

Hal Ihwal tentang Depresi

Judul Buku : Kamu tak Harus Sempurna
Penulis : Anastasia Satriyo MPsi Psi
Penerbit : Yrama Widya, Bandung
Cetakan : Pertama, 2021
Tebal : viii + 112 halaman
ISBN : 978-623-205-260-4

ngenai depresi. Depresi bisa terjadi juga karena adanya rasa lelah secara fisik maupun mental secara berkala. Depresi terjadi pada semua kalangan khususnya remaja. Masa remaja sendiri ialah masa di mana terjadinya perubahan dari masa anak-anak menuju ke fase dewasa.

Pada fase ini, remaja akan mencari jati dirinya sampai-sampai bertemu banyak perubahan sifat, karakter serta transformasi suasana hati yang akan terus berubah. Orang yang mengalami depresi akan sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti mandi dan bangkit dari tempat tidur. Legg (2018) menjelaskan bahwa depresi mengganggu kemampuan untuk merespons cerita yang menyenangkan dari orang terdekat (hlm. 11).

Buku ini ditulis dengan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami, memakai kata-kata yang digunakan sehari-hari. Buku ini tidak membosankan untuk dibaca karena materi yang diberikan cukup singkat dan kalimat yang tidak bertele-tele. Buku ini mengundang kita untuk berdamai dengan diri sendiri, menerima diri, dan mengenali diri. Kutipan-kutipan yang terdapat di dalamnya sangat membantu kita untuk mengontrol diri dengan bertanggung jawab untuk bisa belajar menerima dan mencintai diri sendiri.

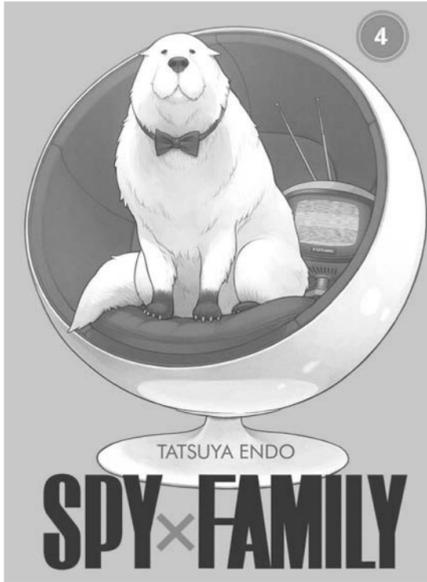
Buku ini memberikan solusi-solusi menghadapi depresi. Misalkan jika kita mengalami sedih, artinya kita perlu memeluk serta memberi ruang dan waktu ke diri sendiri untuk merasakan sedih. Jika kita mengalami kesepian artinya kita butuh merasa terkoneksi dengan orang lain yang merasa aman dan hangat di hati (hlm. 2).

Buku ini sangat penting untuk dibaca oleh semua kalangan, khususnya para remaja yang banyak memiliki masalah hidup bahkan menganggap hidupnya kurang bermanfaat. 'Kamu tak Harus Sempurna' memuat isi yang cukup kompleks dalam dunia manusia yang penuh drama. Materi-materi yang diberikan juga dapat menambah wawasan tentang kesehatan mental. Kita akan mendapatkan pengetahuan baru mengenai depresi yang lebih luas, dan dapat mengetahui alasan untuk bertahan dan melanjutkan kehidupan dengan mengisi hal-hal yang lebih bermanfaat serta hal-hal yang indah. Pemaparan pada buku ini juga sangat membantu untuk kita bisa menemukan kembali kebahagiaan yang telah menanti yang akan datang.

*) **Ella Zulva Diringrum**, mahasiswa PBSI Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Rahasia di Balik Identitas Keluarga

Judul Buku : Spy x Family Volume 4
Penulis : Tatsuya Endo
Penerjemah : Anindhita Raghia
Penerbit : Elex Media Komputindo
Cetakan : Pertama, 2021
Tebal : 186 halaman
ISBN : 978-623-00-2724-6



MEMBANTU seseorang dalam kehidupan sehari-hari adalah kewajiban manusia sebagai makhluk sosial. Bantuan dari setiap orang tentunya berbeda-beda, bahkan secara tidak sadar manusia terkadang ditolong oleh makhluk hidup lain. Saling menolong dan membantu sesama adalah pesan yang terkandung dalam komik ini.

