

## SURAT TUGAS

Nomor: 53-R/UNTAR/PENELITIAN/II/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **MONTY P. SADIADARMA, SPsi,MS/AT,MFCC,DCH,Dr., Psikolog**
2. **NAOMI SOETIKNO, Dr., M.Pd., Psikolog.**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : Saatnya Remaja Terlepas dari Insecure, Cemas dan Depresi  
Nama Media : Kompas.com  
Penerbit : Kompas  
Volume/Tahun : 24 November 2023  
URL Repository : online

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

18 Februari 2024

**Rektor**



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : 1fce3b0a6e53fac9318be46c601867f8

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

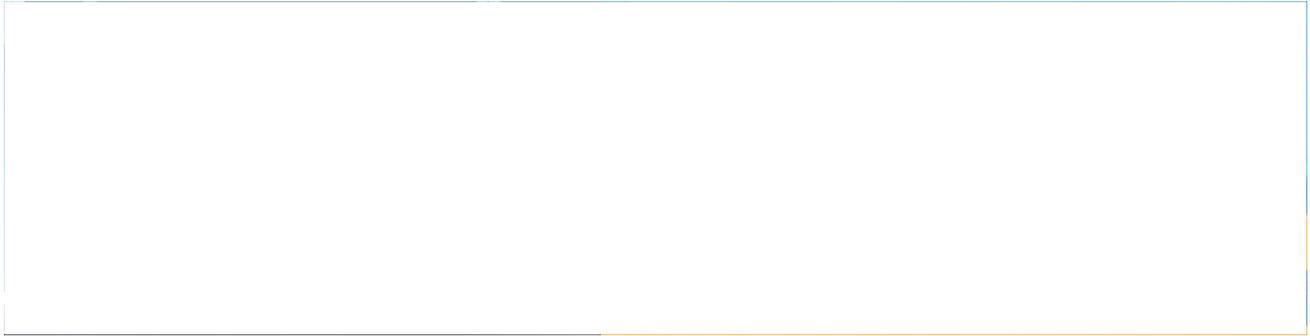
### Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

BAGIKAN:

Saatnya Remaja Terlepas dari Insecure, Cema

KOMENTAR:



Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)



### Suaramu Untuk Indonesia 2024

Sudah siap memilih? Tilik lebih jauh tentang para pengisi surat suaramu!

Klik di Sini

Tentukan Pilihanmu

81 hari menuju Pemilu 2024



Wapres Minta Menteri Tahu Posisi, Jangan Hanya Kampanyekan Capres...



Menteri PDI-P Diprediksi Tak Macam-macam meski Relasi dengan Jokowi...



Dekati Kubu Amin, Sinyal PDI-P Tertekan?

[Kompas.com / Lifestyle / Feel Good](#)

**parapuan.** Tumbuh bersama kekuatan mimpi perempuan Indonesia



#### Untar untuk Indonesia

Akademisi

Platform akademisi Universitas Tarumanagara guna menyebarluaskan atau diseminasi hasil riset terkini kepada khalayak luas untuk membangun Indonesia yang lebih baik.

# Saatnya Remaja Terlepas dari Insecure, Cemas, dan Depresi

Kompas.com - 04/03/2022, 07:31 WIB



Close Ads x

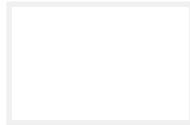
BAGIKAN:

Saatnya Remaja Terlepas dari Insecure, Cema

KOMENTAR:



(FREEPIK)

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

## Anda bisa menjadi kolumnis !

Kriteria (salah satu): akademisi, pekerja profesional atau praktisi di bidangnya, pengamat atau pemerhati isu-isu strategis, ahli/pakar di bidang tertentu, budayawan/seniman, aktivis organisasi nonpemerintah, tokoh masyarakat, pekerja di institusi pemerintah maupun swasta, mahasiswa S2 dan S3. Cara daftar baca di sini

[Daftar di sini](#)
[Kirim artikel](#)

Editor: **Sandro Gatra**

Oleh: **Tim Universitas Tarumanagara**

**MASA remaja** merupakan masa yang penuh kejutan. Pada masa ini para remaja mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, pola pikir, dan gejala emosi.

Perubahan ini terkadang terasa tidak nyaman dan membingungkan kaum remaja termasuk juga orang-orang di sekitarnya.

Apabila perubahan ini tidak disikapi dengan tepat, maka dampak negatif akan bermunculan, salah satunya akan mengganggu **kehatan mental**.

Oleh sebab itu, pemahaman mengenai pemeliharaan kesehatan mental bagi remaja perlu diperhatikan agar terhindar dari kondisi-kondisi yang tidak diinginkan.

Berikut ini ulasan tiga kondisi yang mengganggu serta cara mengatasinya yang umum dialami oleh kaum remaja.

### Perasaan *insecure* (merasa tidak aman)

Pertama, perasaan *insecure* tampaknya banyak dialami oleh remaja. Kondisi ini merupakan perasaan tidak aman secara psikologis. di mana seseorang menganggap dunia sebagai ancaman.

