abuse</i> atau <i>sexual abuse</i>. Ada <i>nick</i> atau pengabaian pengabaian emosional atau pengabaian kebutuhan fisik atau ada masalah di keluarga <i>household challenge</i> ada <i>domestic finance</i>, kekerasan dalam rumah tangga, penggunaan zat gangguan, masalah emosional di dalam keluarga, perceraian gitu atau ada anggota keluarga yang dipenjara di sana.</p> <p>Semakin banyak trauma masa kecil, semakin besar kemungkinan kesehatan yang terjadi merokok penggunaan zat kemudian seksual <i>intercourse</i> atau hubungan seksual itu juga meningkat lebih pada trauma masa kecil yang lebih banyak masalah pada liver dan lebih mungkin mengalami depresi. Sehingga kita bisa tahu betul trauma masa kecil itu enggak sederhana mari amati dan jika kamu merasa salah satu di dalamnya, ya kita tangani.</p>
39.		10 Oktober 2022	<p>Kamu tau enggak sih bedanya sedih sama depresi itu apa? Simak video ini ada 5 perbedaan sedih dan depresi. Perbedaan pertama penyebab sedih dimulai dengan penyebab tertentu ditolak oleh gebetan gagal SBMPTN wajar bila sedih sementara depresi adalah periode yang abnormal tanpa adanya penyebab pun perasaan sudah buruk bangun tidur atau mau tidur rasanya udah nggak nyaman sama sekali. Hadirnya trigger di sana memperburuk perasaan yang sudah buruk. Perbedaan kedua adalah durasi. Sedih ini normal, jadi dia berlangsung singkat saja, misalnya jam atau maksimal hari sementara pada keadaan depresi ini periode mode yang abnormal berlangsung minimal 2 Minggu atau bahkan bisa berbulan-bulan sampai bertahun-tahun. Rasanya enggak nyaman sama sekali dalam waktu yang panjang. Perbedaan ketiga adalah intensitas emosi. Sedih itu normal enggak ganggu keseharian kita masih bisa merasakan senang di luar periode sedihnya, sementara pada keadaan depresi itu abnormal kita lebih sulit merasakan kesenangan, bahkan pada hobi atau hal-hal yang menurutmu itu menyenangkan.</p> <p>Dan juga saking beratnya perasaan sangat mungkin keseharian terganggu. Misalnya pekerjaan terganggu interaksi dengan orang-orang terdekat terganggu atau konsentrasi terganggu rasanya keseharian menjadi terganggu. Yang keempat emosi sedih ini sebenarnya normal jadi 100 persen orang di muka bumi ini dan di Indonesia itu</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>mengalami emosi sedih, depresi nggak normal nggak semua orang ngalamin depresi di Indonesia sendiri hanya sekitar 6% orang yang alami depresi, jadi kalau ada orang bilang semua orang pernah depresi enggak, cuma 6% orang di Indonesia mengalami depresi.</p> <p>Perbedaan kelima dan terakhir emosi sedih nggak usah diapa apain akan hilang sendiri normal wajar sementara depresi jika dibiarkan mungkin akan menguat makin mengganggu seharian dan butuh pertolongan profesional. Jadi jika kau menonton video ini dan merasa kok ini sudah terlalu lama sangat mengganggu keseharian, yuk konsultasi.</p>
40.		12 Oktober 2022	<p>Apakah semua orang yang mengalami depresi itu butuh obat anti depresan? Simak jawabannya di video ini. Yuk kembali dalam semedi semenit edukasi jawaban sederhananya sebenarnya enggak jadi dalam panduan pengobatan depresi untuk depresi ringan dan sedang sebenarnya pilihannya bukan obat anti depresan. Pilihannya adalah psikoterapi kognitif, biaxial terapi atau terapi pikiran kognitif dan perilaku seseorang dengan depresi diajak untuk mengubah atau mencari jalan jalan lain dalam cara berpikir.</p> <p>Cara bertindak sehingga keadaan depresinya membaik tapi ini hanya berlaku untuk depresi ringan dan sedang pada kondisi berat. Pilihan utamanya adalah pengobatan. Kenapa? Bukankah tinggal ganti pikiran juga tinggal ganti perilaku juga enggak sesederhana itu pada kondisi depresi berat, ada banyak hal yang berubah, energi menurun, konsentrasi menurun, mood menurun, bahkan gairah hidup menurun. Mari membayangkan dalam situasi tersebut seseorang diminta untuk mencari alternatif pikiran lain atau mengubah perilaku akan menjadi sangat sulit.</p> <p>Obat memainkan peranan di sini untuk membantu seseorang kemudian menjadi merasa lebih baik supaya mampu melakukan tugas tugas psikoterapi nya lebih baik sehingga pengobatan di sini ada untuk mendukung pemulihan. Mari membayangkan jika seseorang memaksa tidak menggunakan pengobatan, padahal sebenarnya dibutuhkan pulang dari psikoterapi. Yang terjadi adalah lupa atau merasa bersalah karena nggak ngerjain tugas atau merasa makin enggak nyaman karena dia enggak bisa melakukan perubahan dan akhirnya kondisi bisa memburuk jika pengobatan membantumu.</p> <p>Izinkan pengobatan membantumu enggak usah malu enggak usah dengerin orang yang bilang kemudian.</p>