Komik 'Spy x Family' Vol. 4 ini mengisahkan seorang mata-mata terampil yang menjalankan Operasi Strix, yaitu misi penting terkait perdamaian antarnegara yang mencakup Westalis di Barat dan Ostania di Timur. Komik ini merupakan kisah lanjutan dari misi Loid Forger yang memiliki nama bersandi Twilight.

Loid dipusingkan oleh permintaan Anya, yaitu menginginkan seekor anjing sebagai hadiah karena telah mendapat Stella di sekolah. Situasi semakin rumit ketika secara bersamaan Loid mendapat misi baru untuk menggagalkan rencana

pembunuhan terhadap seorang menteri luar negeri Westalis. Para pelaku berencana menggunakan bom anjing untuk serangan tersebut, tetapi Loid mendapat bantuan tak terduga untuk menghentikan para teroris itu.

Anya dan Bond (anjing yang menjadi kelinci percobaan militer) mencegah kematian Loid Forger yang diberitahu oleh penglihatan masa depan Bond. Kematian Loid disebabkan oleh meledaknya bom yang dipasang pada menara jam di Berlin Pusat tepat saat lonceng jam berbunyi. Anya bergas menuju menara jam tersebut dengan menaiki Bond dan berusaha mencari tahu lonceng jam berbunyi ketika jarum panjang di angka berapa, serta mencari jalan untuk masuk ke ruangan di menara jam untuk menonaktifkan bomnya.

Hal ini menjadi bukti bahwa siapa pun dapat menolong siapa pun. Hewan pun mampu menerapkan sikap membantu terhadap manusia. Maka sebagai makhluk hidup yang memiliki akal baiknya kita saling membantu sesama makhluk hidup lain dalam aspek apapun, karena pada akhirnya kebaikan akan kembali pada orang yang menuainya juga.

Komik yang fokus menceritakan aksi spionase yang dilakukan oleh Loid Forger (Twilight) ternyata juga memfokuskan pada keluarga palsu (Loid, Anya, Yor) yang dibangun oleh Loid demi kelancaran misinya. Uniknyanya ketiga orang tersebut saling menyembunyikan identitas aslinya masing-masing. Anya seorang esper, Yor seorang pembunuh bayaran, dan Loid seorang mata-mata dari agen rahasia Westalis. Meski demikian mereka tetap saling membantu satu sama lain dan saling melengkapi dalam tolong menolong.

Komik ini juga menyajikan cerita yang ringan dan berbumbu aksi komedi, sehingga membuat pembaca penasaran akan bab-bab berikutnya. Akhir dari 'Spy x Family' Vol.4 ini *open ending*, dengan obrolan Loid dan Franky di suatu bar. Ini wajar, karena komik tersebut memiliki beberapa volume.

Dari komik 'Spy x Family' Vol. 4 pembaca dapat mengambil amanat yang dapat diterapkan dalam kehidupannya, yaitu saling menolong dan membantu sesama makhluk hidup. Secara tersirat komik ini juga menyampaikan bahwa masalah harus diselesaikan dengan kepala dingin agar tidak memberikan dampak yang buruk pada orang lain dan lingkungan sekitarnya.

*) **Nur Khofifah**, mahasiswa PBSI Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.



SETIAP orang pasti memiliki berbagai masalah dalam hidupnya. Jika seseorang mudah putus asa dan tidak kuat menerima masalah yang terjadi, ia bisa mengalami stres bahkan depresi. Depresi tidak mengenal usia, semua kalangan pasti memiliki tingkat depresinya masing-masing. Depresi ialah penyakit yang paling mengaduhkan, bahkan bisa juga membuka tekad seseorang untuk mengakhiri hidupnya.