[Close Ads x](#)
[Baca berita tanpa iklan. Gabung Kompas.com+](#)

Advertisement

## BAGIKAN:

## Saatnya Remaja Terlepas dari Insecure, Cema

## KOMENTAR:

tidak bahagia, sering merasa bersalah, sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dan kesulitan berkomunikasi dengan efektif.

Perasaan *insecure* umumnya disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, faktor genetik sehingga seseorang lebih sensitif terhadap situasi ketidakpastian.

Kedua, faktor lingkungan, yaitu pengalaman kegagalan atau penolakan. Ketiga, perasaan tidak nyaman ketika mendapatkan penilaian dari orang lain sehingga seseorang menghindari situasi sosial.

Keempat, memiliki standar yang terlalu tinggi untuk diri sendiri. Kelima, ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang tidak biasa sehingga merasa takut atau tidak aman.

Keenam, adanya perubahan persepsi atau keyakinan mengenai peran gender di lingkungan sosial.

Meskipun banyak yang menyebabkan individu merasa *insecure*, namun perlu diingat tidak ada satu penyebab utama yang menyebabkan munculnya perasaan *insecure*, melainkan penggabungan dari beberapa faktor.

Jika perasaan *insecure* tidak ditangani, maka akan mengganggu aktivitas, pencapaian seseorang, hingga memunculkan gangguan mental yang lebih serius, seperti gangguan **depresi**, gangguan **kecemasan**, gangguan makan, hingga gangguan kepribadian.

Berikut ini adalah dua hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan *insecure*. Pertama, cobalah mengenal kekuatan atau kelebihan pada diri sendiri.

Kedua, mengkomunikasikan masalah atau perasaan *insecure* yang dimiliki dengan cara yang tepat, seperti menceritakan kepada orang yang dipercaya atau melakukan aktivitas seni-rupa untuk mengungkapkan perasaan.

Perlu diingat, ketika merasa *insecure* kita tidak perlu malu dengan kondisi kita. Carilah bantuan dari orang-orang terdekat hingga bantuan profesional sehingga kita lebih mampu untuk mencari **problem solving** secara lebih positif.

### Perasaan cemas dan kecemasan

Kondisi kedua yang juga cukup banyak dialami kaum remaja adalah perasaan cemas/kecemasan.

Dalam kehidupan sehari-hari, perasaan cemas sering di-sama-artikan dengan perasaan takut. Padahal, perasaan cemas dan takut merupakan hal yang berbeda.

**Cemas** dan takut merupakan respons yang normal untuk membantu seseorang dalam mempersiapkan diri dalam menghindari situasi bahaya, melindungi diri, dan beradaptasi dengan kondisi di sekitarnya.

Perbedaan perasaan cemas dan takut terletak pada bentuk dan sifat dari ancaman itu sendiri. Perasaan cemas merupakan respons terhadap ancaman yang belum terjadi.

Sementara, perasaan takut merupakan respons terhadap ancaman atau bahaya yang jelas atau pasti.

Dengan memahami perbedaan ini, kita dapat memahami penggunaan istilah takut dan cemas secara lebih tepat.

Meskipun perasaan cemas merupakan respons normal, namun teman-teman juga perlu untuk waspada jika kondisi ini mulai mengganggu fungsi sehari-hari

Close Ads x



Presiden Jokowi Ditanya Anak

SD di Papua: Membangun...

00:58



Sepakat Gencatan Senjata, Israel-Hamas Akan Bebaskan Sander...

1 hari yang lalu



JAFF 2023, Hadirkan 205 Film Dari 25 Negara

1 hari yang lalu



Kisah Seorang Ibu Bayi Prematur Yang Dievakuasi Dari Gaza K...

1 hari yang lalu



Anies Cerita Selama Pimpin DKI Tak Pernah Diberi Arahan Dari Pusat

1 hari yang lalu

Lihat semua

### TERPOPULER

- Awet Muda, Ibu Negara Korsel Kim Keon Hee Bikin Publik Inggris Kagum  
Dibaca 8.785 kali
- Nanie Darham Meninggal Saat Operasi Sedot Lemak, Diduga Malapraktik  
Dibaca 8.168 kali
- Hindari Pujian Ini agar Anak Lebih Percaya Diri dan Sukses  
Dibaca 1.189 kali
- Jenis Olahraga yang Baik untuk Penderita Hipertensi  
Dibaca 544 kali
- Jangan Gunakan Cara Ini untuk Menurunkan Berat Badan  
Dibaca 327 kali

BAGIKAN:

Saatnya Remaja Terlepas dari Insecure, Cema

KOMENTAR:

Selain itu perilaku (menghindari atau melarikan diri, waspada terhadap bahaya, hingga menarik diri dari lingkungan).

Kondisi-kondisi ini bisa disebabkan oleh adanya riwayat kecemasan keluarga, ketidakseimbangan unsur kimia di otak, pengalaman hidup, penggunaan alkohol, tembakau, dan obat-obatan terlarang.

Untuk menghindari perasaan cemas berlebih, baiknya meluangkan waktu untuk beristirahat dan relaksas.

