

Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental

Pentingnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak-anak dalam menjaga kesehatan mental mereka.

JAKARTA (IM) - Indonesia tengah memasuki situasi darurat perundungan. Berdasarkan Rapor Pendidikan 2022 yang disampaikan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, Nadiem Makarim memaparkan bahwa 25 persen peserta didik di Indonesia mengalami berbagai bentuk perundungan.

Realita tersebut diperkuat pula dengan data dari sebuah aplikasi kesehatan, yang pada 2022 mencatat ada sekiranya 60.000 generasi muda usia 15-30 tahun melakukan konsultasi ke psikiater dan psikolog seputar masalah kesehatan mental.

Mental health issue tersebut dipicu oleh banyak hal, di antaranya ekonomi, kesepian, masalah pekerjaan, trauma masa lalu, tekanan dari pasangan, dan lainnya.

Mirisnya, Psikolog, Chitra Ananda Mulia M. Psi mengatakan satu dari dua orang di Indonesia, dan satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental.

Terkait hal tersebut, Aktor dan Martial Art Expert, Joe Taslim mengatakan sebagai pribadi dan seorang ayah dari anak yang sedang tumbuh dan berkembang, turut merasa prihatin dengan kondisi anak dan remaja saat ini.

“Sebab generasi saat ini beribaku dengan kesehatan mental. Dari sini kita belajar bahwa sebagai orangtua kita wajib memberikan perlindungan dan perhatian yang cukup untuk anak,” tutur Joe Taslim, dalam siaran persnya Minggu (15/10).

Menurutnya, perhatian dari orangtua akan memberikan rasa aman dan nyaman dari rumah. Kondisi ini akan membuat kesehatan mental anak tetap terjaga.

“Tidak sekadar menyediakan waktu, namun kebutuhan dasar seperti tempat tinggal, yakni rumah dan kamar yang layak serta nyaman juga menjadi prioritas,” tuturnya.

Joe Taslim juga menceritakan tentang pengalamannya menghadapi perundungan saat masa sekolah dasar.



Joe mengungkapkan bagaimana faktor postur tubuhnya yang kurus membuatnya menjadi target bullying.

“Karena tubuh saya seperti orang cacangan, sehingga teman-teman menganggap saya cupu. Makanya saya sempat di bully oleh teman-teman di SD,” kata Joe Taslim.

Meskipun insiden perundungan terjadi puluhan tahun yang lalu, Joe Taslim masih jelas ingat wajah pelaku perundungan. Menurutnya, pengaruh perundungan bisa sangat membekas dalam hidup seseorang.

“Sangat membekas, itulah

bahaya perundungan bagi orang yang dibully, sangat membekas,” tambah Joe, yang juga merupakan seorang ahli seni bela diri dan saat ini menjadi Brand Ambassador untuk Sunguard All-In-One.

Aktor kelahiran Palembang ini juga menggarisbawahi pentingnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak-anak dalam menjaga kesehatan mental mereka.

“Sebagai orang tua, kita harus menjalin komunikasi yang baik dengan anak-anak untuk melindungi mereka dari dampak negatif yang mungkin terjadi di luar rumah,”

tambahnya.

Joe Taslim menegaskan bahwa selain komunikasi, kebutuhan dasar seperti tempat tinggal yang nyaman juga sangat penting. Dia memberikan kebebasan kepada anak-anaknya untuk memilih warna kamar mereka dan mengatakan bahwa produk-produk Avian Brands telah membantu keluarganya untuk memenuhi prioritas tersebut.

Joe Taslim mengakhiri pernyataannya dengan pesan penting tentang pentingnya peran orang tua dalam mendukung kesehatan mental anak-anak dan remaja. ● tom

Perilaku Hidup Bersih Sejak Kecil Pengaruhi Mental Saat Dewasa

JAKARTA (IM) - Psikolog anak dan keluarga lulusan Universitas Indonesia Irma Gustiana Andriani mengatakan perilaku hidup bersih yang ditanamkan sejak seseorang masih kecil bisa mempengaruhi kebiasaan merawat mental ketika ia beranjak dewasa.

“Kebersihan nggak cuma kebersihan diri tapi macam-macam, ternyata berhubungan dengan kebersihan secara mental karena merawat diri itu bagian dari merawat mental,” ucap Irma dalam satu acara di Jakarta, Sabtu (14/10).



Psikolog di klinik Ruang Tumbuh ini mengatakan kebiasaan yang berkaitan dengan kebersihan sejak kecil dapat memengaruhi kesehatan mental saat dewasa,

seperti menjauh dari teman yang ‘toxic’ dan cenderung terbiasa merawat diri.