Beberapa gejala depresi ini antara lain sedih yang sangat berlarut, ketiadaan ketertarikan untuk melakukan aktivitas, tidak merasa bahagia, tidak berkonsentrasi, dan masih banyak yang lainnya. Buku ini sangat menarik untuk dibaca karena banyak memberikan motivasi hidup kepada kita untuk tidak selalu *toxic* pada diri sendiri, tidak boleh merasa *insecure*, dan harus tetap bersyukur.

Dalam buku ini dijelaskan secara terperinci me-

JADWAL KEBERANGKATAN KERETA API PER 10 FEBRUARI 2021					
JARAK JAUH DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA		JARAK LOKAL DARI STASIUN TUGU YOGYAKARTA			
Tujuan Jakarta	Brkt	Tiba	Tujuan Solo Balapan		
Taksaka	08.50	15.59	KRL	05.15	06.23
Bangkakarta	09.07	17.22	KRL	06.28	07.48
Argo Lawu	09.22	16.28	KRL	06.59	08.10
Mataram	09.47	18.08	KRL	08.13	09.31
Gajahwong	17.48	01.55	KRL	10.01	11.11
Senja Utama	18.45	02.50	KRL	11.55	13.03
Senja Utama	19.04	03.00	KRL	14.49	15.57
Gajayana	20.15	03.29	KRL	15.50	16.59
Argo Dwipangga	20.47	03.55	KRL	17.31	18.54
Taksaka	21.05	04.22	KRL	19.10	20.19
Bima	21.21	04.52			
Tujuan Malang		Brkt	Tiba	Tujuan Kutoarjo	
Malabar	00.34	06.38	Prameks	06.30	07.42
Gajayana	01.35	07.23	Prameks	10.05	11.18
Kertanegara	20.50	03.06	Prameks	13.38	14.51
			Prameks	17.35	19.01
Tujuan Surabaya		KA BANDARA YIA			
Bima	00.29	04.36	Dari Stasiun Wojo ke Yogyakarta		
Turangga	01.00	05.09	Brkt	Tiba	
Mutiara Selatan	03.56	08.30	11.12	11.51	
Ranggajati	11.15	15.57	17.58	18.37	
Argo Willis	14.44	18.53	Dari Stasiun Yogyakarta ke Wojo		
Wijaya Kusuma	18.20	22.50	Brkt	Tiba	
Sancaka	19.00	23.00	08.25	09.04	
Mutiara Timur	20.05	00.53	14.55	15.35	
Tujuan Bandung		Sumber : PT KAI Daop 6 Yogyakarta. (KR-DHIJOS)			
Mutiara Selatan	00.14	08.00			
Argo Willis	11.06	17.43			
Turangga	22.51	05.34			
Malabar	23.28	06.56			