Kemudian merencanakan untuk melakukan hal-hal yang dapat dinikmati setiap harinya (mendengarkan musik, olahraga, menonton TV), dan yang terpenting adalah kita perlu untuk menyayangi diri kita sendiri.

Bagi teman-teman yang saat ini merasa memiliki perasaan cemas mengganggu, jangan malu untuk mencari bantuan.

Langkah awal yang dapat dilakukan adalah mengenali gejala-gejala kecemasan lebih dini dengan cara memonitor kondisi emosi yang dimiliki melalui jurnal harian atau buku diary.

Selain itu, kita juga tidak perlu malu untuk mencari dukungan baik dari keluarga, teman, sehingga mencari bantuan secara profesional.

### Kondisi depresi

Kondisi ketiga yang dianggap mengganggu oleh kaum remaja adalah kondisi depresi. **Depresi** merupakan kondisi di mana seseorang mengalami penurunan mood atau lebih sering disebut 'down'.

Namun, berhati-hatilah dalam menggunakan istilah depresi karena gejala depresi juga disertai dengan adanya perubahan pola makan, pola tidur, berkurangnya minat dan aktivitas sosial.

Selain itu, kondisi depresi juga ditandai dengan perasaan putus asa, kesepian, dan juga rasa tidak berharga.

Kondisi ini dapat berujung pada gangguan emosi yang dapat mengganggu kesehatan mental apabila tidak segera ditangani. Bahkan dapat menyebabkan seseorang berpikir untuk melakukan bunuh diri.

Kondisi depresi disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari faktor genetik atau kepribadian hingga adanya pengalaman hidup yang tidak menyenangkan atau traumatis.

Tentunya kondisi ini tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan hasil bertemunya beberapa faktor.

Tips agar terhindar atau terlepas dari kondisi depresi dapat dilakukan dengan mengenali dan mengatasi perasaan teman-teman dengan empat langkah berikut ini.

Pertama, sadarilah bahwa teman-teman sedang merasakan perasaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Saat membaca artikel ini, apakah teman-teman merasa nyaman atau tidak nyaman? Apakah teman-teman merasakan sesuatu pada diri sendiri?

Kedua, kenali dan pahami perasaan. Cobalah mengenali perasaan teman-teman dengan menyebutkan nama perasaan, seperti senang, sedih, marah, kesal, bingung, nyaman, dan masih banyak lagi nama-nama perasaan.

Hindari menggunakan istilah 'biasa saja'. Teman-teman dapat mulai [Close Ads](#) x

Melakukan Aparat

Kasus Ditutup, Kematian Anak Pamen TNI AU Tanpa Jejak Tindak Pidana

Jokowi Resmikan Tangguh Train 3, Kilang Gas Alam Cair Senilai Rp 72,45 Triliun

TKN Ungkap Alasan Gibran Tak Hadiri Dialog Terbuka Muhammadiyah Hari Ini

Advertisement

## BAGIKAN:

## Saatnya Remaja Terlepas dari Insecure, Cema

## KOMENTAR:

nyaman. Saat merasa tidak nyaman, cobalah mengingat kembali hal positif yang juga terjadi dari peristiwa atau kejadian yang menyebabkan rasa tidak nyaman.

Keempat, berusaha untuk mengungkapkan perasaanmu dengan cara yang sehat. Aktivitas yang dapat dilakukan adalah dengan menceritakan kepada orang yang dipercaya, berolahraga, melakukan hobi, atau melakukan aktivitas seni rupa seperti melukis.

Perasaan *insecure*, cemas, dan depresi tidak sepatutnya menjadi alasan untuk membatasi potensi diri teman-teman.

Apabila teman-teman mengalami kondisi depresi dan merasa kesulitan untuk mengatasinya sendiri, cobalah memberanikan diri untuk mencari pertolongan dari psikolog profesional atau tenaga medis yang tersedia di lingkungan sekitar.

**Dosen:**

**Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH., Psikolog**

**Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog**

**Mahasiswa:**

**Andiyani Yanuari**

**Lia Hervika**

**Syahni Soraya Putri**

Dapatkan update **berita pilihan** dan **breaking news** setiap hari dari Kompas.com. Mari bergabung di Grup Telegram "Kompas.com News Update", caranya klik link <https://t.me/kompascomupdate>, kemudian join. Anda harus install aplikasi Telegram terlebih dulu di ponsel.

**Di bawah ini, manakah yang paling sesuai dengan minat kamu?**

- Otomotif
- Travel dan Kuliner
- Ekonomi kreatif
- Lingkungan
- Energi terbarukan

[Lihat Pengumuman Pemenang >](#)

Nanie Darham Meninggal Saat Operasi Sedot Lemak, Diduga Malapraktik

Jangan Lupa, NIK dan NPWP Harus "Digabung" Paling Lambat 31 Desember 2023

Jelang Gencatan Senjata, Israel Serang Sekolah PBB, 30 Pengungsi Tewas

Cinta Ditolak, Teror Order Fiktif Makanan Bertindak

**KOMENTAR DI ARTIKEL LAINNYA**

Close Ads x

Advertisement