No	Gambar	Periode	Teks
41.		20 Oktober 2022	<p>Apa itu obat itu mengganggu itu malah merusak ginjal dan lain sebagainya. Itu mitos artinya dia nggak belajar soal pengobatan. Selamat berjalan menuju pulih.</p> <p>Kenapa seseorang yang mengalami trauma cenderung mengulangi lagi pola traumanya? Misalnya seseorang yang tumbuh di keluarga yang abusif ayahnya tukang pukul, tapi malah milih pasangan yang juga tukang pukul kamu penasaran kembali dalam semedi semenit edukasi. Ayo kira kira kenapa begitu sebenarnya alasannya banyak, tapi salah satu penjelasannya adalah karena otak kita suka dengan pola sesuatu yang berpola itu dianggap familiar. Sesuatu yang familiar itu dianggap normal kalau kita terbiasa berolahraga maka itu akan dianggap normal dan tidak berolahraga akan dianggap sangat aneh.</p> <p>Saya enggak nyaman, begitu juga sebaliknya. Problemnya ketika kita tumbuh di lingkungan yang abusif, maka otak kita terlanjur menganggap itu sebagai sesuatu yang normal, aman umum dan sebaliknya. Situasi yang aman nyaman sebagai suatu yang aneh enggak nyaman enggak wajar, sehingga dalam pola pola demikian ketika seseorang bertemu dengan orang lain yang punya kecenderungan abusif, walaupun dari awal nggak kelihatan, tapi kita merasakan kecenderungan tersebut. Otak akan menyukai hal tersebut karena nyaman. Sebaliknya ketika kita bertemu dengan orang yang baik, nyaman, aman otak akan merasakan itu sebagai ancaman.</p> <p>Aneh dan kita akan menarik diri di sana. Itu kenapa marissa dari betul kecenderungan ini sehingga kita bisa mengenali ketika tubuh mulai menolak rasa aman dan tubuh mulai tertarik dengan ketidakamanan. Jangan langsung diikuti tahan dan amati betul sadari karena sewajarnya kita memilih yang nyaman dan aman. Betulan bukan nyaman dan aman tapi ternyata buff selamat belajar mengenali pola tubuh.</p>
42.		21 Oktober 2022	<p>Banyak yang sudah menjelaskan prank tadi. Sebenarnya traumatik buat anak. Tapi penasaran nggak sih kenapa itu traumatik buat anak? Oke, jadi gini pembahasannya trauma terjadi itu bergantung fase development fase perkembangannya trauma terjadi sesuai dengan sumber daya yang ada saat ini. Maksudnya begini, jika misalnya saya ditinggalkan sendirian di rumah, sendirian aja sama orang tua saya berdua, mereka nonton bioskop selama 2 jam, tapi pada saat itu saya berusia 14 tahun, mungkin saya senang akhirnya orang tua saya pergi, gue bisa bebas di rumah misalnya begitu, tapi jika sang ayah saat itu berusia 2 tahun.</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			Maka responnya akan sangat jauh berbeda. Mungkin pada saat itu adalah live and situation bisa meninggal mungkin di rumah sendirian saat itu. So kita tidak bisa melihat trauma berdasarkan kejadian dari sudut pandang dewasa saja, kita perlu melihat fase perkembangan anak saat itu ketika fase perkembangan anaknya rapuh, vulnerable memang butuh bantuan orang dewasa dan orang dewasa tidak hadir atau malah menjadi ancaman, maka itu traumatik walaupun mungkin bagi orang dewasa ah cuma gitu doang jangan gunakan sudut pandang orang dewasa saja, mari lihat fase perkembangannya.
43.		28 Oktober 2022	<p>Apakah kamu lagi nyari cara cepat sembuh dari trauma? Apakah kamu lagi cari cara mudah untuk menghilangkan pikiran dan perasaan negatif? Yuk simak video ini.</p> <p>Halo teman teman yang lagi nyari cara cepat dan mudah untuk menyembuhkan trauma atau menghilangkan pikiran dan perasaan yang nggak nyaman. Mari kenali baik baik sudah berapa lama kamu nyari cara ini? Udah lama ya ada yang ketemu ada yang enggak. Kalaupun ada yang ketemu saya tebak deh, mungkin perasaan pikiran atau bahkan traumanya muncul kembali. Iya enggak sih mari kita kenali apa ya cara yang paling cepat ya saya bocorin cara yang paling cepat, cara yang paling cepatnya adalah jangan berusaha cepat cepat.</p> <p>Kenapa begitu? Kenapa? Justru jangan berusaha cepat cepat karena mari perhatikan harapan dari ingin cepat cepat tadi masuk akal saja ketika orang sakit gigi atau sakit kepala yang sangat berat. Keinginan kita adalah cepat cepat ingin menghilangkan rasa sakitnya. Justru dari rasa sakit dorongan cepat cepat itu muncul. Tapi problemnya ketika kita ingin cepat cepat, justru yang terjadi adalah tidak terjadi tuh sakit kepala terjadi sembuhnya butuh waktu sakit gigi ya butuhnya juga sembuh waktu sementara perasaan cepat cepat tadi.</p> <p>Dorong dari dalam ingin buru buru di sana dan rasanya gimana gelisah frustrasi putus asa karena rasanya enggak enggak terjadi dan cepat cepat. Bagaimana jika yang bermasalah bukan enggak ada cara untuk semu tapi gak ada cara mudah dan cepat untuk sembuh enggak ada sehingga harapannya yang perlu diganti bukan menemukan caranya. Jangan jangan caranya memang pelan pelan, selamat berjalan pelan pelan.</p>
44.		03 November 2022	Apakah bipolar dan depresi sebenarnya sama dengan high sensitive person? Simak penjelasannya di video ini. Yuk baru saja kemarin saya dikirimin DM sama seorang follower. Isinya tangkapan layar yang kira

