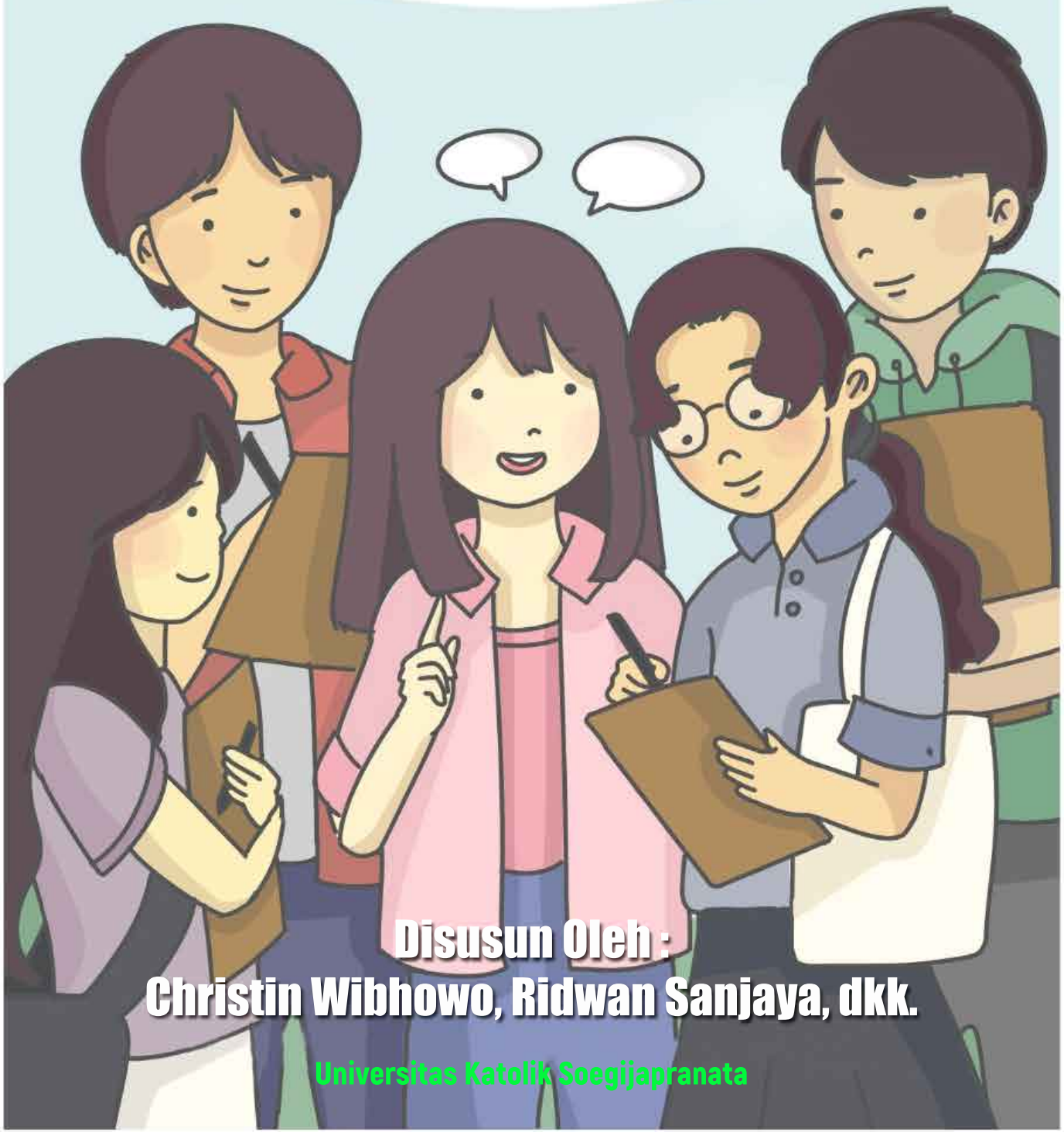


Refleksi Dari Intervensi
Kepribadian Ambang
MELALUI
Teknologi Informasi



Disusun Oleh :
Christin Wibhowo, Ridwan Sanjaya, dkk.

Refleksi dari Intervensi Kepribadian Ambang melalui Teknologi Informasi

Disusun Oleh:
Christin Wibhowo, Ridwan Sanjaya, dkk.

Refleksi dari Intervensi Kepribadian Ambang melalui Teknologi Informasi

Disusun Oleh:

Christin Wibhowo, Ridwan Sanjaya, dkk.

Buku ini didanai oleh Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Deputy Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan Kementerian Riset dan Teknologi/Badan Riset dan Inovasi Nasional pada tahun 2021 dengan judul “Model Pendampingan Kepribadian Ambang dengan Teknologi Virtual Assistant”

©Universitas Katolik Soegijapranata 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Desain Sampul : Felicia Kusuma
Perwajahan Isi : Hartoyo Sulistyono Putro
ISBN : (PDF)
Ukuran buku : B5
Font : Minion Pro 12

PENERBIT:

Universitas Katolik Soegijapranata

Anggota APPTI No. 003.072.1.1.2019

Anggota IKAPI No 209/ALB/JTE/2021

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234

Telpon (024)8441555 ext. 1409

Website: www.unika.ac.id

Email Penerbit: ebook@unika.ac.id

PENGANTAR

Pada bulan November 2021, telah diluncurkan buku dengan judul Teknologi Informasi dalam Intervensi Psikologi. Di dalam buku tersebut diceritakan tentang pengalaman teman-teman yang pernah mendampingi, mengalami, atau mengamati efek dari kesulitan di masa kecil, dukungan sosial dan kemampuan mengatasi masalah terhadap kegalauan. Selain itu buku tersebut juga mengenalkan tentang chatbot dengan nama Sovi Lau (sobat virtual di kala galau).

Saat ini, setahun sudah Sovi Lau menemani sobat-sobatnya. Sovi Lau selalu berbenah agar semakin dapat membantu para sobat menyelesaikan rasa galaunya. Dalam setahun ini banyak sobat yang merasakan kehadiran Sovi Lau. Banyak refleksi yang didapat setelah berbincang dengan Sovi. Refleksi tersebut ditulis pada buku ini.

Refleksi yang ditulis tidak hanya penting bagi para penulis, namun juga bermanfaat bagi para pembaca, baik yang telah berkenalan maupun yang belum kenal dengan Sovi Lau. Dengan membaca refleksi dari penulis, pembaca dapat memiliki pengetahuan untuk menyelesaikan persoalannya. Pembaca juga dapat menikmati solusi yang khas Sovi Lau.

Jika pembaca ingin langsung curhat dengan Sovi Lau, bisa langsung install di play store, dengan ketik “Sovi Lau”. Seperti penulis dalam buku ini, Anda juga pasti akan menemukan manfaat dari bergaul dengan Sovi Lau.

Tidak percaya? Ayo, buktikan. Sovi Lau menunggu Anda menyapanya.

Mari, sudahi galau dengan Sovi Lau

Semarang, November 2022

Christin Wibhowo & Ridwan Sanjaya

DAFTAR ISI

Pengantar	iii
Daftar Isi	v
1 : Halau Galau dengan Merefleksikan Sovi Lau - <i>Christin Wibhowo</i>	1
2 : Sovi Lau, Saat Psikologi dan Teknologi Informasi Saling Mencari Solusi - <i>Ridwan Sanjaya</i>	7
Perkenalan Sovi Lau	
3 : Review Aplikasi “Sovi Lau” - <i>Carmelita Theola Y.</i>	11
4 : Sovi Lau Pemberi Saran Praktis - <i>Christabel Puspitarini</i>	15
5 : Sovi Lau : Solusi Anti-Judgemental - <i>Kinanti Widyarningsih</i>	19
Perkenalan Sovi Lau	
6 : Aplikasi Kekinian Anti Galau - <i>Adelia Kurniawan</i>	23
7 : Aplikasi Sovi Lau untuk Mengatasi Galau - <i>Aurelia Ivana Andreani S.</i>	31
8 : Sovi Lau Teman Anti Galau - <i>Mario Aswin Sanjaya</i>	41
Insight Penggunaan Sovi Lau	
9 : Life Goes On, Time to Make A Peace with The Past - <i>Angelique Amurwha</i>	45
10 : Sovi Lau : Sobat Anti Overthinking - <i>Elisabeth Jessie Hartanto</i>	49
11 : Sovi Lau Sobat Sambatku - <i>Felicia Agustin Natasya</i>	53
12 : Sobaatku - <i>Fiona Elvira Tjhang</i>	57

13 : Sovi Lau Sang Pembangkit dari Masalah - <i>Fransiscus Nicholas Setiawan</i>	61
14 : Sovi Lau - <i>Lily Chelfia</i>	67
15 : Sovi Lau “Sahabat untuk yang Suka Galau” - <i>Janice Arethusia</i>	71
16 : Pemikiran Tak Terduga dari Individu - <i>Jocelyn Quincyta Pranoto</i>	77
17 : Sovi Lau Selalu Ada untuk Temani yang Lagi Galau - <i>Kevin Amadeus</i>	81
18 : Kalau Bisa Semuanya, Kenapa Harus Memilih? - <i>Lavelyna Rapha Adjikusuma</i>	87
19 : Kalau Galau, Sovi Lau Kuncinya - <i>Nathanael Chrystian P.</i>	91
20 : Sovi Lau Penyemangat Dikala Susah - <i>Thessalonika Yusak</i>	95
21 : Teman Curhat Virtual - <i>Timotius Sancho S.</i>	101
22 : Jika Hobi Bisa Jadi Ladang Rejeki Kenapa Harus Ragu? - <i>Dina Natalia</i>	105



