

Stress dan Mereka Butuh Teman Bicara...



Suasana konseling (gambar diperankan model).

KETAKUTAN tampak membayang di wajah, ketika gadis itu memasuki ruang. Bias ketakutan itu tak bisa disembunyikan dari paras manisnya. Meski tertunduk, namun tampak pupil matanya berkeliling, memindai ruangan yang dimasukinya. Kala dipersilakan duduk, ia juga tampak gelisah. Tiba-tiba ia menengis terganggu, meski perempuan yang duduk di depannya belum sempat menyapa. Suasana lengang tercipta. Namun perempuan yang sudah lebih dulu berada di dalam itu tampak sabar menunggu. Sempat bangkit dan kemudian mengelus punggung gadis yang mendatangi ruangnya. Keduanya masih saling diam, sesekali terdengar isakan yang makin lirih di dalam ruang kekadang suara itu. Entah dari mana kekuatan yang dimiliki, gadis tersebut kemudian mengungkap kegundah dan ketakutan yang mendera, beberapa waktu terakhir ini.

"Saya takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan kuliah... Saya bingung, tidak bisa konsentrasi belajar..." Cerita pun kemudian mengalir sampai jauh.***

Perempuan mahasiswa itu belum menyadari bahwa perceraian orangtuanya membuat mentalnya terganggu. Ia hanya merasa

pikirannya tidak fokus, galau dengan kelanjutan studi terkait biaya dan lainnya. Semua sangat mengacaukan hati.

Ada banyak faktor yang memicu kesehatan mental seseorang. Dan isu kesehatan mental ini juga mengancam mahasiswa. Situasi seperti ini menurut Wakil Rektor III Universitas Islam Indonesia (UII) Dr Rohidin ketika meluncurkan Peduli Kesehatan Mental Mahasiswa (Peka) UII, perlu diwaspadai karena sudah merupakan isu nasional. Bahkan dalam pertemuan atau Forum Wakil Rektor Bidang Akademik, ungkap Rohidin, isu kesehatan mental mahasiswa ini juga diperbincangkan. "Dan semuanya sepakat, kalau tidak ditangani dengan baik akan mengganggu prestasi dan kesejahteraan mahasiswa," katanya.

Bagaimana kampus bisa abai dengan persoalan ini? Hampir setahun silam Yogya dihebohkan seorang mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN) tewas bunuh diri dengan meloncat dari lantai 11 sebuah hotel di Sleman. Sebelumnya, seorang mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Sleman yang beberapa kali mengeluhkan tugas kuliah yang

terlalu banyak kemudian ditemukan tewas menenggak racun di kamar kos. Maret silam seorang mahasiswa PTN di Jakarta ditemukan meninggal di apartemennya dan diduga bunuh diri. Sebelumnya ia banyak mengeluh karena perceraian orangtua.

Menurut American Psychological Association, masalah mahasiswa seperti depresi karena kuliah meningkat, dialami 10 persen mahasiswa, selama sepuluh tahun terakhir. Depresi yang dibiarkan dan tidak diobati bisa berujung pada risiko bunuh diri. Dan kasus bunuh diri yang dilakukan mahasiswa di Indonesia juga cukup banyak. Rata-rata mereka tertekan karena persoalan akademis dan sosial. Ketika mereka butuh teman bercerita, sedihnya, tidak ada yang menyapa. Kian ironis, kejadian bunuh diri di Indonesia banyak tidak dilaporkan.

Semua ini menjadi ancaman dan potensial mengganggu. Bukan hanya prestasi akademik namun juga masa depan bangsa. Karena itulah layak bila Rohidin menyebut bila realita ini tidak bisa membuat

kampus abai apalagi diam saja. Layanan konseling di kampus, mutlak diperlukan.

Selama tahun 2023, rata-rata sekitar 50 kasus yang membawa mahasiswa UII memerlukan layanan konseling. "Tertinggi Maret lalu, terdapat 66 kasus. Dalam 10 hari di bulan Juli, sudah terdapat 19 mahasiswa yang melakukan konseling. Umumnya mereka mengalami kecemasan di lingkungan akibat latar belakang yang berbeda. Masalah pacaran tidak menjadi isu utama ketika konseling," ungkap Kepala Divisi Pembinaan Kepribadian dan Kesejahteraan UII Nur Pratiwi MPsi Psikolog ketika ditemui Senin (10/7).

Angka yang tidak jauh berbeda juga diungkap Kepala Divisi Konseling dan Kesejahteraan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) M Arif Rizqi MPsi Psikolog. Menurut Arif melalui BHP, rata-rata perbulan sekitar 30 mahasiswa mendaftar konseling dengan pelbagai masalah akademik maupun nonakademik. "Ada 26 klien yang bisa dikatakan cukup berat karena sudah tahap stress dan depresi," sebutnya. ***

Miris! Nur Pratiwi maupun Arif Rizqi mengakui bila mayoritas mereka yang datang konsultasi adalah perempuan. Bahkan Arif menyebut, selama 2023 mulai Januari hingga 12 Juli, terdapat 199 perempuan atau 77 persen dari 257 klien yang melakukan konsultasi. Dalam analisa Nur Pratiwi, hal ini tidak lepas dari kuatnya budaya patriarki yang kemudian mengajarkan sejak kecil bila lelaki harus kuat, tidak boleh mengeluh apalagi menengis.