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>kira ada orang ngomong kayak begini. Bipolar depresi sebenarnya hanyalah lisense tipe yang tinggal di lingkungan toxic dan menyerap energi orang lain. Tanpa sadar dirinya adalah the cure kita lihat seberapa validnya kalimat tadi. Sensitive person adalah seseorang yang memiliki sensitivitas sensorik yang lebih tinggi ketimbang orang lain, entah itu sensorik sentuhan suara.</p> <p>Melihatkan atau mungkin sensitivitas yang lain sehingga rasanya mungkin dia terganggu jika ada suara yang terlalu keras atau berada di dukungannya yang sangat ramai atau ada pembicaraan tertentu di sini. Ini bukan gangguan kejiwaan. Ini hanya spektrum lain saja dalam kehidupan manusia, sementara gangguan mood, depresi ataupun bipolar adalah gangguan kejiwaan. Ada perubahan yang sangat intens yang diakibatkan oleh banyak aspek sangat luas, misalnya mulai dari faktor genetik, psikososial, proses kognitif, tumbuh kembang.</p> <p>Resource ini yang saling terkait rumit yang menyebabkan seseorang berada dalam kondisi seperti ini. Depresi dan bipolar mungkin mengakibatkan perubahan sensitivitas pada orang tersebut menjadi mudah marah. Misalnya menjadi mudah sedih, misalnya atas pembicaraan yang misalnya sederhana. Nah di sini kita bisa melihat seperti ada benang merah sama sama sensitif, tapi sebenarnya jauh berbeda orang dengan gangguan mood bisa menjadi lebih sensitif, tapi tidak berarti orang dengan gangguan mood diakibatkan. Sebenarnya dia cuma orang yang sensitif yang tinggal di lingkungan yang keliru.</p> <p>Nggak begitu cara mengambil kesimpulan kausalitas sebab akibat. Berbeda dengan korelasi dengan sekedar berhubungan itu jauh berbeda. Nah, pada kondisi seperti ini kita perlu melihat, jangan jangan pikiran kita lebih menyukai jawaban yang sederhana, jawaban yang lebih bisa kita tangkap oleh pikiran jawaban yang konsepnya bisa kita dengan mudah pahami. Sementara kalau penjelasan yang rumit tadi gangguan mood adalah kombinasi Antara proses genetik, interaksi sosial, interaksi lingkungan, stres. Pada saat ini proses kognitif dan ribet.</p> <p>Ribet nggak sih? Saya ngomongnya aja kecil. Oleh karena itu mari sadari kecenderungan diri kita untuk lebih suka penjelasan yang sederhana, yang sederhana, belum tentu benar. Kesimpulannya, enggak bipolar dan depresi bukanlah ahli sensitive person yang menyerap energi orang lain. Itu adalah situasi yang berbeda dan sangat kompleks.</p>

No	Gambar	Periode	Teks
45.		19 November 2022	<p>Gorden: “dok aku baru saja baca sebuah konten, katanya depresi gabutuh minum obat, itu itu Cuma sugesti pikiran aku saja dok”</p> <p>Dokter: “hai den, oh begitu? terus gimana?”</p> <p>Gorden: “iya aku mau berhenti minum obat dok, terus ikut webinar disebelah, biar depresiku sembuh.”</p> <p>Dokter: “iya saya sudah berbulan-bulan sama kamu, saya tahu kalopun dilarang kamu akan menghentikan obat dan ikut webinar. Jadii boleh kita berkesplorasi, coba kita hentikan obatnya, lalu ikut webinarnya. Lalu apa yang akan terjadi padamu?”</p> <p>Gorden: “dokter tahu saja pengertian. Aku ikut webinar dulu ya dok, sama berhenti obat bye bye”</p> <p>-Beberapa saat kemudian-</p> <p>Gorden: “dok ko aku ga bisa mikir ya, aku ga bisa nangkap apa yang diomongin, rasanya itu perasaanku makin lama makin ga enak saja. Terus, aduh gatau dok, berantakan saja rasanya.”</p> <p>Dokter: “Hai den selamat datang lagi. Hmm begitu yaa, kamu tahu bahwa dalam keadaan depresi itu bukan Cuma perasaann. Ada konsentrasi yang berubah, ada energi yang berubah, ada motivasi yang berubah. Keseluruhan tadi, jika tergabung bersamaan, rasanya akan sulit untuk melakukan perubahan. Obat disini fungsinya adalah membantu kita mengurangi gejala sehingga kita bisa going through melalui hal-hal sulit tadi, supaya perasaan bisa membaik dan kita bisa melakukan perubahan.”</p> <p>Gorden: “ya dok aku tanyain di webinar n ya jawaban dokter tadi bener apa ngga. Bye bye dok”</p>
46.		24 November 2022	<p>Gorden: “Dok dok aku habis ikut seminar katanya biar gangguan cemasku hilang aku enggak boleh mikir negatif dok”</p> <p>Dokter: “hai den thank you loh. Kamu udah ikut seminar buat cari tahu gimana caranya sembuh dari gangguan cemas. Tapi saya penasaran emangnya bisa seseorang enggak dibolehin mikir negatif?”</p> <p>Gorden: “hmm nggak sih dok tetap kepikiran tetap aja kepikiran cemas takut khawatir mikirin masa depan.”</p> <p>Dokter: “Nah ketika pikiran yang takut dan cemas itu akhirnya kepikiran padahal dilarang gimana perasaanmu?”</p> <p>Gorden: “Rasanya ia juga ya aku jadi makin ngerasa bersalah karena aku enggak bisa berhenti pikiran negatif loh kok jadi makin negatif pikirannya dok.”</p> <p>Dokter: “Nah ini menariknya, pikiran kita terdiri dari 2 jenis pikiran yang otomatis dan pikiran yang disadari ketika pikiran otomatis nongol namanya aja otomatis yang nggak bisa dikontrol enggak bisa dikendalikan. Kita hanya bisa mengenali pikiran otomatis</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			yang sedang hadir dan mengevaluasi apakah ini sesuai dengan realita atau tidak, tapi enggak bisa dilarang oh ini enggak boleh mikir negatif enggak bisa begitu semakin dilarang kita malah makin merasa bersalah merasa frustrasi. Karena akhirnya pikirannya terus menerus bicara. Oleh karena itu cukup sadari saja. Oh, ini pikiran sedang hadir. Oh ini kecemasan sedang hadir enggak perlu dilarang larang hadir karena toh enggak bisa.” Gorden: “dok dok intinya intinya gimana caranya pikiranku biar enggak negatif.” Dokter: “Emosional, den den dengerin penjelasannya enggak ya?”
47.		16 Januari 2023	<p>Ada beberapa pertanyaan yang masuk di kolom komentar enggak sempat saya screenshot yang bertanya kira kira skizofrenia itu bisa sembuh total enggak sih? Mau tau jawabannya. Simak di video ini yuk.</p> <p>Skizofrenia adalah salah satu gangguan jiwa berat yang ditandai hadirnya halusinasi baik itu penglihatan, pendengaran ataupun bentuk lain juga proses berfikir yang irasional tapi dipercaya namanya waham atau delusional thinking bisa merasa dirinya hebat, nabi pengganti tuhan dan lain sebagainya atau merasa dirinya keturunan raja, keturunan dari lady diana dan lain sebagainya. Macam macam halusinasi waham dan beberapa perilaku aneh serta menarik diri dari sekitar kemampuan kognitif yang menurun ini adalah tanda skizofrenia.</p> <p>Skizofrenia penyakit yang bersifat jangka panjang menyerang beberapa lokasi di otak terutama pada area area yang dipengaruhi oleh dopamin. Pengobatannya menggunakan obat untuk mengatur fungsi dopamin di otak, sehingga kalau begini ceritanya artinya fungsi dopamine terus menerus perlu diperbaiki. Kita belum bisa mengatur otak secara langsung. Obat digunakan untuk mengontrol fungsi dopamin di dalam otak, sehingga gejala gejala tadi bisa mereda atau sebisa mungkin menghilang. Benar orang dengan skizofrenia perlu meminum obat dalam jangka yang sangat panjang.</p> <p>Dan sangat mungkin seumur hidup, tapi bukan berarti gejalanya tidak bisa dikontrol. Semakin dini kita mengobatinya, semakin baik, semakin lambat diminta tunda dibawa dulu ke pengobatan tradisional, berharap bisa sembuh sendiri, justru memperburuk keadaan. Jika kamu punya keluarga atau kolega yang mengalami skizofrenia, yuk dukung pengobatannya.</p>
48.		02 Februari 2023	Hallo teman teman hari ini saya mau ngomongin kesalahpahaman tentang trauma