Irma mengatakan sebagian besar orang yang mengalami gangguan kesehatan

mental seringkali tidak memikirkan merawat kebersihan dan kesehatan dirinya, seperti tidak mandi berhari-hari.

“Kalau dari kecil kita tahu tentang kebersihan diri, paling tidak kalau dia stres dia tetap ngerawat diri, paling tidak kalau dia terkena mental health dia tetap cuci tangan karena ini adalah gaya hidup,” katanya.

Psikolog yang disapa Ayang ini juga menambahkan seseorang yang sudah tertanam perilaku hidup bersih dan sehat juga akan secara otomatis mengonsumsi makanan sehat dan bersih. Sehingga asupan nutrisi dalam

tubuh terjaga dan sehat.

Jika perilaku bersih sudah sampai pada tahap stres jika tidak melakukannya, harus diwaspadai karena bisa masuk ke ranah obsesif dan membuatnya menjadi cemas dan akhirnya berujung pada Obsessive Compulsive Disorder atau OCD.

“Kalau punya kecemasan tinggi mau ngapa-ngapain jadi bisa. Jadi dia harus sadar diri bahwa ini udah nggak sehat, saya mau bersih tapi kalau sampai menyakitin diri itu sudah nggak sehat,” kata Irma. ● tom

SAMBUNGAN

2019. Sedangkan cek Rp 2 triliun yang ditemukan di rumah dinas tertulis tertanggal 28 Agustus 2018. Sebelumnya SYL menjabat Gubernur Sulawesi Selatan periode 2008-2013 dan 2013-2018.

Diketahui, tim penyidik menggeledah rumah dinas Syahrul dua hari setelah KPK menerbitkan Surat Perintah Penyidikan (Sprindik) atas nama Syahrul dan dua anak buahnya pada 26 September 2023.

Dua anak buahnya tu adalah Sekretaris Jenderal Ke-

Tim KPK Temukan Cek Rp2 Triliun...

menterian Pertanian (Sekjen Kementan) Kasdi Subagyono dan Direktur Alat dan Mesin Pertanian Muhammad Hatta.

Dari penggeledahan itu, KPK mengamankan uang Rp 30 miliar dalam pecahan dollar dan rupiah, 12 pucuk senjata api, serta dokumen pembelian sejumlah aset. Syahrul ditangkap tim penyidik KPK pada hari ini, Kamis (12/10) malam. Politikus Partai Nasdem itu dibawa petugas dengan tangan diborgol. KPK menduga uang

hasil memeras bawahan dan gratifikasi di lingkungan Kementan itu digunakan untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan keluarga intinya.

Kebutuhan itu seperti, merenovasi rumah, membayar cicilan kartu kredit dan mobil Alphard, pengobatan, serta biaya perawatan wajah senilai miliaran rupiah.

Uang itu dikumpulkan oleh Kasdi dan Hatta dari para pegawai negeri sipil (PNS) eselon I dan II di lingkungan Kementan. Mereka

menutupi setoran itu secara paksa dari para pejabat Kementan. Mereka antara lain, Direktur Jenderal, Kepala Badan hingga Sekretaris di masing-masing eselon I.

Menurut KPK, jumlah keseluruhan uang panas yang dinikmati Syahrul, Kasdi, dan Hatta sekitar Rp 13,9 miliar. Karena perbuatannya, mereka disangka melanggar Pasal 12 huruf e dan Pasal 12 B Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan

DARI HAL 1

Tindak Pidana Korupsi sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2001 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi. Khusus Syahrul Yasin Limpo, KPK juga menyangka dengan Pasal 3 dan pasal 4 Undang-Undang RI Nomor 8 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Pemberantasan Tindak Pidana Pencucian Uang. ● han

Novel Baswedan Sebut Ada Kepala Daerah...

Sebagai informasi, kasus dugaan pemerasan pimpinan KPK terhadap SYL saat ini

dalam tahap penyidikan Polda Metro Jaya. Belasan saksi sudah dimintai keterangan

terkait kasus yang dimaksud. Terbaru, pemeriksaan dilakukan terhadap ajudan

Firli Bahuri, Kevin Egananta Joshua. Kevin pun akan kembali dipanggil oleh tim

penyidik pada Rabu (18/10) untuk dimintai keterangan lebih lanjut. ● mar

Jimly Asshiddiqie Sebut soal Batas...

Sipil (PNS) pada umumnya yang memiliki usia pensiun 60 tahun.

