



M IKHSAN, S.T.
NO SERDIK :202409002032
"SPPK 1 T.A. 2024"
POKJAR 1

SINOPSIS

Yang Belum Usai

Penulis: Pijar Psikologi

Manusia memiliki tubuh yang kuat dalam menghadapi berbagai hal, terkadang manusia lupa menghargai apa yang paling dekat dengan dirinya sendiri. Manusia justru cenderung lebih sibuk untuk menyenangkan orang lain. Pentingnya untuk menjaga, menghargai serta merawat sesuatu yang tidak pernah meninggalkan diri. Yang senantiasa menemani dalam kondisi apapun dan tidak pernah meninggalkan justru sering diabaikan hingga tanpa sadar menjadi luka. Luka ini tidak hanya soal luka fisik, namun juga soal sebuah luka yang berada jauh di dalam kesadaran manusia. Sejak kecil manusia hanya diperkenalkan dengan jenis luka fisik yang dapat dilihat padahal ada jenis luka lain yang perlu disembuhkan dan itu disebut dengan luka batin, sebuah luka yang sering kali tidak disadari manusia. Manusia memiliki luka batin dalam dirinya. Luka batin manusia dapat bersumber dari banyak hal misal dari keluarga, orang tua, pasangan, teman atau bahkan diri sendiri. Penting untuk menjadi teman yang baik bagi diri sendiri sebelum menggali luka batin dalam diri, dengan begitu manusia dapat mengendalikan dirinya lebih baik. Menurut penelitian menyatakan bahwa permasalahan psikologis seperti cemas dan depresi bukan disebabkan oleh situasi kondisi atau tindakan yang terjadi melainkan dari cara seseorang menyikapi atau memandang sebuah situasi. Ini tentu berhubungan dengan pikiran-pikiran yang semestinya tidak layak ditimbun atau sampah pikiran. Terdapat tiga cara membersihkan sampah pikiran yaitu menulis, therapy notes dan gratitude journal. Hal tersebut hanya sebagian dari berbagai cara yang dapat diupayakan untuk memahami dalam menyembuhkan luka. Disebutkan pula bahwa cara berpikir yang salah akan menambah masalah. Karena cara berpikir akan berpengaruh terhadap masalah mood seperti depresi dan kecemasan. Hal ini menunjukkan adanya relevansi antara pikiran dengan luka batin yang dialami seseorang. Pentingnya manusia perlu menyadari untuk mengenali luka batin yang ada dalam dirinya.

Kenapa manusia punya luka batin?

#UnderstandingHumanSeries