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>yang paling sering saya dengar. Yuk simak video ini.</p> <p>Apa kesalahpahaman yang paling sering saya dengar tentang trauma adalah trauma itu tentang kejadian masa lalu sebagiannya benar trauma itu tentang kejadian masa lalu tapi tidak sepenuhnya benar karena kejadian di masa lalu sudah berlalu. Yang kita rasakan saat ini adalah dampak atau akibat dari kejadian masa lalu tersebut itu berupa tubuh yang terus berusaha melindungi diri dari kejadian masa lalu entah berusaha mencegah atau terus menerus menghidupkan kembali sehingga rasanya saat ini.</p> <p>Sama seperti pada saat tersebut dan kadang juga bukan tentang kejadian yang sudah berlalu. Kadang tentang kejadian yang tidak terjadi, misalnya anak yang sewajarnya diasuh atau disayangi dan kemudian tidak mendapatkan pengasuhan dan kasih sayang seperti yang sebenarnya itu pun dapat menimbulkan trauma sehingga bukan tentang kejadian kekerasan saja, tapi juga pengabaian yang mana keduanya pun sudah lewat tidak terjadi. Tapi dampaknya di tubuh tubuh yang terus melindungi diri ataupun menghidupkan kembali itu terasa sekarang.</p> <p>Dan itu yang disebut sebagai trauma. Oleh karena itu, dalam penanganan trauma tidak cukup dengan melupakan masa lalu atau memaafkan masa lalu. Karena reaksi di badan saat ini juga perlu dikerjakan itu kenapa terapinya dilakukan saat ini di tubuh di saat ini bukan sekedar memaafkan masa lalu. Semoga membantu.</p>
49.		20 Februari 2023	<p>Saya sering mendengar ketika ada orang yang mengalami trauma, harapannya seperti ini, saya berharap saya bisa melupakan kejadian tersebut. Apakah melupakan kejadian akan membuat seseorang sembuh dari traumanya? Penasaran jawabannya. Simak video ini dulu, jadi jawabannya adalah nanti dulu sabar pelan pelan trauma adalah akibat dari sebuah kejadian yang membuat tubuh kita bereaksi. bereaksi Bagaimana? bereaksi dalam mode survival atau mode penyelamatan untuk menyelamatkan diri, entah dengan takut yang intens sehingga kita lari menyelamatkan diri, rasa tidak nyaman yang intens. sehingga Kita menyerang sesuatu yang berbahaya tadi atau mematung membekuk pura pura mati kalau di alam liar supaya predator lewat begitu saja. Entah respon penyelamatan yang mana itu respon yang dipilihkan oleh tubuh secara otomatis supaya kita survive dari ancaman disebut trauma ketika reaksi muncul berlebihan, bahkan di situasi yang sebenarnya aman, kita ter trigger oleh sesuatu yang dianggap</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>orang sederhana, tapi itu memicu terhadap reaksi di masa lalu. Apakah dengan melupakan kejadian tersebut, maka reaksi tersebut tidak muncul.</p> <p>Jawabannya tidak reaksi akan tetap muncul. Tubuh kita akan tetap reaksi tubuh kita akan tetap menyelamatkan diri kita dari ancaman tadi walaupun sebenarnya itu bukan ancaman. Oleh karena itu, dalam terapi trauma, fokusnya bukan tentang memorinya, tapi juga tentang bagaimana tubuh ini bereaksi meregulasi ulang reaksi tubuh supaya enggak disregulated supaya enggak berantakan reaksinya supaya enggak reaksi di tubuh begitu tinggi, nafas cepat intensitasnya tinggi otot menegang ingin menyerang supaya enggak begitu karena lupa atau enggak lupa tubuh kita akan ingat jika kamu mengalami trauma.</p> <p>yuk Hubungi profesional.</p>
50.		28 Februari 2023	<p>Kalau mau menghadapi trauma. Kita harus mengingat kejadian itu. So we can overcome this trauma.</p> <p>Nah dari video trailer barusan bahwa seseorang mungkin tidak bertanggung jawab atas kejadian yang menyimpannya. Trauma yang menyimpannya tapi bertanggung jawab untuk mengatasi traumanya. Saya pengen ngasih komentar dulu dalam film ini reza Rahadian atau yang memerankan adam mengalami trauma yang begitu berat. Trauma memang banyak jenisnya, tapi salah satu trauma yang dialami oleh adam adalah pada saat itu di hari ulang tahunnya ada perampok yang datang dan kemudian merampok rumah ada tapi tidak berhenti sampai di situ.</p> <p>Dan pada saat bersamaan dia melihat istrinya dibunuh dan anaknya dibekap hingga kehabisan nafas. Pada kondisi ini, ini adalah peristiwa yang sangat traumatik dan membuat adam tidak mampu bergerak atau bahasa traumanya adalah truncated respons. respons yang tidak selesai, ada respon ingin menyelamatkan atau ingin melawan atau ingin menyerang tapi tertahan ya karena adam tidak berdaya, dia sedang glosoran gitu di lantai sedang diikat oleh lakban ini menimbulkan trauma yang sangat besar dan hal ini berlanjut pada scene.</p> <p>Jadi ya udah lewat nih beberapa saat setelah kejadian tadi. Namun sisa sisa atau tepatnya gejala gejala dari trauma tetap terjadi di badannya di tubuhnya. Misalnya dalam bentuk pada beberapa scene nanti kita akan lihat reza Rahadian seperti sesak nafas atau terkejut atau terkaget. Begitu kita juga bisa melihat scene scene di mana dia lagi biasa aja. Tapi kejadian tersebut seperti berulang kembali. Note ini berulang kembali bukan sekedar teringat karena pada kondisi trauma</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>yang muncul di dalam benak orang dengan trauma itu bukan memori.</p> <p>Tapi flashback kemunculan gejalanya kembali seakan akan gambaran tersebut. Ada lagi muncul lagi seakan kejadian tadi bukan 2 tahun yang lalu. Tapi kemarin jadi rasanya masih sangat kuat. Kejadian kejadian ini yang berulang kembali memunculkan respon fisik yang intens, misalnya sesak nafas yang mungkin menjadi simbol juga dari anak yang sedang dibekap pada saat itu. Tapi dia nggak bisa ngapa ngapain. Memang benar dalam kondisi trauma keadilan perlu ditegakkan betul akan jauh lebih mudah bagi orang yang ngalamin trauma untuk melepaskan trauma.</p> <p>Atau memaafkan jika pelaku dihukum dan adil akan sangat sulit jika dia melihat pelaku bahagia sejahtera tapi tidak ada keadilan di sana akan sangat sulit sehingga pemaafan tidak bisa dilepaskan dari keadilan. Ini adalah keadaan yang sama sama diperlukan kayak 2 sisi dari satu mata uang yang sama ini sebenarnya sama keadilan dan pemaafan perlu berjalan bersamaan di sini. Karakter adam memilih untuk membalaskan dendam yang mana pada awal awal kondisi adam seakan membaik perasaan yang membaik dan.