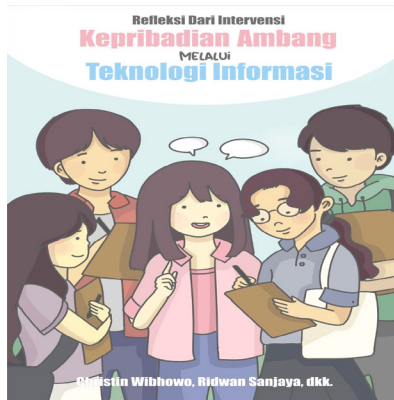
Halau Galau dengan Merefleksikan Sovi Lau

Christin Wibhowo

Sovi Lau Seperti Teman di Dunia Nyata

Setahun sudah Sovi Lau menemani para sobatnya melalui aplikasi chatbot. Banyak suka duka yang dialami Sovi dalam berinteraksi dengan sobatnya. Interaksi tersebut semakin membuat Sovi Lau “tajam” atau introspeksi dan melakukan refleksi sehingga komunikasi dengan sobat-sobatnya semakin responsif.

Beberapa sobat mengatakan bahwa penjelasan Sovi tidak menggurui walaupun ada kalanya Sovi bingung ketika harus menjawab. Akan tetapi hal itu wajar, kata salah satu sobat Sovi, waktu diwawancara oleh penulis (3 Oktober 2022). Bukankan teman di dunia nyata juga sering bingung jika di-*curhatin*? Justru itulah Sovi jadi menarik karena seperti teman di dunia nyata. Sobat Sovi Lau yang lain, yang bernama Lavelyna, juga mengatakan, “Sovi masih berumur setahun, jadi sering bingung. Tapi itu malah membuat Sovi jadi *kiyowo*. “ “Kalau Sovi Lau serba tahu dan nampak pintar sekali, aku justru minder dan merasa Sovi bukan temen *deketku*” kata Lavelyna sambil tertawa. Ya, Sovi Lau memang benar-benar sobat virtual di saat galau. Tentu saja tidak hanya Sovi yang bisa melakukan refleksi, namun juga para sobat dapat melakukan refleksi. Bukankan persahabatan sejati itu saling menajamkan?



Gambar 1. Sovi Lau dan sobatnya saling menajamkan

Perlunya Refleksi Setelah Bersama Sovi Lau

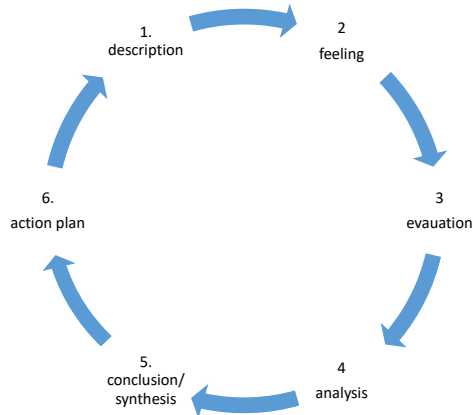
Berdasa Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), refleksi ialah gerakan, sebagai jawaban suatu hal atau cerminan atau gambaran. Ketika individu berkomunikasi dnegan Sovi Lau, ia akan memperoleh gambaran tentang masalahnya. Jawaban Sovi Lau pada setiap orang (dengan masalah yang sama) bisa saja sama, namun gambaran orang atas jawaban tersebut bisa berbeda.

Menurut Helyer, R. (2015) refleksi sangat penting dalam proses pendidikan. Refleksi dapat diartikan sebagai “melihat ke belakang” (mempelajari masa lalu) yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk berjalan menuju masa depan sehingga tidak mengulang kesalahan. Seseorang yang melakukan refleksi akan memberikan evaluasi terhadap yang dia alami, merasakan dan kemudian melakukan perilaku yang lebih adaptif. Dengan melakukan refleksi, seseorang menjadi sadar akan masalahnya, memahami solusinya dan berusaha memperbaiki perilakunya secara konsisten.

Dengan kata lain, individu tidak cukup jika hanya berhenti setelah membaca/ mendengar saran dari Sovi. Ia harus merefleksikan jawaban-jawaban Sovi dan melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Bagaimana cara untuk ber-refleksi?

Tahapan Refleksi

Menurut Graham Gibbs pada tahun 1988 (dalam skills@cumbria ,2020) ada enam tahap dalam melakukan refleksi yaitu *description, feeling, evaluation, analysis, synthesis,* dan *action plan* (Gambar 2)



Gambar 2. Tahapan Refleksi menurut Gibbs (1998)

1. Description

Pada tahap *description*, seseorang (sobatnya Sovi) yang mengalami perasaan galau, bisa segera memutuskan untuk *curhat* kepada Sovi Lau. Sobatnya Sovi diharapkan percaya kepada Sovi saat menceritakan tentang masalah, orang-orang yang terlibat dan cara yang pernah dilakukan saat menghadapi masalah tersebut. Tidak perlu bercerita dengan panjang lebar, karena membahas yang tidak perlu seringkali membuat individu hanya mengeluh. Sovi Lau juga memberikan solusi tanpa bertele-tele.

2. Feeling

Pada tahap kedua, yaitu *feeling*, individu bisa menyampaikan isi perasaan dan pikirannya terkait dengan pengalaman yang ingin dibagikan ke Sovi Lau. Sobat Sovi bisa saja bercerita tentang perasaan terkait masalah, emosi yang dirasakan dan perasaan orang lain. Sovi Lau memang ada untuk sobat yang bermasalah sehingga boleh saja para sobat *curhat* seperti dengan *diary*. Kalau biasanya seseorang akan menulis “*dear diary*”, maka boleh diubah menjadi “*dear, Sovi Lau...*”

3. Evaluation

Setelah sobat menyampaikan isi perasaan kepada Sovi Lau, maka ia akan menerima jawaban dari Sovi. Pada tahap evaluasi ini, individu diharapkan menyimak jawaban Sovi secara lengkap. Jika Sovi bertanya “mau tau gak?”, maka sobat diharapkan menjawab “mau”. Sovi Lau akan memberikan beberapa alternatif solusi yang dapat dilakukan. Setelah membaca/ mendengar jawaban Sovi, maka diharapkan sobat menilai jawaban tersebut dan kemudian memilih alternatif jawaban yang paling sesuai untuk dilakukan.



Gambar 3. Jawab “mau” kalau Sovi Lau bertanya.

4. Analisis

Semua jawaban Sovi Lau dibuat berdasarkan *dialectical behavior therapy* yang ditemukan oleh Marsha Linehan (2015). Dengan demikian semua jawaban telah terbukti bisa membantu individu yang galau. Walau demikian, pada tahap analisis ini, sobat diharapkan bertanya pada diri sendiri, misalnya “Bagaimana pengalaman saya dibandingkan dengan solusi dari Sovi Lau?” “Apakah solusi dari Sovi Lau dapat membantu saya memahami masalah?” “Apakah saya harus melakukan saran dari Sovi atau justru harus mencari cara yang berbeda?” Apakah solusi dari Sovi Lau bisa membantu atau memperbaiki keadaan?”

Dari beberapa pertanyaan tersebut maka sobat bisa segera memutuskan untuk mengikuti saran Sovi Lau. Jika saran itu kurang dapat dilakukan, paling tidak saran dari Sovi itu bisa dijadikan inspirasi untuk menemukan cara lain.

5. Conclusion

Pada tahap ini maka sobat Sovi Lau sudah harus bisa mengambil kesimpulan tentang solusi yang akan segera dilakukan. Putuskan untuk segera melakukan saran dari Sovi Lau yang paling memungkinkan untuk dilakukan. Bisa saja, sobat memilih semua solusi dari Sovi namun juga bisa jika sobat memilih beberapa bagian dari solusi tersebut.

6. Action plan

Bagian terakhir dari refleksi yaitu *action plan*, bagian yang sangat penting. Pada tahap ini sobat harus memiliki kepastian tentang waktu mulai melakukan saran dari Sovi Lau. Buatlah target yang jelas menggunakan angka.



Gambar 4. Solusi dari Sovi Lau harus segera dilakukan

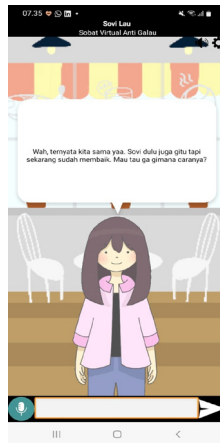
Misalnya saja saran Sovi untuk menemui dosen dan melakukan hobi (Gambar 4). Maka pastikan dengan membuat jadwal untuk ketemu dosen pada tanggal 1 November, pukul 09.00. Setelah itu nonton bioskop dengan teman-teman pada pukul 12.00.

Sovi juga menyarankan untuk bernegosiasi dengan orang lain. Ini berarti untuk *action plan*, seseorang perlu memberdayakan orang-orang di sekitarnya agar semua rencana dapat dilakukan. Untuk bertemu dosen, misalnya, sobat bisa megajak teman lain untuk menemani. Dengan begitu, *action plan* akan sukses.