"Padahal urusan kesehatan mental, sejatinya tidak mengenal jenis kelamin. Artinya, siapa pun bisa terkena, lelaki atau perempuan. Hanya lelaki mungkin menahan dan menampakkannya kuat. Padahal ini justru bisa lebih berbahaya," lanjut Nur Pratiwi.

Isu kesehatan mental tidak kalah penting dengan kesehatan fisik. Masalah ini kerap muncul pada remaja, ketika memasuki masa kuliah, karena banyaknya perubahan kehidupan yang dialami. Sekalipun sebabnya dipengaruhi banyak faktor, namun masih banyak yang belum bisa menjaga kesehatan mentalnya.

(Fadmi Sustiwi)



Aktif di kegiatan kampus, menjadi sarana bergaul.

KR-Fadmi Sustiwi

WISATA

RANGKAIAN RELIEF TAMAN BUNG KARNO

Ungkap Perjuangan Asmara Raden Soekemi dan Rai Srimben



Patung Presiden Pertama RI Ir Soekarno saat sungkem ke ibunya terdapat di RTH Taman Bung Karno.

KISAH cinta kedua orangtua Presiden Pertama RI Ir Soekarno, yakni Raden Soekemi Sosrodihardjo dan Rai Srimben (Ida Ayu Nyoman Rai) di Buleleng, Bali, penuh drama. Kisah mempersatukan hati dari adat dan agama yang berbeda ini menjadi catatan sejarah. Kisah yang tak bisa dilepaskan dengan perjalanan lahirnya Republik Indonesia setelah menyatakan Kemerdekaan pada 17 Agustus 1945.

Soekarno yang memproklamasikan kemerdekaan bersama Mohammad Hatta lahir dari rahim Rai Srimben. Tumbuhnya Sang Proklamator, berkat perhatian dan kasih sayang wanita Bali tersebut.

Soekarno yang biasa dipanggil sebagai Bung Karno ini yang 'melahirkan' Pancasila melalui pidato pada Sidang Badan Penyelidik Usaha Persiapan Kemerdekaan Indonesia (BPUPKI) pada 1 Juni 1945. Putra Rai Srimben ini mendunia dengan gerakan Asia Afrika mendorong negara-negara di kedua benua itu untuk merdeka dari penjajahan. Selain itu juga diakui sebagai tokoh perdamai dunia dalam Gerakan Nonblok.

Kisah cinta kedua orangtua Bung Karno tersebut dipaparkan dengan jelas melalui relief di Taman Bung Karno yang terletak di Buleleng, Bali. Relief tersebut

tersusun rapi di bawah patung Bung Karno buatan seniman asal Bantul Yogyakarta, Rita Irvanda melalui CV Logam Sakti.

Taman Bung Karno didirikan sebagai Ruang Terbuka Hijau (RTH), terletak di Desa Sukasada, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng. RTH ini diresmikan Gubernur Bali I Wayan Koster, Maret 2022. Lokasi tersebut, tak jauh dari tempat lahirnya ibunya dari Bung Karno (300 meter).

RTH dapat terwujud setelah Pemerintah Provinsi Bali menghibahkan tanah eks perkebunan seluas 2,2 hektare. Selanjutnya mengucurkan dana bantuan Rp 16 miliar. Sisa kebutuhan dari anggaran pembangunan, ditopang dengan APBD Kabupaten Buleleng Rp 18 miliar.

"Tidak hanya sebagai RTH, tetapi taman ini juga menjadi destinasi wisata Bali dengan keunggulan nilai edukasi pada



Salah satu relief di bawah patung Bung Karno.

ideologi bangsa dan Pancasila. Sampai saat ini, untuk masuk ke destinasi ini gratis, tidak ditarik retribusi," ujar Sekretaris Dinas Lingkungan Hidup Kabupaten Buleleng I Made Suwitra ketika menerima rombongan Komisi A

DPRD DIY dan wartawan yang dipimpin Eko Suwanto, beberapa waktu lalu.

Eko Suwanto mengakui taman ini memiliki makna yang banyak. Ia berharap hadirnya RTH ini menginspirasi daerah lain, termasuk DIY. Kemasan RTH berbalut dengan edukasi kebangsaan sangat bagus bagi generasi muda.

Ia menilai Taman Bung Karno justru ikut menunjukkan peran Rai Srimben sebagai ibunya Soekarno yang begitu besar, khususnya dalam mendidik dan mengasuh proklamator. Ini menunjukkan besarnya peran perempuan dalam kehidupan bangsa. (Primaswolo S)



Panggung kesenian Taman Bung Karno.

KR- Primaswolo S

Lihat Youtube