</p> <p>Dan sebagainya ada di scene nya, tapi saya enggak mau jelasin lebih jauh problemnya adalah biasanya strategi ini tidak berlangsung cukup baik. Ada konsekuensi jangka panjang yang kita perlu tanggung dari strategi membalas dendam ini pentingnya terapis di sini bukan sekedar untuk mengkonfrontasi trauma adalah tanggung jawabmu iya betul konfrontasi itu penting, tapi jauh lebih penting bagi terapis untuk holding space bisa menyediakan ruang yang luas bagi perasaan untuk ada di sana dan meresponnya dengan welas asih.</p> <p>Perlu keseimbangan yang unik Antara welas asih dan juga guidance membimbing sehingga orang dengan trauma tidak merasa disisihkan ditolak atau maka tertantang melainkan dirangkul dipeluk tapi juga dibimbing sehingga aksi yang dipilih untuk melepaskan respons yang tertahan tadi bisa sehat tapi tetap jangan lupakan keadilan.</p> <p>Dan by the way menurut saya ini film bagus banget dalam gambaran seseorang mengalami trauma gejala gejala yang di gambarkan sama reza Rahadian cukup detail dan metafor metafor juga sangat baik. Saya suka banget kalau buat kamu yang merasa baik dalam menonton film.</p> <p>Kayak gini dan suka dan juga kira kira enggak ketrigger silahkan nonton di prime video bagus banget berbalas kejam. Tapi kalau teman teman udah nonton belum kalau udah saya penasaran dong apa pandangan kalian terhadap dilema Antara trauma dan</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			membalas dendam dari si adam ini? Saya pengen tahu apa sih pendapat teman teman biar jadi diskusi aja di sini boleh tulis di kolom komentar. Nah buat teman teman yang merasa video ini bermanfaat boleh tolong like, share atau ikut komentar di kolom komentar sih.
51.		10 Maret 2023	<p>Dengar kata depresi apa yang ada dalam benakmu? Mungkin bagi beberapa orang gambaran depresi adalah seseorang yang murung sedih diam di dalam kamar meringkuk begitu. Ya walaupun benar itu adalah gambaran depresi bagi beberapa orang, tapi sebenarnya enggak mewakili semuanya loh. Paling tidak mungkin ada 3 gejala depresi yang kamu nggak tahu. Simak video ini yuk.</p> <p>Yang pertama sulit berkonsentrasi benar gejala depresi ternyata enggak cuma soal perasaan, kadang bentuknya sulit mikir sulit berkonsentrasi sulit memulai sesuatu kayak sulit kerja ngerjain skripsi gitu kali ya yang bahkan pada beberapa hal lebih bandel nih gejalanya buat diobatin daripada perasaannya sendiri, makanya pengobatan depresi bersifat jangka panjang, yang kedua sulit merasa senang ini beda loh sama sedih, sedih kan perasaannya menurun nggak nyaman menangis sementara sulit merasakan senang tuh lebih kayak datar gitu apapun dulu yang kita kerjain dan menyenangkan hobi hal yang bikin antusias datar gitu enggak ada lagi sensasinya.</p> <p>Dan sekalipun kesannya cuma datar ini sensasinya enggak menyenangkan sama sekali yang kau dengar saran cari aja hobi cari aja kesenangan enggak bisa orang gejalanya adalah sulit merasakan senang. Yang ketiga adalah kehilangan energi dan ini beda loh sama malas energinya enggak ada, bahkan untuk bangun dari tempat tidur sekedar untuk berjuang melek mandi bagi beberapa kondisi itu susah bukan main dan pada kondisi ini yang ngapa ngapain aja susah bangun mandi aja susah sebenarnya seseorang sudah butuh pertolongan profesional dan masih banyak tanda dan gejala depresi yang enggak bebas dalam video ini karena kalau dibahas nanti jadinya kuliah. Tapi kalau kamu merasa beberapa di antaranya, yuk periksakan dirimu ke profesional bye bye.</p>
52.		13 Maret 2023	<p>Beberapa kali ketemu orang yang alami trauma lalu diberi saran kayak gini. Harusnya kamu maafin apakah benar memaafkan menyembuhkan trauma? Simak video ini memaafkan adalah konsep yang sangat indah, sangat cantik kita melepaskan rasa sakit yang kita miliki tidak terus menuntut pembalasan atau penghakiman karena pada akhirnya yang lebih disakiti</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>pada kejadian tersebut ketika kita marah dan dendam terus menerus adalah diri kita sendiri. Memaafkan adalah melepaskan rasa sakit tersebut untuk kita bukan untuknya dan di saat yang bersamaan trauma adalah.</p> <p>Bagaimana tubuh kita bereaksi terhadap sebuah kejadian di masa lalu? Dan reaksi tersebut dengan tujuan untuk menyelamatkan diri kita Di saat ini, memaafkan adalah konsep yang indah, tapi ketika kita bicara tentang trauma, trauma adalah usaha tubuh untuk melindungi diri sehingga bisa jadi saya sudah tidak merasakan sakit atas marah dan dendam. Tapi tubuh saya tetap menyimpan reaksi untuk mencegah hal serupa terjadi di diri saya. Entah dengan menyerang dengan melarikan diri atau dengan membantu beku begitu saja dan tidak jarang sekalipun seseorang sudah memaafkan, traumanya tetap di sana lalu dituduhkan.</p> <p>Oleh orang-orang di sekitarnya, kamu enggak benar-benar maafin padahal enggak seseorang bisa memaafkan, mengikhhlaskan atau bahkan di video sebelumnya melupakan. Tapi trauma tetap terjadi. Trauma adalah respon di tubuh tentang peristiwa masa lalu. Jadi sekalipun kita sudah memaafkan, memaafkan adalah bicara soal perasaan reaksi di badan tetap bisa terjadi. Oleh karena itu, salah satu strategi dalam penanganan trauma bukan cuma bicara soal maafin aja ikhlasin aja enggak dia bicara tentang bagaimana kita bereaksi ulang di tubuh yang sedang disregulasi ini.</p> <p>Yang sedang chaotic berantakan ini reaksinya ingin cepat ingin melarikan diri ingin menyerang membantu tidak bisa bereaksi. Itu yang ditangani bukan sekedar maafin aja. Saya enggak against memaafkan memaafkan adalah ide yang baik, tapi jika kita bicara trauma kita butuh hal yang berbeda.</p>
53.		05 April 2023	<p>Ada pertanyaan bagus nih teman-teman gimana caranya menghilangkan trauma karena suami sering zina sama banyak perempuan banyak nih yang nanya kayak gini ya kita jawab sekarang sebelumnya kita perlu tahu dulu bahwa hubungan antar manusia itu bukan cuma sekedar urusan emosional. Dia urusan biologis kita secara genetik memang makhluk sosial terhubung satu dengan yang lain dan ini adalah kebutuhan badan nih sejak bayi tanpa hubungan badaniah secara emosional ini kelekatan ini kita nggak akan bisa bertahan hidup. Hubungan sebegitu pentingnya bagi manusia patahnya sebuah hubungan ini.</p> <p>Juga beresiko besar bagi kesehatan manusia, termasuk kesehatan jiwa. Yang dalam banyak kasus, jika masalahnya terlalu besar,</p>