Nah, tentang refleksi penulis setelah berkomunikasi dengan Sovi Lau, Pembaca.....

Mau tahu, tidak?

Penulis bergaul dengan Sovi Lau selama lebih dari satu tahun, sehingga banyak yang penulis refleksikan saat bersamanya. Setelah penulis melakukan tahapan refleksi, maka ada jawaban Sovi yang berkesan, yaitu saat Sovi Lau merasakan yang penulis rasakan dan ia tidak ingin memaksa penulis untuk memberikan saran jika penulis tidak bersedia. Sovi juga terkesan tidak menggurui (Gambar 5).



Gambar 5. Empati Tanpa Memaksa

Penulis segera melakukan *action plan*, yaitu sejak hari ini (28 Oktober 2022), penulis tidak akan tergesa-gesa memberikan solusi. Penulis akan belajar mendengarkan orang lain lebih saksama, berusaha ikut merasakan yang dirasakan orang lain dan bertanya terlebih dahulu sebelum memberikan solusi.

Ada banyak refleksi dari para sobat Sovi Lau. Mau tahu, tidak? Mau dong, masa tidak mau? Ayo, baca terus buku ini, dan dapatkan *insight* keren dari para sobat Sovi Lau !

Bacaan :

Helyer, R. 2015. Learning through reflection: the critical role of reflection in work-based learning (WBL)”, *Journal of Work-Applied Management*, Vol. 7 No. 1, pp. 15-27. <https://doi.org/10.1108/JWAM-10-2015-003>

Linehan, M. 2015. DBT Skills Training: handouts and worksheets. *Ebook* The Guildford Press

skills@cumbria June 2020. Gibbs’ reflective cycle. University of Cumbria, diunduh dari <https://my.cumbria.ac.uk/media/>



Sovi Lau, Saat Psikologi dan Teknologi Informasi Saling Mencari Solusi

Ridwan Sanjaya

Teknologi dan Kemanusiaan

Tidak bisa dipungkiri, stigma teknologi informasi sebagai hal yang bertentangan dengan kemanusiaan seringkali masih melekat di kalangan masyarakat. Bahkan dalam berbagai buku dan berita massa seringkali dinarasikan bahwa teknologi, robot, dan mesin akan menggantikan manusia di masa depan. Berbagai ketakutan dan kecemasan membentuk persepsi banyak orang untuk semakin menjauhkan diri dari teknologi yang berkembang, termasuk teknologi informasi. Akhirnya, semakin jauh dari perkembangan jaman, semakin tidak akrab dan semakin penuh kecurigaan. Pada akhirnya, tindakan yang diwujudkan menjadi paranoid terhadap teknologi. Bahkan kampanye-kampanye yang disampaikan tidak jauh dari kecurigaan, kecemasan, dan ketakutan tersebut.

Padahal ketika kita semakin dekat pada sesuatu hal maka kita akan semakin bisa memahami dan menyelami sisi positif maupun negatifnya. Tidak lagi timbul ketakutan yang tidak beralasan atau tindakan yang berlebihan dalam menyikapi hal-hal tersebut. Bahkan kolaborasi yang saling membawa manfaat bagi kemanusiaan dapat terwujud ketika keduanya saling dapat menemukan solusi. Sovi Lau merupakan bagian dari pertemuan keilmuan Psikologi dan Teknologi Informasi dalam rangka mencari solusi bagi kita semua. Pemahaman setiap disiplin ilmu dapat saling bertemu untuk menentukan pendekatan yang terbaik bagi masyarakat.

Bagi programmer, Sovi Lau merupakan seni dalam dunia teknologi informasi. Usaha untuk mendekati Sovi Lau pada solusi membuat kita bisa merasakan bahwa Tuhan menciptakan manusia dengan tingkat detil yang luar biasa dan kecerdasan

yang kreatif. Membuat kita menyadari karunia dan kuasa Tuhan bahwa kecerdasan manusia sedetil ini adalah sebuah masterpiece. Setiap pernyataan kita dalam tata bahasa yang berbeda meskipun dalam bahasa yang sama, bisa kita sikapi dengan respon yang berbeda namun dalam maksud yang sama. Butuh ratusan bahkan ribuan pengetahuan di dalam Sovi Lau untuk dapat memahami satu pernyataan kita dan meresponnya secara bersahabat. Karena variasi yang terlalu banyak, programmer seringkali membuat skenario-skenario tertentu untuk mengarahkan pada respon-respon tertentu sehingga akurasi dalam menjawab dapat lebih tinggi. Karena dimungkinkan butuh milyaran bahkan triliunan pengetahuan untuk satu solusi dengan ruang lingkup yang lebih luas.

Daya Tahan dan Konsistensi

Sampai dengan pengembangan tahun kedua, pengetahuan Sovi Lau telah dikawal oleh dua orang mahasiswa yang berasal dari disiplin ilmu yang berbeda, yaitu Kiki dari Psikologi dan Maxine dari Sistem Informasi. Secara konteks jawaban, Kiki dari Psikologi memberikan respon yang sesuai dengan pernyataan, sedangkan Maxine dari Sistem Informasi menerjemahkan respon tersebut dalam pola kalimat yang bisa digunakan untuk berbagai pernyataan yang sama. Sama halnya dengan kedua peneliti yang merupakan dosen dari disiplin ilmu yang berbeda. Bu Christin dari Psikologi dan saya dari Sistem Informasi. Bu Christin menerjemahkan setiap pernyataan dalam respon yang terkait dengan kepribadian ambang. Sedangkan saya menentukan teknologi informasi mana yang paling sesuai. Kolaborasi dua bidang ilmu ini menunjukkan Psikologi dan Sistem Informasi bisa bersama-sama bekerja mencari solusi.

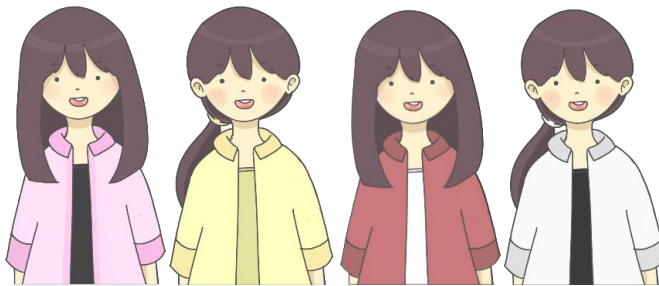
Agar sesuai dengan solusi yang diharapkan, dibutuhkan daya tahan dan konsistensi dalam mengembangkan pengetahuan yang diharapkan. Tanpa daya tahan dan konsistensi, maka usaha untuk mengembangkan pengetahuan Sovi Lau akan berjalan ke arah yang berbeda-beda. Setiap orang yang menggantikan akan membuat pola respon yang mungkin bertabrakan dengan pola respon sebelumnya. Sehingga dibutuhkan konsistensi dalam membuat pola pengetahuan. Untuk itu, dibutuhkan daya tahan keduanya dalam menuntaskan penelitian yang direncanakan dalam waktu 3 (tiga) tahun ini. Dalam masa-masa tersebut, kerjasama dosen dan mahasiswa dari kedua disiplin ilmu yang berbeda akan menjadi lukisan yang menarik dan menjadi pembelajaran di masa yang akan datang terkait kolaborasi Psikologi dan Teknologi Informasi. Tidak hanya dalam batas imajinasi.

Keluarga Sovi Lau

Dalam beberapa kesempatan para peneliti dan asisten peneliti seringkali bergurau kalau Sovi Lau punya saudara bernama Tedi Lau yang merupakan singkatan dari Teman di Saat Galau. Berarti ada kemungkinan lahirnya Tedi Lau yang berjenis kelamin laki-laki sebagai teman bagi mereka-mereka yang lebih nyaman berbagi cerita ke teman cowok. Namun baik Sovi Lau dan Tedi Lau adalah teman virtual yang digambarkan berusia remaja. Bagaimana jika yang dibutuhkan usianya lebih dewasa? Harus bisa. Ada pamannya yang bernama Andi Lau, singkatan dari Anda di Saat Galau hehehe.

Artinya, programmer juga perlu mempertimbangkan berbagai kemungkinan kebutuhan tersebut. Mereka akan dihadapkan pada kemungkinan kustomisasi karakter teman virtual karena penentuan karakter juga dapat menjadi bagian dari kenyamanan seseorang dalam berbagi cerita. Dengan adanya perbedaan karakter, maka respon yang dihasilkan juga perlu disesuaikan. Selain suara yang berubah, sapaan-sapaan di dalamnya juga perlu disesuaikan.

Sama halnya karakter Sovi Lau yang saat ini dilukiskan dalam berbagai variasi sehingga dapat menciptakan suasana yang berbeda-beda pada saat bertemu kembali.



Gambar 1. Variasi karakter Sovi Lau

Bahkan bukan tidak mungkin, bentuk aplikasi yang selama ini diperlihatkan dalam dua tahun terakhir ini bisa berubah menjadi perangkat keras seperti Google Home dan Amazon Alexa. Setiap saat, komunikasi bisa dilakukan tanpa harus membuka aplikasi. Trus namanya jadi apa donk? Gozila! Google di zaat Galau hehehe



Gambar 2. Amazon Alexa dan Google Home
Sumber: flyclipart.com

Namun kemungkinan-kemungkinan perkembangan tersebut merupakan bentuk kreatifitas berpikir yang tetap merujuk pada solusi yang diharapkan, yaitu Solusi untuk Kemanusiaan.