“Ini bukan soal diskriminasi tapi soal rekrutmen,” tutur Jimly.

Meski memiliki pandangan gugatan usia cawapres bukan ranah konstitusional, Jimly meminta agar semua pihak menghormati proses

persidangan yang ada di MK.

“Kalau menurut saya, tidak termasuk diskriminasi soal ini, ini namanya official recruitment, tetapi sembilan hakim ini belum tentu sama pendapatnya dengan saya,” kata Jimly.

“Seandainya mereka nanti sudah berdebat lalu (hasilnya

dikabulkan dengan posisi hakim) empat (berbanding) lima, ya kita harus hormati, meskipun saya tidak setuju dengan pendapat itu. Tapi mereka sudah berdebat secara substansi dan memang mereka diangkat untuk menguji konstitusionalitas UU,” pungkask Jimly.

Diberitakan sebelumnya,

MK menjadwalkan pembacaan putusan gugatan terkait usia minimum capres-cawapres pada Senin (16/10) hari ini.

Dikutip situs resmi MK, gugatan yang akan diputus yakni perkara nomor 29, 51, dan 55/PUU-XXI/2023.

Juru Bicara MK Fajar Laksono mengonfirmasi bahwa

jadwal yang tertera di situs resmi MK merupakan jadwal resmi.

“Silakan pantau dan cek jadwal sidang di mkri.id,” ujar Fajar kepada wartawan, Senin (9/10/2023). “Kalau sudah teragenda, ya, itu jadwalnya. Kalau belum, berarti belum teragendakan,” jelasnya. ● mar

Korban Tewas di Jalur Gaza Bertambah...

Serangan mendadak Hamas pada 7 Oktober telah membawa wilayah tersebut ke dalam krisis baru ketika para pemimpin Israel yang marah bersiap untuk merespons dengan kekuatan yang menghancurkan.

“Tentara dan batalyon IDF (Pasukan Pertahanan Israel) dikerahkan di seluruh negeri dan meningkatkan

kesiapan operasional untuk tahap perang selanjutnya, dengan penekanan pada operasi darat yang signifikan,” kata militer dalam sebuah pernyataan sebagaimana dilansir Reuters.

Ditambahkan bahwa serangan tersebut akan mencakup serangan udara, laut dan darat serta mencakup “arena pertempuran yang

diperluas,” tanpa menjelaskan lebih lanjut.

Pada Jumat (13/10) militer Israel mengatakan kepada penduduk di bagian utara Jalur Gaza, yang mencakup pemukiman terbesar di wilayah tersebut, Kota Gaza, untuk segera pindah ke selatan.

Pada Sabtu, pihaknya mengatakan akan menjamin

keselamatan warga Palestina yang mengungsi di dua jalan utama hingga pukul 16.00 waktu setempat. Ketika tenggang waktu berlalu, pasukan berkumpul di sekitar Gaza.

Kekerasan di Gaza disertai dengan bentrokan paling mematikan di perbatasan utara Israel dengan Lebanon sejak 2006, sehingga meningkatkan kekhawatiran

akan meluasnya perang ke wilayah lain.

Gerakan bersenjata Hizbullah Lebanon, seperti Hamas yang merupakan sekutu dekat Iran, mengatakan pihaknya telah menembaki lima pos terdepan Israel di kawasan Peternakan Shebaa yang disengketakan dengan peluru kendali dan bom mortir. ● mar

Meski Sudah Reda, Masyarakat Diminta Jangan Anggap Enteng pada Virus Covid -19

JAKARTA (IM) - Pakar infeksi dan penyakit tropis anak RS Dr. Cipto Mangunkusumo Prof. Dr. dr. Hinky Hindra Irawan Satari, Sp.A(K), M.TropPaed meminta masyarakat tidak lalai menjaga kebersihan dan tidak menganggap enteng ancaman virus meskipun Covid -19 telah reda.

“Covid -19 terkendali karena cuci tangan, pakai masker, jaga jarak, vaksin, virus lain ngga ada tempat, tapi kuman lain muncul lagi karena kewaspadaan juga menurun, lalai, dan menganggap enteng,” kata Prof. Hinky di Jakarta, Sabtu, berkaitan dengan Hari Cuci Tangan Sedunia yang diperingati setiap 15 Oktober.

“Covid -19 terkendali karena cuci tangan, pakai masker, jaga jarak, vaksin, virus lain ngga ada tempat, tapi kuman lain muncul lagi karena kewaspadaan juga menurun, lalai, dan menganggap enteng,” kata Prof. Hinky di Jakarta, Sabtu, berkaitan dengan Hari Cuci Tangan Sedunia yang diperingati setiap 15 Oktober.