No	Gambar	Periode	Teks
			<p>trauma bisa terjadi. Selanjutnya kita perlu kenal dulu apa itu trauma trauma adalah tubuh kita yang berusaha melindungi diri akan adanya ancaman dulu yang mungkin ancamannya sudah enggak ada sekarang. Mungkin ada pengingat pengingatnya yang mentrigger yang mencetuskan reaksi trauma tapi ancamannya sendiri udah lewat dalam pemulihan trauma. Hal pertama yang wajib terjadi adalah ayo tebak apa pemaafan penerimaan ikhlas bukan keamanan pemulihan trauma akan sangat sulit terjadi. Kalau mau bilang enggak mungkin terjadi jika situasinya tidak aman. Saya trauma digigit harimau harimaunya masih di sana bisa enggak sembuh traumanya coba deh enggak. Maka keamanan dulu faktor pertama yang harus dipastikan relatif lebih mudah lagi jika ada keadilan dalam konteks ini, apa konsekuensi yang ditanggung oleh pasangan? Ada hukuman selain dengan janji karena kadang kala cuma janji doang tuh apa yang bisa membantumu untuk merasa aman yang bisa dilakukan oleh pasangan atau pada beberapa kasus kita perlu sadari, mungkin berpisah adalah solusinya yang jika situasi terasa aman, baru kita melangkah pada pemrosesan trauma.</p> <p>Ada banyak teknik, ada banyak terapis yang spesialisasinya. Memang trauma misalnya eye movement desensitization and reprocessing EMDR atau terapis terapis CBT untuk trauma cognitive behavior therapy. Tapi yang spesifik buat trauma atau teman teman yang melakukan terapi trauma dalam somatic psychoteraphy atau yang berdasarkan sensasi di tubuh atau guru, guru, mindfulness dan yoga yang spesifik untuk trauma. Ada banyak cara untuk memulihkan trauma dan teman teman boleh pilih mana yang cocok untukmu, tapi yang pasti kita perlu tahu dulu bahwa trauma akan lebih mudah diproses di tempat yang aman.</p>