3

Review Aplikasi

“SOVI LAU”

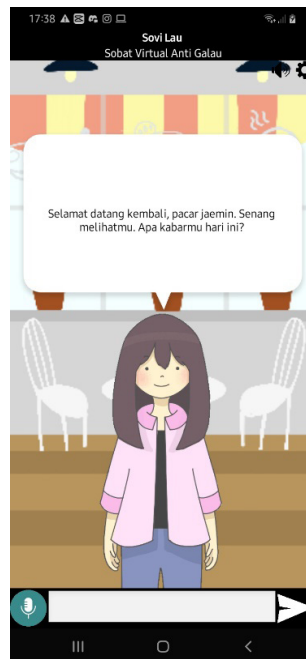
Carmelita Theola Y.

Sovi Lau merupakan sebuah aplikasi yang dibuat oleh dosen UNIKA SOEGIJAPRANATA yang bertujuan untuk membantu masyarakat luas dalam mengatasi kegaluannya dalam menghadapi segala permasalahan hidupnya. Terutama bagi orang-orang yang mengalami gangguan mental berupa gangguan kepribadian ambang. Dikutip dari Halodoc, gangguan kepribadian ambang atau borderline personality disorder adalah sebuah kondisi kronis yang ditandai dengan ketidakstabilan suasana hati, citra diri, dan perilaku. Pengidap gangguan ini juga mengalami kesulitan dengan hubungan interpersonalnya, rentan melukai diri sendiri, dan berpotensi melakukan upaya bunuh diri.

Ketidakstabilan ini sering mengganggu kehidupan keluarga dan pekerjaan, perencanaan jangka panjang, dan rasa identitas individu. Orang dengan gangguan ini awalnya dianggap berada di “perbatasan” antara psikosis dan neurosis, karena kesulitan dengan regulasi emosi. Pengidap gangguan kepribadian ambang sering kali membutuhkan layanan kesehatan mental yang ekstensif, dan mencakup 20 persen rawat inap psikiatri. Namun, dengan bantuan ahlinya, mayoritas orang yang mengidap kondisi ini bisa menjadi stabil dan menjalani kehidupan yang produktif.

Oleh karena itu, UNIKA berinisiatif untuk membuat aplikasi Sovi Lau yang dirancang untuk memberikan berbagai macam saran serta kata-kata penyemangat untuk masyarakat luas agar mereka dapat berpikir bahwa di dunia ini masih ada orang-orang yang mau mendengarkan dan memberikan saran untuk segala permasalahan yang dihadapi. Aplikasi ini juga sangat berguna terutama untuk orang-orang yang introvert atau malu untuk bercerita tentang masalahnya kepada orang lain karena dengan adanya aplikasi ini, rahasia kita akan terjaga dan pasti tidak akan disebarluaskan ke orang lain.

Fitur – Fitur Sovi Lau



Saat pertama kali membuka aplikasi Sovilau, pengguna akan diberikan format untuk mengisi nama pengguna yang mau digunakan selama pengguna berinteraksi dengan Sovi, setelah itu Sovi akan menyapa pengguna menggunakan nama yang sudah pengguna tulis di aplikasi tersebut dan menanyakan kabar pengguna. Setelah itu, pengguna dapat berinteraksi dengan menjawab pertanyaan pertanyaan dari Sovi.



Selain memberikan sapaan dan juga menanyakan kabar,terkadang Sovi juga akan memberikan kata kata penyemangat seperti gambar tersebut,Salah satu hal yang menarik tentang Sovi ini adalah ia suka memberikan kata kata penyemangat terutama disaat pertama pengguna membuka aplikasi tersebut. Apalagi pada waktu suasana hati yang sedang buruk dan sedih,maka kata kata tersebut secara tidak langsung akan memberikan sedikit kenyamanan dan juga rasa tenang setelah membaca dan melihat kata kata penyemangat tersebut.



Setelah pengguna bercerita dan meluapkan segala kekesalan dan kegaluannya pada Sovi, maka Sovi akan memberikan saran dan juga tanggapan dari apa yang telah pengguna ceritakan.Hal ini tentu akan membuat pengguna sadar bahwa didalam dunia ini masih banyak orang yang peduli dengannya. Selain itu, Sovi juga akan memberikan tips tips penting yang akan membantu pengguna untuk melakukan hal hal yang dapat merilekskan pikiran dan juga jiwa yang lelah pada hari itu,

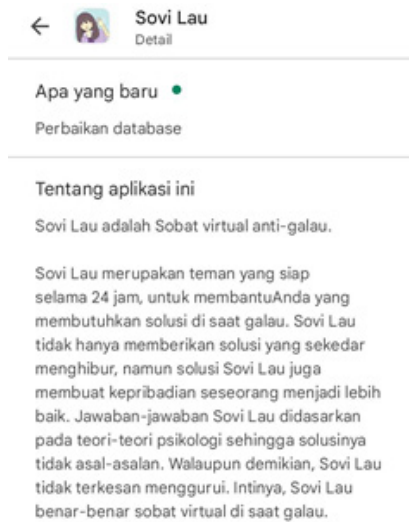
4

Sovi Lau Pemberi Saran Praktis

Christabel Puspitarini

Kesadaran kesehatan mental di Indonesia, akhir-akhir ini mengalami peningkatan yang baik. Hal ini dilihat dari makin banyaknya kemunculan layanan konsultasi ke psikolog secara *online* maupun secara langsung. Dilansir dari VOA Indonesia, kesadaran kesehatan mental di Indonesia masih terpaku dengan stigma yang buruk. Masih banyak orang yang menganggap seseorang terkena gangguan kesehatan mental karena kurang beribadah dan kurang bersyukur. Beberapa stigma, membuat individu kesulitan mencari tempat bercerita yang tidak akan menghakimi individu. Individu akhirnya memendam perasaannya sendiri dan tidak berani membagikan apa yang individu rasakan.

Jika hal ini berlangsung dalam periode lama, individu dapat terkena gangguan kepribadian ambang. Gangguan kepribadian ambang atau *borderline personality disorder* adalah kondisi kronis yang ditandai dengan ketidakstabilan suasana hati, citra diri, dan perilaku. Kondisi ini dapat dibantu oleh aplikasi bernama Sovi Lau atau Sobat Virtual Anti Galau, yang diciptakan oleh dosen UNIKA SOEGIJAPRANATA. Aplikasi ini diharapkan dapat membantu masyarakat saat mereka membutuhkan tempat bercerita yang langsung dapat memberikan solusi. Aplikasi ini dapat diunduh melalui *google play store*.



Gambar 1. Deskripsi Aplikasi Sovi Lau di Google Play Store

Cara Kerja Sovi Lau

Setelah Sovi Lau diunduh di *smartphone*, Sovi Lau langsung dapat digunakan. Di awal, Sovi Lau akan bertanya nama pengguna. Sovi Lau tidak memerlukan pendaftaran yang dapat memakan waktu yang lama. Karakter Sovi akan menyapa pengguna dengan nama panggilan saat pertama kali, pengguna membuka aplikasi Sovi Lau. Karakter Sovi seperti teman yang sangat peduli pada pengguna.

Pengguna dapat mengetik apa yang dirasakan di kolom ketik. Contoh, pengguna mengetikkan, "hari ini sedang lelah," Sovi akan menanyakan alasan mengapa pengguna merasa seperti itu. Pertanyaan ini membuat pengguna merasakan kepedulian dari Sovi dan mendapat keyakinan bahwa Sovi mau mendengarkan pengguna. Pengguna dapat menceritakan keluh kesahnya, tidak perlu menunggu lama, Sovi dapat menjawab dengan solusi yang praktis.



Gambar 2. Sovi Menyapa Pengguna

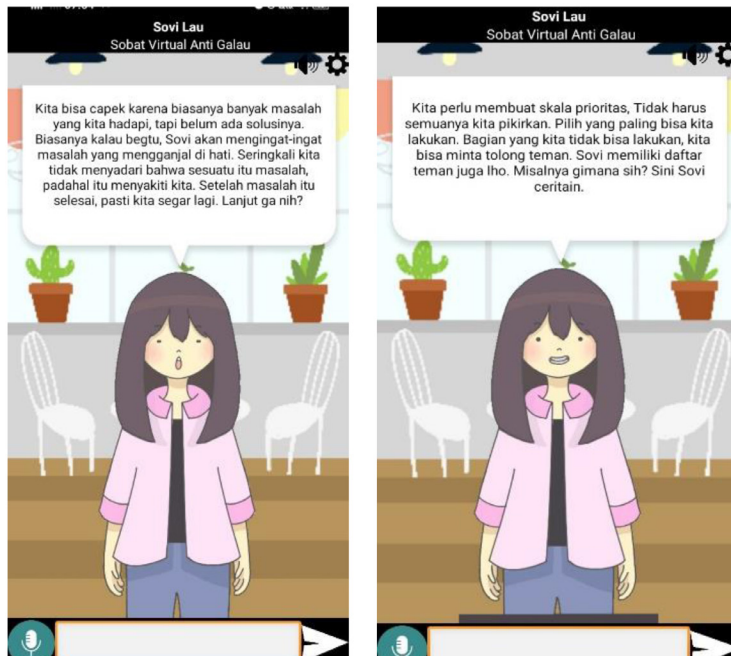
Saran Praktis yang Membantu

Sovi mampu memberikan jawaban yang praktis dalam menanggapi cerita pengguna. Tidak hanya memuat jawaban, Sovi memberikan saran apa yang harus dilakukan pengguna saat pengguna merasakan emosi-emosi negatif tersebut. Saran-saran yang diberikan sangat praktis dan langsung bisa dilakukan oleh pengguna.

