



GAK BAIK-BAIK AJA,
TAPI GAK SENDIRI

situasi ① kita sekarang

INDONESIA LAGI
GAK BAIK-BAIK AJA.

BANYAK YANG NGERASA,
TAPI BINGUNG HARUS APA.

Isu-isu sosial dan politik
datang silih berganti.
Kadang rame sebentar,
lalu hilang begitu aja.
Tapi rasa gak
tenangnya tetap tinggal
— numpuk di kepala,
ngendap di badan.

Buat sebagian orang,
semua ini bikin makin
bingung.

capek
bingung
ngerasa kecil
bahkan ada yang
milih
untuk gak mikirin
sama sekali

tapi sebenarnya
kita gak sendirian



"Kenapa akhir-akhir ini jadi gampang marah, atau malah ngerasa kosong?"

"Kenapa pengen peduli, tapi malah makin pusing sendiri?"

Semua itu reaksi yang wajar. Saat kondisi sekitar terasa gak aman terus-menerus, tubuh dan pikiran akan ikut bereaksi. Kadang lewat rasa cemas, tegang, atau justru mati rasa. Kalau sedang ngerasa gak stabil, itu bukan tanda lemah. Itu tanda masih peka.

Masih hidup.
Masih peduli.



2

reaksi
kita
wajar

ga perlu hebat dulu—

Saat semuanya
terasa terlalu
berat,
tarik napas dulu.

Serius.
Ini cara
sederhana
buat kasih sinyal
ke tubuh
kalau kita
aman.

butterfly breathing

1

Letakkan
dua tangan
di bahu,
nyilang

2

Pelan-pelan
tepuk bahu
kanan-kiri
seperti sayap
kupu-kupu

3

Tarik napas 4
detik — tahan 2
detik — buang
pelan selama 6
detik.

4

Ulangi
beberapa
kali.

3

napas aja dulu

Mungkin belum langsung tenang.
Tapi ini langkah pertama
untuk kembali ke diri sendiri.



Kadang yang bikin sesak bukan kejadian besar, tapi hal kecil yang terus-menerus: scroll berita, debat di medsos, grup obrolan yang penuh tekanan. Kalau merasa terlalu penuh, gak apa-apa untuk ambil jarak.

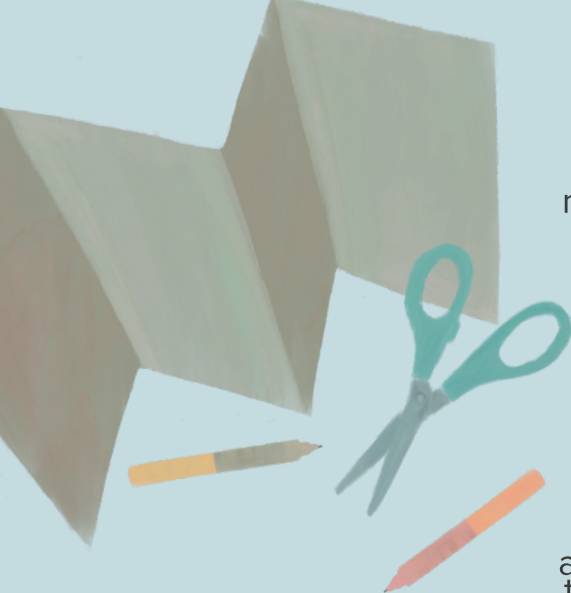
*Mute
Unfollow
Rehat*

Menjauh sebentar bukan berarti menyerah. Tapi cara untuk jaga energi supaya bisa lanjut lagi.



jaga
jarak
dulu
ga
apa
apa

4



Gak
semua rasa
harus
dipendam.
Emosi yang
numpuk bisa
bikin sesak
kalau gak
dikasih
jalan
keluar.
Coba
salurkan
lewat
tulisan,
gambar,
suara,
gerak, atau
apapun yang
terasa aman.
Bukan untuk
terlihat keren,
tapi supaya diri
tetap waras.

ekspresi *juga* 5 bentuk perlawanan

Ekspresi yang sehat = bentuk bertahan.
Dan bertahan = bentuk perlawanan juga.

Gak semua orang
cocok orasi atau
turun ke jalan.
Tapi semua orang
bisa peduli
dengan cara
masing-masing.

Bisa lewat karya.
Bisa lewat ngobrol.
Bisa lewat dukungan diam-diam.
Bisa lewat ruang kecil seperti ini

Langkah sekecil apapun,
tetap berarti.

6
peduli
nggak
harus
heboh



kita bisa bareng- bareng

7



*“Belum ngerti semuanya,
tapi pengen mulai dari sesuatu.”*

Itu udah cukup.

Zine ini bukan akhir. Tapi awal.

Kita ingin bikin ruang-ruang ngobrol, saling jaga, sekaligus wadah untuk mengekspresikan diri. Lewat zine tour, diskusi, atau workshop bareng.

Untuk info lengkap soal ini, follow [@talkmentalhealth.id](https://www.instagram.com/talkmentalhealth.id) di Instagram.

Ajak teman, atau datang sendiri pun gak apa-apa. Yang penting: ruang ini terbuka buat siapa saja yang butuh.



—
akhir-akhir ini,
apa yang
sering
muncul di
kepala?

—
apa yang
bikin hati
terasa
berat
akhir-akhir
ini?

—
hal kecil apa
yang pernah
bikin terasa
lega,
meskipun
sebentar?

—
kalau bisa
ngomong ke
diri sendiri
sekarang,
pengen
bilang apa?

—
apa yang
mau *dijaga*
dari diri
sendiri?

satu bentuk
ekspresi yang
pergen dicoba
tapi belum
sempat?

—
catatan buat
diri sendiri

—
catatan buat
diri sendiri

tentang TMH.id

Kami percaya kesehatan mental itu urusan semua orang, bukan cuma urusan individu. TMH.id adalah ruang untuk ngobrol, belajar, dan bertumbuh bareng lewat perspektif psikologi dan sosial.

Kami gak kasih “resep”, tapi ngajak mikir dan merasa bareng.

Ikuti Instagram @talkmentalhealth.id
dan kunjungi kami di laman:
<https://talkmentalhealthid.org/>

zine tour TMH.id

Kami percaya kesehatan mental itu urusan semua orang, bukan cuma urusan individu. TMH.id adalah ruang untuk ngobrol, belajar, dan bertumbuh bareng lewat perspektif psikologi dan sosial.

Kami gak kasih “resep”, tapi ngajak mikir dan merasa bareng.

Ikuti Instagram @talkmentalhealth.id
dan kunjungi kami di laman:
<https://talkmentalhealthid.org/>