Lampiran 6. Bimbingan Skripsi

my.upj.ac.id/siakad/list_bimbingan/4444

Detail	NIM	2019041050	Nama Mahasiswa	MUTIARA ABDILLAH PUTRI
Bimbingan	Program Studi	Ilmu Komunikasi	SKS Lulus	139 SKS
Rekap Percakapan Bimbingan	Tgl. Mulai	3 Mei 2023	Judul Tugas Akhir	Pesan Edukasi Kesehatan Mental Pada Akun Tiktok (Analisis Isi Kualitatif Pada Akun Tiktok @Jlemlardian Periode 17 Juli 2020-05 April 2023)
Syarat Ujian				
Jadwal Ujian				
Nilai Ujian				
Nilai Akhir				

No	Tanggal	Dosen Pembimbing	Topik	Disetujui	Aksi
1	3 Februari 2023	Dra. Clara Evi Candrayuli Citraningtyas, MA, Ph.D.	Review Judul dan Bab 1	✓	🔗
2	16 Februari 2023	Dra. Clara Evi Candrayuli Citraningtyas, MA, Ph.D.	Review Bab 1	✓	🔗
3	7 Maret 2023	Dra. Clara Evi Candrayuli Citraningtyas, MA, Ph.D.	Bab 1-2	✓	🔗
4	9 Maret 2023	Dra. Clara Evi Candrayuli Citraningtyas, MA, Ph.D.	Bab 2-3 dan Pedoman Wawancara	✓	🔗
5	18 April 2023	Dra. Clara Evi Candrayuli Citraningtyas, MA, Ph.D.	Revisi	✓	🔗
6	28 April 2023	Dra. Clara Evi Candrayuli Citraningtyas, MA, Ph.D.	Coder dan Melanjutkan Bab 4	✓	🔗
7	24 Mei 2023	Dra. Clara Evi Candrayuli Citraningtyas, MA, Ph.D.	Bab 4	✓	🔗
8	7 Juni 2023	Dra. Clara Evi Candrayuli Citraningtyas, MA, Ph.D.	Review Bab 1-5 dan Revisi	✓	🔗

Lampiran 7. Curriculum Vitae

Mutiara Abdillah Putri

Tangerang Selatan 15222 | www.linkedin.com/in/mutiara-abdillah-putri | (+62)85718536739 | mutiaraabdillah31@gmail.com

SUMMARY

I am a student private university which has several experience. I have personality honest, disciplined, communicative, responsible and able to work individually or in collaboration with team.

EXPERIENCES

MiMuMe

Cashier

(April 2022 - June 2022)

- Responsible for processing and receiving payments
- Handle additional items necessary, such as coupons, while providing a customer service experience
- Responsible for counting the contents of the cash register drawer at the end of each shift, maintaining receipts, records, and withdrawals.

Connected Virtual Networking Event

Social Media Manager

(February 2022 - May 2022)

- Creating and producing content, participate in visual design strategies, and video editing
- Manage instagram ads and analyze the data results
- Monitor, moderate and respond to audience comments, manage social media partnerships with other media or brands

University of Pembangunan Jaya

Social Media Marketing

(January 2022 - April 2022)

- Disseminate uploaded content on UPJ social media
- Provide feedback in the comments column of the post
- Always update regarding the development of the audience in social media

DekorLamaran

Wedding Organizer

(September 2021 - December 2021)

- Arranging for necessary wedding supplies and equipment to be transported to the wedding venue in a timely manner
 - Monitor wedding event activities to ensure that the couple and guests are satisfied
 - Deal with any difficulties that occur before, during, and after the event, making sure things go smoothly
-

EDUCATION

University of Pembangunan Jaya

Undergraduate Communication Science Student

3.26

SKILLS

News Writer, Social Media Marketing, Writing article, Content planning, Microsoft Office Word, PowerPoint, Excel, Canva..

Lampiran 8. Sertifikat LDK



SERTIFIKAT
DIBERIKAN KEPADA
MUTIARA ABDILLAH PUTRI
SEBAGAI
**PESERTA
COMPLETE**
[LATIHAN DASAR KEPEMIMPINAN]
6 - 7 JANUARI 2020
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA

KEPALA PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

NAURISSA BIASINI, S.SI., M.I.KOM.



DEKAN FAKULTAS HUMANIORA & BISNIS

DR. HENDY TANNADY, B.ENG., M.ENG., MM., MBA.



Lampiran 9. Formulir Persetujuan Penulisan Skripsi

	FORMULIR PERSETUJUAN PENULISAN SKRIPSI/TA	SPT-I/03/SOP-28/F-02
		No. Rekaman

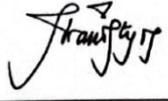
Nama Mahasiswa : Mutiara Abdillah Putri
 Prodi/NIM : Ilmu Komunikasi / 2019041050
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Pesan Edukasi Kesehatan Mental Pada Akun Tiktok (Analisis Isi Kualitatif Pada Akun Tiktok @Jiemlirdian Periode 17 Juli 2020-05 April 2023)

Telah disetujui untuk menulis Skripsi/TA.

Dosen Pembimbing Skripsi/TA yang ditugaskan Prodi adalah:

No	Nama	NIDN	JAD
1	Dra. Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D	0326076903	Lektor

Tangerang Selatan, 12 April 2023

Menugaskan,	Menyetujui,	Menerima,
		
Koordinator Skripsi/TA Naurissa Biasini, S.Si, M.I.Kom	Keprodi Naurissa Biasini, S.Si, M.I.Kom	Dosen Pembimbing Dra. Clara Evi C Citraningtya, M.A., Ph.D

Lampiran 10. Formulir Pengajuan Skripsi

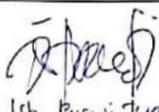
 Universitas Pembangunan Jaya	FORMULIR PENGAJUAN SKRIPSI/TA	SPT-1/03/SOP 28/F-01

Nama Mahasiswa : Muhara Abdillah Putri
 Prodi/NIM : Ilmu Komunikasi / 2019041050
 Judul Skripsi/TA yang diajukan : Pemaknaan Khalayak Terhadap Pesan Edukasi Kesehatan Mental Bipolar Pada Media Sosial Tiktok (Analisis Resepsi Stuart Hall Akun Tiktok @Afinasyf)