“Covid -19 terkendali karena cuci tangan, pakai masker, jaga jarak, vaksin, virus lain ngga ada tempat, tapi kuman lain muncul lagi karena kewaspadaan juga menurun, lalai, dan menganggap enteng,” kata Prof. Hinky di Jakarta, Sabtu, berkaitan dengan Hari Cuci Tangan Sedunia yang diperingati setiap 15 Oktober.

“Covid -19 terkendali karena cuci tangan, pakai masker, jaga jarak, vaksin, virus lain ngga ada tempat, tapi kuman lain muncul lagi karena kewaspadaan juga menurun, lalai, dan menganggap enteng,” kata Prof. Hinky di Jakarta, Sabtu, berkaitan dengan Hari Cuci Tangan Sedunia yang diperingati setiap 15 Oktober.

“Covid -19 terkendali karena cuci tangan, pakai masker, jaga jarak, vaksin, virus lain ngga ada tempat, tapi kuman lain muncul lagi karena kewaspadaan juga menurun, lalai, dan menganggap enteng,” kata Prof. Hinky di Jakarta, Sabtu, berkaitan dengan Hari Cuci Tangan Sedunia yang diperingati setiap 15 Oktober.

SAMBUNGAN

Tarif Kereta Cepat Whoosh Rp300.000,...

dan seterusnya dengan tarif promo seharga Rp 300 ribu,” kata Corporate Secretary PT KCIC, Eva Chairunisa, kepada wartawan, Sabtu (14/10).

Tarif promo naik Kereta Cepat sebesar Rp 300.000 itu sudah termasuk layanan gratis Kereta Api (KA) Feeder dari dan menuju Stasiun Bandung. Adapun rute perjalanan yang dilayani adalah Halim-Padalarang dan Halim-Tegalluar untuk pulang-pergi (PP).

Alvin (26), salah satu penumpang yang berhasil mendapatkan tiket gratis naik Whoosh menilai harga promosi Rp300.000 masih terlalu mahal.

“Saya juga masih belum tahu sih ya 300 ribu itu termasuk tarif promo atau tarif normal tapi kalau saya rasa sih 300 ribu itu kalau untuk tarif promo masih sangat mahal kalau buat saya pribadi ya,” ucapnya ditemui di Stasiun Halim, Jakarta Timur, Minggu (15/10).

Alvin membandingkan Kereta Cepat Whoosh dengan kereta api eksekutif Argo Parahyangan.

“Karena mungkin yang sekelas Argo Parahyangan aja yang eksekutif itu sampai Rp 150 ribu-an ya kalau ngga salah, jadi itu masih bisa ditekan lagi si kalau untuk promo ya,” katanya.

“Tapi untuk tarif normal seharga Rp 300 ribu itu masuk akal. Karena ya kita kan membeli ketepatan waktu ya. Efisiensi waktu. Menurut saya si sangat masuk akal Rp 300 ribu,” tutupnya.

Sementara Zaenal (38), penumpang lainnya yang ditemui di Halim, mengatakan, Sulit untuk dirinya membeli tiket ini jika harga promonya saja mencapai Rp 300 ribu.

“Waduh, promo aja Rp 300 ribu. Bakal sulit ini. Kayanya ini terkahir kalinya saya coba kendaraan ini. Mahal banget,” ujar Zaenal.

Lain dengan Selly (30) yang menganggap harga tiket promo itu masih wajar. Jarak tempuh, waktu dan kecepatan yang dimiliki kendaraan ini menjadi hal yang sebanding dengan tarif yang ditawarkan.

“Kalau untuk saya sih harga segitu worth it ya dari jarak tempuh, waktu, jadi lebih cepat sih. Masih dalam batas normal si dengan harga segitu,” ujar Selly. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISITIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Juzuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Tel : 021-6265566
 Twitter: InternationalMedia @redaksi_IM

Dilansir dari UPI, video yang direkam penumpang memperlihatkan saat nyamuk-nyamuk tersebut

ditepuk penumpang dan disemprot dengan semprotan serangga oleh pramugari. Penumpang di dalam

pesawat mengatakan, nyamuk-nyamuk itu hilang setelah lampu di kompartemen penumpang dimati-

kan. Bandara Internasional Guadalupe terletak di tengah vegetasi lebat dan sering-

nya banjir, menjadikannya tempat berkembang biak nyamuk yang ideal, kata para pejabat. ● osm