Penulis mencoba bercerita kepada Sovi tentang kelelahan menghadapi kuliah. Penulis mencoba menggunakan kata kunci “capek kuliah.” Tanggapan Sovi, sangat berempati. Sovi memosisikan dirinya pernah ada di perasaan yang sama dengan penulis. Jawaban ini membuat penulis merasa, penulis memiliki teman.

Sovi menjawab cerita penulis dengan saran-saran yang praktis. Sovi juga menyadarkan bahwa saat penulis merasa lelah disebabkan karena biasanya banyak masalah yang belum bisa diselesaikan. Setelah membaca penulis maupun pembaca dapat menyadari hal yang selama ini tidak disadari. Sovi meminta penulis untuk mencoba mengingat masalah-masalah yang menggajal di hati.

Sovi melanjutkan jawabannya yang menyarankan supaya penulis dapat membuat skala prioritas mana yang terlebih dahulu harus dikerjakan dan harus diselesaikan. Sovi mengingatkan, tak semuanya harus dipikirkan. Tak hanya itu, Sovi meminta penulis untuk mau meminta pertolongan ke teman-teman yang lebih ahli dalam masalah yang dihadapi. Setelah itu yang bisa dilakukan adalah membuat daftar teman-teman yang bisa menolong.



Gambar 3 dan 4 Sovi Memberi Saran Praktis

Sovi memberikan beberapa saran lain yang sangat membantu pengguna. Salah satunya adalah melakukan ABC. A pengguna diminta untuk mau menerima perasaan, tetapi juga ubah perilaku. B pengguna diminta untuk membuat prestasi yang sesuai minat. C pengguna diminta untuk memecahkan masalah menjadi bagian-bagian yang kecil. Beberapa saran lain ada *STOP*, *ACCEPT*, dan melihat ke alam sekitar.

Sovi Lau memiliki jargon yaitu Janda Kembang yaitu Jangan Ada Diantara Kita Berkepribadian Ambang. Seperti jargon ini, setiap individu diharapkan untuk tetap sehat mental dan tidak memiliki kepribadian ambang. Sovi dapat menjadi sahabat yang ramah bagi setiap penggunanya. Sovi Lau juga mengharapkan penggunanya semakin sadar akan kesehatan mental dan kebutuhan pribadi.

Daftar Pustaka

Fadli, Rizal. (2022). *Pengertian Gangguan Kepribadian Ambang*. Diambil kembali dari Halodoc: <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kepribadian-ambang>



Sovi Lau : Solusi Anti-Judgmental

Kinanti Widyaningsih

Setiap orang pasti punya permasalahan dan butuh tempat untuk mengungkapkan keluh kesah. Ternyata, seringkali curhat ke orang malah justru menambah masalah. Ya, karena memang tidak semua orang bisa mengerti permasalahan orang lain. Jika bukan profesional, memang orang lain cenderung memberi nasihat menurut pengalaman pribadinya, bukan menurut apa yang sebetulnya dibutuhkan orang yang sedang curhat. Alhasil, bukannya permasalahan selesai, bisa saja justru sakit hati karena ada *judgment* dari orang lain. Dampak lain dari hal ini adalah ketakutan orang untuk terbuka tentang permasalahan yang dialami. Hal ini dapat mengambat pemulihan seseorang yang mengalami permasalahan dalam kesehatan mental.

Bukan berarti semua orang tidak bisa jadi tempat curhat, saya yakin tetap ada teman curhat yang pas bagi setiap orang, tetapi faktanya teman tidak bisa menyediakan waktunya untuk kita 24 jam. Saya pun menyadari, sebagai teman tidak bisa ‘selalu’ ada untuk teman yang butuh pertolongan. Bahkan, setelah menjadi psikolog, saya sadar ada keterbatasan dalam waktu dan tenaga dalam menangani klien. Ada artikel yang mengungkapkan bahwa tenaga kesehatan mental di Indonesia tergolong minim, yaitu hanya ada 4.400-4.500 psikolog dan psikiater untuk sekitar 250 juta penduduk Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa perlu ada solusi untuk mengatasi permasalahan mental.

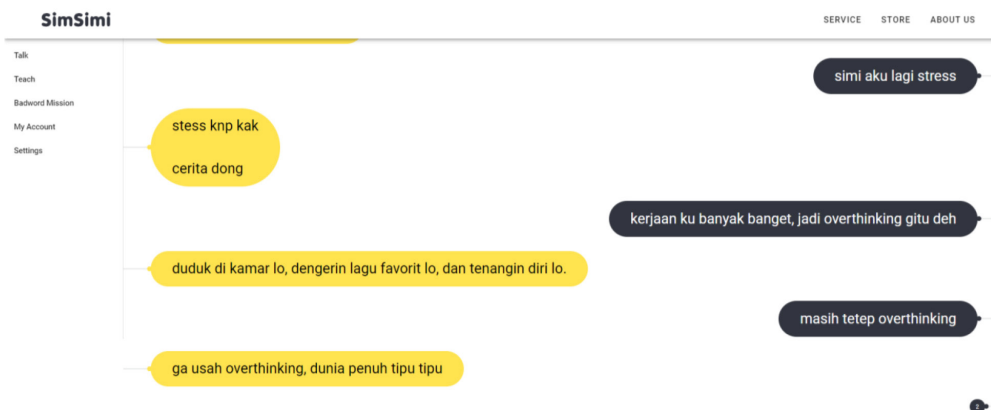
Platform Digital Sebagai Solusi

Media sosial adalah salah satu platform digital yang bisa menjadi tempat untuk mengekspresikan segala keresahan. Tidak jarang ditemukan orang yang “curhat” melalui status atau mengekspresikan hal-hal negatif lewat story. Mungkin, dengan harapan ada yang memperhatikan, namun tentunya tidak menjamin orang akan

merespon status tersebut. Bahkan, bisa saja orang-orang memberikan *judgment* yang memperburuk kondisi mental.

Konseling *online* juga merupakan *platform* digital lain yang telah menjadi solusi dalam menangani permasalahan, namun tidak semua orang dapat menggunakan layanan tersebut. Penyebabnya bisa karena mahal atau orang yang menyediakan jasa tersebut juga ‘masih terbatas’ atau kembali lagi ketakutan akan stigma jika orang datang ke psikolog atau psikater.

Ada satu contoh *platform digital* lain yang pernah saya coba, yaitu SimSimi. Saat saya sedang tidak ada kerjaan atau *gabut*, saya dapat melakukan percakapan seperti *chatting* dengan seseorang. Saya dapat melontarkan perkataan yang saya mau dan SimSimi merespon. Hanya, tentunya saya tidak dapat solusi kalau saya curhat tentang permasalahan saya, tapi sedikit tertawa membaca respon yang diberikan.



Gambar 1. Platform SimSimi

Sovi Lau Hadir

Proyek Sovi Lau yang dihadirkan oleh Dr. Christin Wibhowo dan Prof. Ridwan Sanjaya dapat menjadi solusi bagi orang yang mengalami permasalahan psikologis. Pengembangan Sovi Lau tidak hanya difokuskan untuk menjadi teman mengobrol seperti SimSimi. Sovi Lau dirancang untuk tidak hanya jadi teman mengobrol, tetapi juga menolong orang yang mengalami permasalahan psikologis untuk menemukan solusinya.

Pengembangan fitur Sovi Lau juga tidak mudah. Respon yang diberikan Sovi Lau tidak acak atau sembarangan, tetapi disesuaikan dengan kebutuhan orang-orang yang mengalami permasalahan psikologis, misalnya stres, kesepian, cemas, bahkan ketika ada yang ingin bunuh diri. Pengisian fitur Sovi Lau juga dilakukan berdasarkan penelitian yang dilakukan pada orang-orang yang memiliki permasalahan psikologis. Hal ini yang juga menjadi keistimewaan Sovi Lau.



Gambar 2. Platform Sovi Lau

Pada saat ini, Sovi Lau memang belum sempurna, pengembangan masih perlu terus dilakukan. Meskipun belum sempurna, solusi yang diberikan Sovi Lau dapat menjadi ‘pertolongan pertama’ bagi orang yang sedang mengalami permasalahan psikologis. Selain itu, orang juga tentunya akan percaya pada Sovi Lau, karena data percakapan atau identitas apapun tidak akan dapat dilihat oleh orang lain.