Telah memenuhi syarat pengajuan Skripsi/TA (mohon beri tanda V untuk syarat yang relevan)

No	Syarat	Ya	Tidak
1	Jumlah sks lulus (sesuai ketentuan Prodi)	V	
2	Mata kuliah prasyarat (sesuai ketentuan Prodi)	V	
3	IPK minimal 2,00	V	
4	Tidak sedang terkena sanksi akademik/sanksi lainnya	V	
5	Poin JSDP (sesuai ketentuan Prodi)	V	
6	Mengumpulkan Proposal Skripsi (sesuai ketentuan Prodi)	V	
7	MK Skripsi/TA tercantum di BRS semester berjalan	V	

Tangerang Selatan, 10 Maret 2023

Mengajukan,	Menyetujui,	Mengetahui,
 Muhara PP	 Ith Purwi Tyas Utami	 Naurissa Biasini, M.I. KOM
Mahasiswa	Dosen PA	Kaprod

Lampiran 11. Formulir Pengajuan Sidang Skripsi

	FORMULIR PENGAJUAN SIDANG SKRIPSI/TA	SPT-I/04/SOP-06/F-01
		No. Penerimaan

Nama Mahasiswa : Mutiara Abdillah Putri
 Prodi/NIM : Ilmu Komunikasi / 2019041050
 Judul Skripsi/TA : Pesan Edukasi Kesehatan Mental Pada Akun TikTok (Analisis Isi Kualitatif Pada Akun TikTok @jiemiardian Periode 17 Juli 2020-05 April 2023)

Dosen Pembimbing : 1. Dra. Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D
 : 1. _____ JAD : _____
 Dosen Penguji : 2. _____ JAD : _____
 : 3. _____ JAD : _____
 Jadwal Sidang : Tempat : _____ Hari/Tanggal: _____

Telah memenuhi syarat Sidang Skripsi/TA: (mohon beri tanda V untuk syarat yang relevan)

No	Syarat	Ya	Tidak
1	IPK minimal 2.00	√	
2	Tidak ada nilai D untuk mata kuliah mayor/inti Prodi	√	
3	MK Skripsi/TA tercantum di BRS semester berjalan	√	
4	Lulus minimal 1 mata kuliah KOTA untuk tiap rumpun	√	
5	SPT-I/03/SOP-28/F-03 Formulir Pembimbingan Skripsi (minimal 8 x)	√	
6	Poin JSDP (minimal 75% persen dari syarat kelulusan)	√	
7	Mengumpulkan dokumen Skripsi/TA (sesuai ketentuan Prodi)	√	

Tangerang Selatan, 06 Juni 2023

Mengajukan	Mengetahui	Memeriksa	Menyetujui
			
Mahasiswa	Dosen Pembimbing	Koordinator Skripsi/TA	Kaprosdi
Mutiara Abdillah Putri	Dra. Clara Evi C. Citraningtyas, M.A., Ph.D	Naurissa Biasini, S.Si., M.I.Kom., C.Ht.	Naurissa Biasini, S.Si., M.I.Kom., C.Ht.

Lampiran 12. Bukti Upload Jurnal

The screenshot shows the 'Active Submissions' page of the International Comnews 2023 website. The page header includes the UMN logo and the conference title 'INTERNATIONAL COMNEWS 2023 CONFERENCE ON COMMUNICATION & NEW MEDIA STUDIES'. The navigation menu includes 'HOME', 'ABOUT', 'USER HOME', 'SEARCH', 'CURRENT CONFERENCES', and 'ANNOUNCEMENTS'. The main content area displays a table of active submissions with the following data:

ID	MM-DD	TRACK	AUTHORS	TITLE	STATUS
201	07-12	MCI	Putri	MENTAL HEALTH COMMUNICATION MESSAGES ON TIKTOK ACCOUNTS...	Awaiting assignment

Below the table, there is a section for 'Start here to submit a paper to this conference.' and a Creative Commons Attribution 3.0 License notice. The right sidebar contains navigation links for 'OPEN CONFERENCE SYSTEMS', 'USER' (logged in as mutiarabdillah), 'NOTIFICATIONS', 'AUTHOR' (Submissions: Active (1), Archive (0), Next Submission), and 'CONFERENCE CONTENT' (Search).

**MENTAL HEALTH COMMUNICATION MESSAGES ON
TIKTOK ACCOUNTS**

*(Qualitative content analysis on the @jiemiardian TikTok
account for the period 17 July 2020-05 April 2023)*

Mutiara Abdillah Putri, Clara Evi C. Citraningtyas

University of Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan

Mutiara.AbdillahPutri@student.upj.ac.id, Clara.Citraningtyas@upj.ac.id

Abstract: Starting from the many cases of mental health experienced by the community. In addition, the WHO also said that Indonesia had 3.7% of mental health cases. The high use of tiktok in Indonesia makes the information provided spread quickly so that many content creators are concerned with mental health on the platform, one of whom is Dr. Jiemiardian). so it is important and interesting to explain the nature of the message, the form of the message, and the types of mental health that exist on the @Jimieardian TikTok account in the period July 17 2020-April 5 2023. For this reason, this study uses Informative theories and concepts, Educational Messages, Media Social, and Mental Health. The data collection method in this research is qualitative content analysis. The results of this research are that the majority of messages on the @Jimieardian account are informative, and other messages are persuasive. Of the 53 videos, the form of the message used was a combination of video, writing, audio, and still images. Apart from that, the type of mental health that is often discussed on these accounts is depression or as many as 18 videos.

Keywords: Mental Health, Nature of Messages, Forms of Messages, TikTok, Social Media

Sub-themes: Media, Communication & Innovation

Author's Bio:

1st author is a student at Pembangunan Jaya University. This research aims to provide education to the public regarding mental health disorders and care more for those who experience them

2nd author is a lecturer in Communication Studies at Pembangunan Jaya University. His interest in media studies is related to portrait media information and focuses on text analysis in children's literature and folklore, and promotes the re-writing (reconstruction) of folklore that is more in line with the needs of human resource development.