Perjalanan KA tertentu off

ACARA TV HARI INI Selasa, 19 Juli 2022

TVRI	10:45: Redaksi Siang	11:30: Si Unyil	12:00: Si Bolang: Bocah Petualang	12:30: Si Olan	13:00: Indonesiaku	13:45: Redaksi Sore	14:45: Selebrita Expose	15:30: Jejak Si Gundul	13:00: Drama	14:00: Indonesia	14:03: Pesona Indonesia	14:30: Mimbar Agama	15:00: Cerdas Cermat	15:03: Buah Hatiku Sayang	16:00: Info Terkini	17:30: English News Service	18:00: Klik Indonesia Malam	20:00: Musik Indonesia	21:00: Dunia Dalam Berita	21:30: Pekan Kebudayaan Nasional	00:00: Doa Untuk Bangsa	00:30: Olahraga Tradisional	01:00: Pesona Indonesia	
04:30: Serambi Islami	06:00: Klik Indonesia Pagi	07:00: Salam Olahraga	07:30: Info Covid 19 Terkini	11:30: Klik Indonesia Siang	13:00: Drama	14:00: Indonesia	14:03: Pesona Indonesia	14:30: Mimbar Agama	15:00: Cerdas Cermat	15:03: Buah Hatiku Sayang	16:00: Info Terkini	17:30: English News Service	18:00: Klik Indonesia Malam	20:00: Musik Indonesia	21:00: Dunia Dalam Berita	21:30: Pekan Kebudayaan Nasional	00:00: Doa Untuk Bangsa	00:30: Olahraga Tradisional	01:00: Pesona Indonesia					
TRANSTV	05:00: Islam Itu Indah	06:30: Insert Pagi (L)	07:30: Celebrity On Vacation	08:00: My Trip My Adventure	08:30: Nih Kita Kapo	09:30: Diary The Onsu	10:30: Nyonya Boss	11:30: Insert	12:30: Brownis Jalan-Jalan	13:30: Uwu Moment	14:00: OTW	14:30: Masak-Masak	15:00: Kursi Panas	15:30: Raffi, Billy & Friends	16:00: Janji Suci Raffi & Gigi	17:00: Bkin Laper	18:00: Hangout With Andre	19:00: Ngobrol Asal	20:00: CNN Indonesia Prime News					
TR NS 7	04:00: Kingdom Force	04:30: Mondo Yan	05:00: Kisah Para Nabi	05:00: Khazanah	06:00: Redaksi Pagi	07:00: Ragam Indonesia	07:30: Selebrita Pagi	08:00: Trending	08:30: Inline	09:30: Warga +62	10:00: Selebrita Siang													
04:00: Seputeri (News Pagi)	05:30: Sergap	06:15: Go Spot	07:00: Layer Drama Indonesia	08:15: Dahsyatnya 2021	09:45: Silet	11:15: Seputeri (News Siang)	12:15: Minta Tolong	13:15: Sinetron	15:45: Tukang Ojek Pengkolan	17:45: Putri Untuk Pangeran	19:30: Ikatn Cinta	21:15: Amanah Wali	22:45: Dunia Terbalik											
04:00: Kabar Pagi	06:00: Kabar Arena Pagi	06:30: Apa Kabar Indonesia Pagi	08:00: Coffee Break	08:30: AB Shop	09:00: Best World Boxing	11:00: Indonesia Plus	11:30: Kabar Siang	12:30: Damai Indonesiaku	14:00: One Prix	14:30: Football Vaganza	15:00: Cover Story One	15:30: Kabar Pandemi Corona	16:00: Buru Sergap	16:30: Kabar Pelang										
10:45: Redaksi Malam	11:00: Kabar Hari Ini	17:00: Kisah Viral	18:30: Asai: Asli Atau Palsu	20:00: Keluarga Sang Penunggu	21:00: Keluarga Manja (Duma & Judika)	22:00: Sinema																		
05:00: Liputan 6 Pagi	06:00: Hot Shot	07:00: FTV Pagi	12:00: Liputan 6 Siang	12:30: FTV	15:00: Love Story The Series	17:30: Dari Jendela SMP	19:45: Buku Harian Seorang Istri	20:45: Badai Pasti Berlalu	23:30: FTV	03:30: Sinema Dini Hari														
04:00: Ketawa Ala Suka	04:30: Fokus Pagi	06:00: Tasbih	06:30: Mega Miniserries	07:30: Ratanap Buah Hati	09:00: Hot Issue Pagi	11:00: Patroli	11:00: Fokus	11:30: Kisah Nyata Spesial	13:30: Kisah Nyata Sore	15:30: Suara Hati Istri	17:30: Mega Series Suara Hati Istri	19:30: Semarak Indosiar 2021	23:30: Tukul Arwana One Man Show											