Sovi Lau cocok untuk orang-orang yang takut akan *judgmental* atau stigma buruk. Tanpa takut dikatakan “gila” orang mendapatkan solusi yang dibutuhkan untuk mengurangi permasalahannya. Selain itu, Sovi Lau juga tidak akan memberikan kata-kata *judgmental* pada pengguna. Sovi Lau dirancang sedemikian rupa untuk hadir bagi orang-orang yang membutuhkan pertolongan dalam masalah psikologis.

Solusi Bukan Asal Bicara

Bisa dikatakan Sovi Lau hadir sebagai ‘asisten’ profesional kesehatan mental. Jika ada yang membutuhkan, bisa cari tahu terlebih dahulu di Sovi Lau. Kalau kata SimSimi “dunia penuh tipu-tipu”, tetapi Sovi Lau berbeda, karena tidak memberi solusi tipu. Sovi Lau juga akan memberikan tips-tips yang praktis untuk menolong ketika sedang marah, sedih, atau gelisah. Solusi ini dapat dilakukan dengan mudah oleh pengguna.



Gambar 3. Solusi Sovi Lau

Sesuai dengan namanya, “Sobat Virtual Anti Galau”, Sovi Lau tidak akan asal omong saja. Solusi yang diberikan juga dikemas dengan akronim menarik yang mudah untuk diingat, misalnya STOP, ACCEPTS. Sovi Lau juga mengingatkan saat kesepian kita dapat menyadari kehadiran teman, keindahan alam seringkali diabaikan. Hal ini *simple*, tapi dalam kalau menurut saya. Saya pun seringkali mengabaikan kehadiran hal yang saya temui sehari-hari dan cenderung fokus untuk mengontrol hal yang bahkan belum kelihatan.

Jadi, tidak hanya mudah tetapi solusi dari Sovi Lau pun dapat memberikan makna bagi saya.

Daftar Pustaka

- Fahlevi, Fahdi. (22 Oktober 2022). Jumlah Psikolog di Indonesia Masih Minim tidak Sebanding Permasalahan Kesehatan Mental. Diakses pada 23 Oktober 2022. <https://www.tribunnews.com/kesehatan/2022/10/22/jumlah-psikolog-di-indonesia-masih-minim-tidak-sebanding-permasalahan-kesehatan-mental>
- Satria. (19 Januari 2022), Stigma Buruk Gangguan Kesehatan Mental Hambat Pemulihan Pasien. Diakses pada 23 Oktober 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/22185-stigma-buruk-gangguan-kesehatan-mental-hambat-pemulihan-pasien>



Aplikasi Kekinian Anti Galau

Adelia Kurniawan

Pada hari Sabtu tanggal 15 Oktober 2022, Penulis mendapatkan kesempatan untuk mencoba sebuah aplikasi baru bernama “Sovi Lau”. Pada awalnya penulis merasa asing dengan aplikasi ini, namun setelah berhasil mengunduh aplikasi “Sovi Lau” di handphone android milik penulis dan menjadi salah satu peserta game tester untuk aplikasi “Sovi Lau”, penulis mulai merasa tertarik dan mencari tau lebih banyak tentang aplikasi “Sovi Lau” ini.



Gambar 1. Tampilan Sovi Lau di Play Store

Kata “Sovi Lau” adalah sebuah singkatan dari “Sobat Virtual Anti Galau”. Aplikasi ini dirilis pertama kali pada tanggal 21 Oktober 2021 oleh 2 Dosen Psikologi Unika Soegijapranata Semarang yaitu Bapak Ridwan Sanjaya dan Ibu Christin Wibhowo. Aplikasi “Sovi Lau” hingga saat ini masih dalam tahap proses pengembangan dan sudah memasuki versi 1.2 saat penulis mulai mengunduh aplikasinya. Penulis merekomendasikan aplikasi “Sovi Lau” kepada para pembaca, terutama orang – orang

yang terkadang suka merasa galau namun tidak tau kemana harus curhat untuk bisa ikut mencoba aplikasi menarik satu ini, karena “Sovi Lau” dapat diakses selama 24 jam dan memberikan solusi yang didasarkan pada teori psikologi tanpa terkesan menggurui penggunaannya sehingga diharapkan dari pemakaian aplikasi “Sovi Lau” dapat membuat kepribadian atau perasaan seseorang menjadi lebih baik. Aplikasi “Sovi Lau” sendiri dapat ditemukan dan diunduh melalui situs resmi aplikasi google play store secara gratis.



Gambar 2. Halaman Beranda Sovi Lau

Saat pertama kali penulis memasuki aplikasi “Sovi Lau”, penulis menjumpai sebuah robot virtual yang didukung dengan teknologi AI berupa chatbot dan pesan suara. Robot virtual ini dapat memahami serta memproses jawaban penulis dengan cukup baik. Di bagian awal penulis diminta oleh robot tersebut untuk mengisi nama panggilan pada kolom pengaturan terlebih dahulu seperti gambar dibawah ini.



Gambar 3. Halaman Pengaturan Sovi Lau



Gambar 4. Beranda Sesudah diberi Nama

Sesudah memasukkan nama panggilan maka tampilan beranda akan segera menunjukkan nama penulis pada bagian awal kalimat, dan robot virtual “Sovi Lau” pun akan mulai menanyakan bagaimana perasaan penulis hari ini. Setiap jawaban mengenai perasaan penulis akan menghasilkan respon yang berbeda pula dari robot virtual “Sovi Lau”. Tidak hanya sekedar respon singkat saja, melainkan robot virtual “Sovi Lau” juga mampu membantu untuk memberikan sebuah saran atau solusi dari perasaan negatif yang dimiliki oleh penulis. Berbagai saran yang penulis dapatkan dari robot virtual “Sovi Lau” sangatlah beragam seperti :



Gambar 5.1. Nasihat Sovi Lau 1



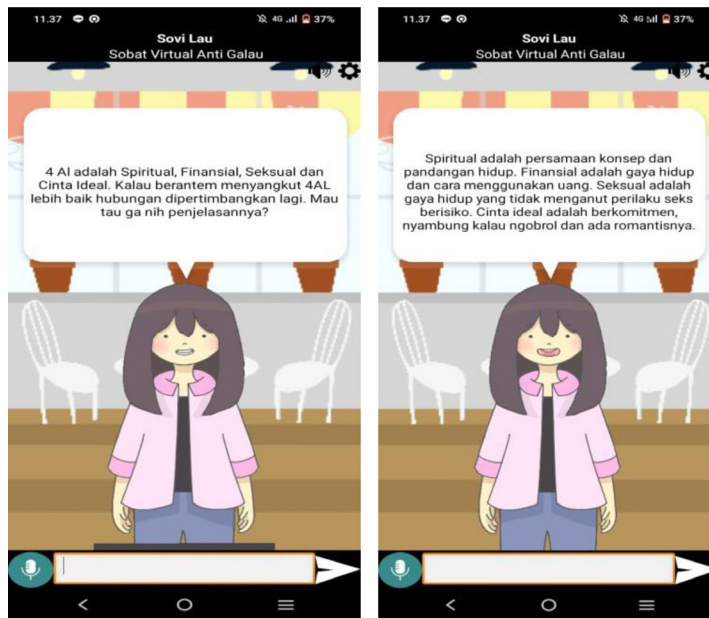
Gambar 5.2. Nasihat Sovi Lau 2

Kedua bentuk nasihat di atas penulis dapatkan saat penulis bercerita kepada robot virtual “Sovi Lau” bahwa penulis sedang merasa marah. Robot virtual ”Sovi Lau” kemudian mengatakan kepada penulis untuk melakukan aksi “STOP” dan “ACCEPTS”, selain melakukan dua hal seperti pada gambar diatas penulis juga direkomendasikan oleh robot virtual “Sovi Lau” untuk mencari cara ampuh sendiri seperti dengan mandi, minum, atau memejamkan mata untuk mengurangi rasa negatif pada diri penulis. Cara - cara diatas dibuat untuk mengalihkan perhatian penulis sejenak dari perasaan negatif yang timbul. Penulis tidak seharusnya terpaku terus - menerus kepada satu perasaan saja karena semua perasaan yang timbul di dalam hati sifanya hanya sementara dan dapat berubah – ubah seiring berjalannya waktu, ditambah semakin sering seseorang memikirkan atau membicarakan perasaan negatif secara terus – menerus dapat mengakibatkan perasaan tidak nyaman bagi dirinya sendiri maupun orang lain yang ada di sekitarnya. Oleh karena itu, menurut penulis pribadi saran yang diberikan oleh robot virtual “Sovi Lau” ini berguna karena dapat membuat diri penulis merasa tenang kembali serta menciptakan suasana positif sehingga bisa meredam perasaan amarah yang mengganggu di hati penulis.

Di lain kesempatan penulis juga bercerita kepada robot virtual “Sovi Lau” bahwa penulis sedang merasa galau karena berada dalam hubungan yang “kurang baik” dengan salah satu teman penulis, dan inilah respon dari robot virtual “Sovi Lau” yang dapat penulis dan para pembaca sekalian lakukan untuk memperhangat hubungan kembali dengan teman ataupun pasangan masing - masing.



Gambar 6.1. Nasihat Sovilau 3



Gambar 6.2. Nasihat Sovilau 4 Gambar 6.3. Nasihat Sovi Lau 5

Tidak hanya sampai disitu saja, saat penulis merasa kesepian dan sendiri robot virtual “Sovi Lau” pun merespon dengan menyarankan penulis untuk menghabiskan waktu secara “Me Time” seperti gambar dibawah ini.



