

5 Tips Menjadi Perempuan Menginspirasi, Menjadi Kartini Modern yang Berjiwa Sehat



Sumber Sunday Edit-Sunday riley

SGDFighters, Setiap tanggal 21 April selalu diperingati sebagai Hari Kartini, hari kelahiran sosok inspiratif bagi seluruh wanita Indonesia, Raden Adjeng Kartini memperjuangkan kesetaraan hak-hak perempuan selama hidupnya, lalu bagaimana situasi di tahun 2022? Apakah situasi perempuan sudah sesuai dengan cita-cita Ibu Kartini ?

Perempuan Indonesia sudah banyak yang mengenyam pendidikan tinggi, memiliki jenjang karir yang baik, dan memiliki posisi strategi dalam karirnya, perjuangan perempuan ternyata bukan hanya sebatas mencapai hal-hal tersebut, tetapi ada banyak hal lain yang sampai hari ini masih diperjuangkan oleh perempuan di Indonesia salah satunya adalah melawan ekspretasi masyarakat dan stigma yang ada. SGDFighters apakah kamu pernah berpikir bagaimana dampak dari kesehatan mentalnya ?

Masyarakat Indonesia masih banyak yang memiliki stigma seperti “ *jangan sekolah ketinggian, nanti takut tidak ada laki-laki yang mau* ” atau “*kodrat perempuan itu di dapur, kasar, rumah jadi untuk apa kamu sekolah setinggi langit ?*”.

SGDFighters, kamu tahu tidak bahwa jika seorang insa manusia, entah laki-laki ataupun perempuan, terus dibatasi dengan tuntutan sosial yang tidak sesuai dengan nilai-nilainya sendiri dapat berdampak pada kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan yang diakibatkan dari kegagalan memenuhi ekspektasi dari dalam dan lingkungan sekitar. Tampaknya cita-cita Ibu Kartini untuk persamaan hak dan kewajiban perempuan Indonesia telah tercapai, sudah tidak ada batasan hukum bagi perempuan untuk mengenyam pendidikan tinggi dan posisi strategis dalam berkarir. Namun ternyata norma dan harapan yang ada di masyarakat masih berpotensi membatasi perempuan Indonesia untuk sejahtera secara mental.

Lalu seperti apa min caranya menjadi Kartini Modern sekaligus menginspirasi ditengah stigma yang masih ada di masyarakat? Berikut mimin sajikan tips menjadi Kartini Modern menginspirasi.

Carilah Lingkungan Postif

Sebuah hadist Rasulullah SAW dikatakan bahwa lingkungan sangat menentukan bagaimana sikap, pemikiran, dan tindak tanduk mu. Islam sebagai agama yang sempurna dan menyeluruh telah mengatur bagaimana adab serta batasan dalam pergaulan, jadi carilah lingkungan yang membawa mu kedalam kegiatan positif. Kamu memang tidak bisa mengubah perilaku dan pandangan orang lain terhadap diri kamu, tetapi kamu bisa patahkan dengan *action positif* kepada semua orang.

Support System sosial yang baik.

Manusia merupakan makhluk sosial, tidak peduli seberapa kuat, kamu tetap membutuhkan orang lain untuk mendukung kamu dikala merasa lelah. Tidak ada yang salah untuk kamu beristirahat sejenak dan meminta bantuan kepada orang lain. Jika perlu, carilah sosok *support system* yang mendukung kamu dalam hal-hal kebaikan.

Be your Self and Do it.

Jadilah diri kamu sendiri, karena kamu adalah pemeran dalam skenario hidup mu. carilah sesuatu yang menurut kamu nyaman dan kamu bisa. Jangan pedulikan obrolan tetangga perihal apa yang kamu lakukan, jika seorang teman mengkritik mu jadikan itu sebagai masukan yang bisa kamu terima atau kamu simpan dengan baik. Jangan terlalu memperdulikan apa kata orang karena itu akan menjadi penghambat kamu untuk berproses lebih dari pada hari ini.

SGDFighters, Roma tidak dibangun dalam satu malam, tidak ada usaha yang instan, dan semua membutuhkan proses. Selamat mencoba dan Selamat Hari Kartini Perempuan Modern inspirasi negeri.

SGD Fighters juga bisa melihat berbagai macam artikel pada website uinsgd.ac.id secara gratis.