04:00: Bimbingan Rohani	05:00: Best Of Siraman Qolbu	05:30: Abah & AA	06:30: Upin & Ipin	08:00: Simple Rudy	08:30: Dapur Ngebor	09:30: Kun Anta	10:30: Mom & Kids	11:00: MNC Shop	11:40: Aditi Shop Jarwo	12:40: Shaun The Sheep	12:40: Upin & Ipin	16:30: Upin & Ipin	18:00: Upin & Ipin	19:30: Dunia Tanpa Balas	20:50: Kembalinya Raden Kian Santang	22:50: Sinema								
06:00: Headline News	07:05: Metro Xin Wen	07:00: Indonesia Dalam Peristiwa	22:00: M One Pride Glory	23:00: Kabar Hari Ini																				
05:00: Lost In Oz	06:00: SpongeBob SquarePants Movie	08:00: Hypening	09:00: Jalan-Jalan Halal	09:30: Bisa Gitu Yak	10:30: Buletin (News Siang)	11:00: Sinema	15:30: Sasuke Ninja Warrior Indonesia	17:00: Kisah Viral	18:30: Asai: Asli Atau Palsu	20:00: Keluarga Sang Penunggu	21:00: Keluarga Manja (Duma & Judika)	22:00: Sinema												
06:00: Headline News	15:05: Newsline	15:30: Covid-19 Update	16:05: Metro Hari Ini	18:00: Headline News	18:05: Prime Time Talk	20:30: Top News	21:05: Top News	22:05: Metro Sports	22:30: Metro Malam	23:30: The Nation														
06:00: Sinema Malam	02:00: Sinema Malam	03:30: Warteg DKI	04:30: Rimba	05:00: Vir The Robot Boy Movie	06:00: Little Krishna	07:30: Samson & Delilah	09:30: Yeh Hai Mohabbatein	11:30: Uttaran	14:30: Kuffi	07:00: Nazar	18:00: Jodoh Wasiat Bapak 2	20:00: Radha Krishna	22:30: Sinema Malam											
04:00: Ketawa Ala Suka	04:30: Fokus Pagi	06:00: Tasbih	06:30: Mega Miniserries	07:30: Ratanap Buah Hati	09:00: Hot Issue Pagi	11:00: Patroli	11:00: Fokus	11:30: Kisah Nyata Spesial	13:30: Kisah Nyata Sore	15:30: Suara Hati Istri	17:30: Mega Series Suara Hati Istri	19:30: Semarak Indosiar 2021	23:30: Tukul Arwana One Man Show											
04:00: Bimbingan Rohani	05:00: Best Of Siraman Qolbu	05:30: Abah & AA	06:30: Upin & Ipin	08:00: Simple Rudy	08:30: Dapur Ngebor	09:30: Kun Anta	10:30: Mom & Kids	11:00: MNC Shop	11:40: Aditi Shop Jarwo	12:40: Shaun The Sheep	12:40: Upin & Ipin	16:30: Upin & Ipin	18:00: Upin & Ipin	19:30: Dunia Tanpa Balas	20:50: Kembalinya Raden Kian Santang	22:50: Sinema								
06:00: Headline News	07:05: Metro Xin Wen	07:00: Indonesia Dalam Peristiwa	22:00: M One Pride Glory	23:00: Kabar Hari Ini																				
05:00: Lost In Oz	06:00: SpongeBob SquarePants Movie	08:00: Hypening	09:00: Jalan-Jalan Halal	09:30: Bisa Gitu Yak	10:30: Buletin (News Siang)	11:00: Sinema	15:30: Sasuke Ninja Warrior Indonesia	17:00: Kisah Viral	18:30: Asai: Asli Atau Palsu	20:00: Keluarga Sang Penunggu	21:00: Keluarga Manja (Duma & Judika)	22:00: Sinema												
06:00: Headline News	15:05: Newsline	15:30: Covid-19 Update	16:05: Metro Hari Ini	18:00: Headline News	18:05: Prime Time Talk	20:30: Top News	21:05: Top News	22:05: Metro Sports	22:30: Metro Malam	23:30: The Nation														
06:00: Sinema Malam	02:00: Sinema Malam	03:30: Warteg DKI	04:30: Rimba	05:00: Vir The Robot Boy Movie	06:00: Little Krishna	07:30: Samson & Delilah	09:30: Yeh Hai Mohabbatein	11:30: Uttaran	14:30: Kuffi	07:00: Nazar	18:00: Jodoh Wasiat Bapak 2	20:00: Radha Krishna	22:30: Sinema Malam											