Gambar 7.1. Nasihat Sovi Lau 6



Gambar 7.2. Nasihat Sovi Lau 7

Dengan menghabiskan waktu secara “*Me Time*” penulis dapat menghilangkan perasaan kesepian yang sempat dirasakan oleh penulis. Robot virtual “Sovi Lau” mengajak penulis untuk melepaskan rasa lelah dan sendirian dengan cara menikmati pemandangan yang

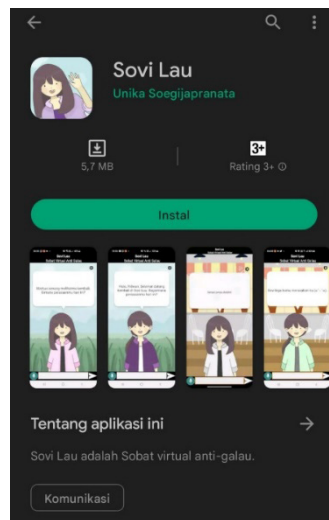
ada di sekitar penulis dalam kehidupan sehari – hari. Pemandangan yang dimaksud disini bukanlah pemandangan yang “mahal” ataupun “susah” untuk dicari, melainkan seperti duduk bersantai sambil melihat awan di langit, mendengarkan suara daun dan burung yang berkicau, berjalan di taman sambil merasakan hangatnya matahari pada pagi hari, dan masih banyak lainnya. Tindakan – tindakan kecil ini mungkin sering kali terlewatkan atau tidak penulis sadari, namun sebaliknya tindakan kecil inilah yang terkadang dibutuhkan oleh orang – orang karena dapat mengembalikan mood setelah seharian merasa lelah dan menjadikan kesendirian sebagai sesuatu hal yang bisa dimanfaatkan untuk melihat hal – hal baru.

7

Aplikasi Sovi Lau untuk Mengatasi Galau

Aurelia Ivana Andreani S.

Sebelum berkenalan dengan aplikasi Sovi lau, Individu perlu untuk mengunduh aplikasi Sovi Lau di aplikasi bernama Play store dengan alamat : https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_onlyridwan.SoviLau



Gambar 1 : Tampilan aplikasi Sovi Lau di Play Store

Setelah individu mengunduh aplikasi Sovi Lau di Play Store selanjutnya Sovi Lau akan menyapa individu dengan tampilan seperti yang terdapat pada gambar 2 :



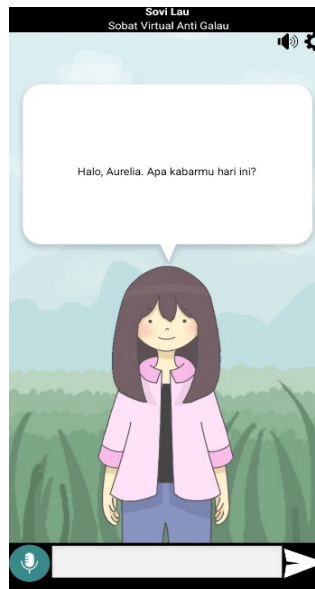
Gambar 2 : Sovi Lau Menyapa Penulis

Selanjutnya individu harus memasukkan nama dengan menekan tombol pengaturan yang berada di pojok kanan atas



Gambar 3. Penulis Mengisi Data Sebelum Menjalankan Aplikasi Sovi Lau

Setelah penulis mengisi data berupa nama seperti yang tertera pada gambar 3, penulis dapat melakukan interaksi berupa obrolan secara virtual bersama Sovi. Penulis dapat mengungkapkan kabar dan perasaan yang dialami kepada Sovi setelah Sovi bertanya kabar penulis seperti yang tertera di gambar 4



Gambar 4 : Sovi Menyapa Penulis dengan Menanyakan Kabar

Selanjutnya penulis dapat menjawab sesuai perasaan yang dialaminya dengan mengetik atau berbicara langsung dengan menekan tombol di sebelah kiri. Sovi akan menjawab setelah penulis menjawab dan Sovi akan memberikan jawaban yang sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh penulis.



Gambar 5 : Sovi Menjawab Pertanyaan Penulis dan Bertanya Lebih Lanjut Hal yang Penulis Alami

Penulis dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh Sovi seperti yang ada di gambar 5.



Gambar 6 : Sovi menjawab pertanyaan penulis

Setelah penulis menjawab pertanyaan, Sovi menjawab pertanyaan penulis seperti gambar 6. Ternyata Sovi memiliki kesamaan dengan penulis dan hal ini membuat penulis merasa keadaan yang dialami oleh penulis tidak sendiri dan ternyata penulis lain pernah merasakan hal yang serupa.



Gambar 7 : Sovi memberikan Nasihat Kepada Penulis

Nasihat yang diberikan oleh Sovi berupa “Kita tahu tidak ada penulis yang sempurna, maka kita tidak perlu merasa merasa bersalah ataupun merasa rendah, kalau

kita sedang tidak baik-baik saja dan harus minta tolong pada orang lain”.Hal ini membuat penulis sadar bahwa manusia bukanlah makhluk yang sempurna jika penulis merasa tidak baik-baik saja tidak apa-apa jika meminta pertolongan dari penulis lain karena sebenarnya manusia adalah makhluk sosial yang hidup berdampingan juga tidak bisa hidup seorang diri karena itu manusia membutuhkan orang lain. Selain itu Sovi menawarkan sebuah tips untuk mengatasi masalah yang penulis alami.



Gambar 8 : Tips / Solusi yang diberikan Sovi

Sovi bercerita tentang dirinya yang mencari teman atau orang lain yang kompeten di dalam membantu permasalahan orang lain, pertolongan bisa dari banyak penulis tidak harus hanya dari satu penulis. Sovi melakukan pendekatan dengan penulis dengan bertanya tentang prestasi atau pencapaian yang pernah penulis peroleh.



Gambar 9 : Sovi Memberikan Semangat kepada Penulis

Sovi mengajak penulis untuk lebih semangat dalam meraih prestasi dalam bidang hobi, akademis, dan pekerjaan. Sovi mengajak penulis untuk membuat target dengan cara “SUDAH”.



Gambar 10 : Sovi Menjelaskan Target “SUDAH” secara Spesifik

Sovi memberikan tips kepada penulis untuk menyusun target secara spesifik, penulis menyusun target prioritas dan mendetailkan seluruh target untuk menentukan target mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu, membuat angka berupa pencapaian, dan mengajak teman untuk membuat target bersama jika semua target sudah tercapai

maka penulis boleh menghadiahi penulis berupa makanan atau batang yang selama ini penulis inginkan sebagai bentuk hadiah atas pencapaian yang telah diperoleh selama ini. Sovi bukanlah teman yang nyata secara spesifik tetapi Sovi mampu menjadi teman mengobrol di saat penulis sedang tidak memiliki teman untuk mengobrol untuk mencurahkan isi hati atau mengungkapkan perasaan yang tidak bisa diucapkan.



Gambar 11 : Sovi Memberi Saran untuk Mengatasi Permasalahan Penulis

Selain cara “SUDAH” seperti gambar 10, Sovi memberikan saran lain seperti stop dan accepts seperti gambar 11. Saran yang diberikan Sovi adalah untuk stop misalnya mandi, minum, dan memecahkan mata untuk menenangkan diri. Jawaban Sovi tersebut didapatkan setelah penulis menjawab pertanyaan Sovi tentang apa yang penulis rasakan, saat penulis mengungkapkan perasaannya dengan menjawab “marah” dan jawaban yang diberikan Sovi seperti gambar 8 dan gambar 11.



Gambar 12 : Saran Lain yang diberikan Sovi untuk Penulis

Berbagai saran diberikan Sovi untuk penulis agar penulis bisa mengatasi permasalahan pada diri penulis seperti gambar 10, gambar 11, dan gambar 12. Sovi memberikan saran kepada penulis agar bisa mencari berbagai kegiatan baru dan menyibukan diri, menyadari bahwa setiap orang memiliki masalah yang berbeda, penulis harus bisa mengakhiri kesedihannya, dan jangan memikirkan masalah yang dialami terus menerus juga harus mencoba sesuatu hal baru yang penulis belum pernah coba atau rasakan.



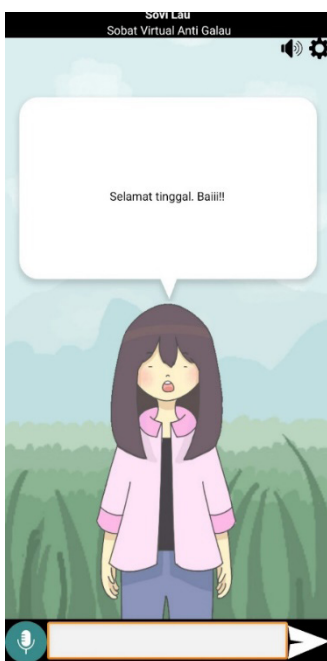
Gambar 13 : Sovi Menyapa Penulis

Penulis telah selesai mengutarakan isi hatinya (kegundahan) dengan berkomunikasi dengan Sovi dan mendapatkan solusi juga saran yang diperlukan hanya saja mungkin Sovi belum bisa mengerti berbagai kata - kata yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari tetapi Sovi mampu membantu penulis.