JADWAL KEBERANGKATAN PENERBANGAN				
DARI BANDARA ADISUTJIPTO	WINGS AIR	RUTE	JAM	MASKAPAI
08:00 WB	JOG - SUB	06:00	BATIK AIR	
CITILINK	RUTE	JAM	MASKAPAI	
07:40	JOG - HLP	06:00	LION AIR	
11:35	JOG - HLP	06:00	LION AIR	
15:20	JOG - HLP			
DARI BANDARA YIA	JAM	MASKAPAI		
06:00	GARUDA			
06:00	CITILINK			
06:10	BATIK AIR			
06:50	LION AIR			
07:25	GARUDA			
07:30	BATIK AIR			
07:30	LION AIR			
09:45	BATIK AIR			
09:40	CITILINK			
10:05	GARUDA			
10:30	SRWIJAYA			
11:25	BATIK AIR			
12:00	AIR ASIA			
12:10	GARUDA			
12:55	AIR ASIA			
13:05	CITILINK			
13:50	BATIK AIR			
14:10	BATIK AIR			
14:15	GARUDA			
15:05	GARUDA			
15:40	CITILINK			
16:10	AIR ASIA			
16:20	GARUDA			
17:00	SRWIJAYA			
17:40	BATIK AIR			
18:20	GARUDA			
18:50	BATIK AIR			
18:50	LION AIR			
19:25	GARUDA			
20:00	LION AIR			
20:20	BATIK AIR			
20:25	GARUDA			
BATAM	JAM	MASKAPAI		
07:00	LION AIR			
12:20	LION AIR			
BALIKPAPAN	JAM	MASKAPAI		
07:45	LION AIR			
08:35	CITILINK			
13:05	LION AIR			
14:20	SRWIJAYA			
14:50	GARUDA			
19:00	LION AIR			
BANDUNG	JAM	MASKAPAI		
13:00	WINGS AIR			
18:10	LION AIR			
BANJARMASIN	JAM	MASKAPAI		
09:40	CITILINK			
11:20	LION AIR			
13:25	GARUDA			
19:50	LION AIR			
SAMARINDA	JAM	MASKAPAI		
06:00	BATIK AIR			
TARAKAN	JAM	MASKAPAI		
06:00	LION AIR			
DUMASAR	JAM	MASKAPAI		
06:00	NAM AIR			
07:55	AIR ASIA			
07:25	LION AIR			
07:55	GARUDA			
14:25	AIR ASIA			
15:40	CITILINK			
16:15	GARUDA			
20:30	GARUDA			
20:50	LION AIR			
LOMBOK	JAM	MASKAPAI		
09:00	AIR ASIA			
17:40	LION AIR			
PORTJANAK	JAM	MASKAPAI		
11:10	EXPRESS AIR			
11:40	LION AIR			
16:45	NAM AIR			
17:50	EXPRESS AIR			
SURABAYA	JAM	MASKAPAI		
06:00	WINGS AIR			
08:45	WINGS AIR			
15:00	WINGS AIR			
16:05	WINGS AIR			
16:45	GARUDA			
18:10	WINGS AIR			
20:10	SRWIJAYA			
MAKASSAR	JAM	MASKAPAI		
09:00	GARUDA			
10:05	LION AIR			
15:45	LION AIR			
18:50	GARUDA			
PERANBARU	JAM	MASKAPAI		
10:30	CITILINK			
PALEMBANG	JAM	MASKAPAI		
09:10	EXPRESS AIR			
10:35	NAM AIR			
17:20	CITILINK			
MEAH	JAM	MASKAPAI		
13:00	AIR ASIA			
KUALALUMPUR	JAM	MASKAPAI		
11:45	AIR ASIA			
17:15	AIR ASIA			
SINGAPURA	JAM	MASKAPAI		
07:25	AIR ASIA			
10:15	SILK AIR			
17:50	SILK AIR			
JOHOR BAHRU	JAM	MASKAPAI		
14:00	AIR ASIA			
KUALANAMU	JAM	MASKAPAI		
09:20	LION AIR			
PALANGKARAYA	JAM	MASKAPAI		
09:50	BATIK AIR	</		