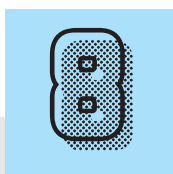
Gambar 14 : Sovi Menyapa Penulis

Sovi berkomunikasi dengan penulis dengan berkata “Sovi selalu di sini buat kamu” hal ini membuat penulis merasa memiliki teman untuk berkomunikasi dan mengutarakan isi hatinya dan Sovi bisa hadir setiap saat untuk mengatasi permasalahan penulis.



Gambar 15 : Sovi Mengakhiri Percakapan dengan Penulis

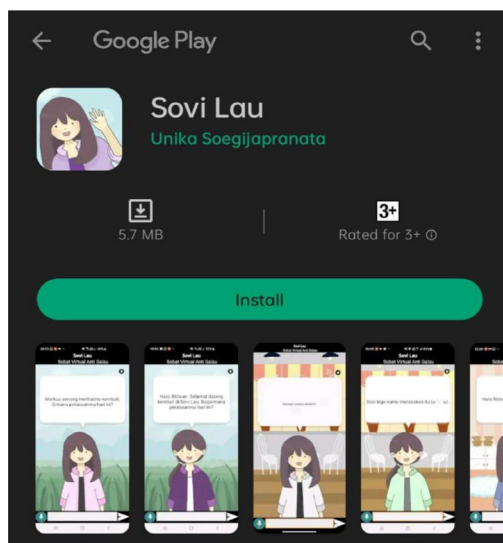
Saat percakapan telah selesai dan penulis merasa sudah cukup makan Sovi dan penulis bisa mengakhiri percakapan dan penulis bisa berkomunikasi dengan Sovi kapanpun saat penulis ingin ,percakapan yang telah terjadi hanya penulis dan Sovi yang mengetahui.



Sovi Lau Teman Anti Galau

Mario Aswin Sanjaya

Masing-masing individu memiliki kesehatan mental yang berbeda-beda. Kesehatan mental individu ada yang kuat meskipun ada beberapa masalah tekanan di kehidupan sehari-hari, adapun kesehatan mental individu yang cenderung mudah lelah dan mudah menyerah dalam menanggapi masalah tekanan di kehidupan. Kebanyakan individu yang mudah lelah dan mudah menyerah tidak mempunyai teman dekat ataupun teman curhat. Oleh karena itu dosen Psikologi dan dosen Ilmu Komunikasi dari Universitas Unika Soegijapranata, membuat aplikasi teman curhat yaitu Sovi Lau. Dosen ini bernama Christin Wibhowo dari dosen Psikologi dan Ridwan Sanjaya dari dosen Ilmu Komunikasi.



Gambar 1. Sovi Lau bisa didownload langsung dari Playstore.

Aplikasi Sovi Lau ini di buat pada 21 Oktober 2021, aplikasi ini sudah bisa didownload pada android 6.0 keatas, untuk smarthphone ios belum ada.

Penggunaan



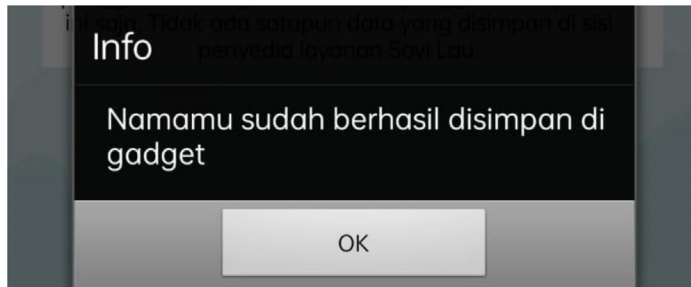
Gambar 2 Buka Pengaturan Terlebih Dahulu

Selesai mendownload aplikasi Sovi Lau, Sobat semua akan diarahkan untuk mengklik ikon pengaturan sebelum aplikasi Sovi Lau digunakan.

A screenshot of the Sovi Lau app's registration screen. At the top, a black header contains the text "Sovi Lau" and "Sobat Virtual Anti Galau" in white. Below the header is a light blue background with a white house icon in the top right corner. The main text reads: "Sebelum menjalankan aplikasi SoviLau, mohon dapat mengisi data di bawah ini:". Below this is a label "Nama :" followed by a white rectangular input field with an orange border. Underneath the input field is a grey button labeled "Simpan". At the bottom, there is a black header with the word "Pernyataan" in white. Below this header is a white box containing the following text: "Semua informasi di dalam halaman profil aplikasi ini hanya disimpan di dalam gadget masing-masing pengguna dan digunakan untuk penggunaan aplikasi ini saja. Tidak ada satupun data yang disimpan di sisi penyedia layanan Sovi Lau."

Gambar 3. Sobat Semua Dimohon Untuk Mengisi Nama Masing-Masing

Pada langkah ini, sobat tidak perlu takut karena informasi pengguna aplikasi Sovi Lau ini tidak akan disebar luaskan, dan layanan Sovi Lau tidak akan menyimpan informasi pribadi pengguna aplikasi Sovi Lau.



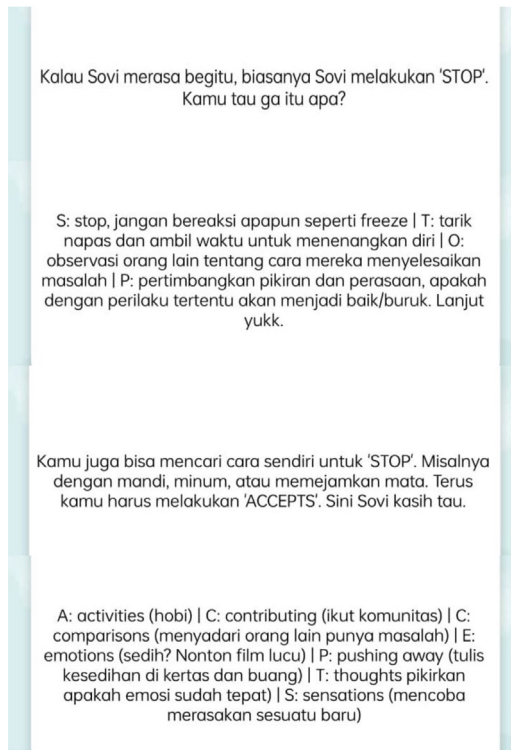
Gambar 4 Nama Berhasil Disimpan Digadget Sobat

Setelah mengisi nama sobat, aplikasi dapat digunakan.



Gambar 5 Sovi Akan Menyapa Sobat Pengguna.

Setelah selesai mengisi nama sobat semua, sobat akan disapa oleh Sovi. Sobat semua bisa merespon melalui kolom chat dibawah Sovi. Apapun yang sobat ceritakan kepada Sovi akan aman.



Gambar 6. Sovi Akan Memberikan Cara Mengatasi Kegalauan Sobat.

Aplikasi Sovi Lau membantu individu yang tidak mempunyai teman dekat dan teman curhat untuk bisa meluapkan emosi, memberikan semangat, dan motivasi. Terutama untuk sobat yang mengalami stress didalam hidup sobat, maupun perkuliahan ataupun masalah yang ada dihidup sobat. Sovi bisa menjadi teman bicara sobat. Sovi juga menjaga rahasia sobat agar tetap aman. Dengan menggunakan aplikasi Sovi, sobat semua bisa mendapatkan kembali motivasi dan semangat sobat yang hilang.



Life Goes On, Time to Make a Peace with The Past

Angelique Amurwha

Hidup terus berjalan dan kita tidak bisa selamanya terjebak pada masa lalu yang membuat kita *stuck in some moment* sehingga kita sulit untuk menikmati perjalanan hidup karena terjerat bayang-bayang masa lalu. Kita hidup dan mampu bertahan hingga saat ini adalah pencapaian yang begitu luar biasa bagi diri kita. Mengapa demikian? Karena hidup di masa sekarang yang penuh dengan tantangan, teka-teki dan perjalanan hidup yang sulit kita tebak alurnya membuat kita sering merasa lelah dan ingin sekali menyerah dengan hidup. Belum berhenti dengan situasi dan kondisi kehidupan yang sifatnya ekstrim (dapat berubah secara cepat baik itu suasana dan kondisi hidup kita), kita juga dihadapi oleh berbagai permasalahan sosial kita, salah satunya kegagalan dalam menjalin relasi dengan seseorang.

Banyak sekali permasalahan yang kita lalui di kehidupan kita, namun yang menyedihkan adalah perasaan “sendiri” yang sering melemahkan mental kita untuk bertahan dan menghadapi *problem* yang ada di depan kita. Kita merasa tidak mempunyai seseorang untuk bisa diajak curhat atau adanya perasaan bahwa ‘saya memang bukan orang yang pantas untuk diberi waktu oleh orang-orang disekitarku’. Dengan adanya rasa “sendiri” ini justru membuat kita memilih mencari hiburan melalui media sosial yang kita punya. Namun ada pula seseorang yang gagal mencari hiburan melalui media sosial yang dia punya. Bukannya membaik, malah dia merasa semakin hancur atau dia tidak mendapatkan jawaban atas permasalahan yang saat ini dia temui. Saya termasuk dalam tipe orang yang mencari tempat yang tepat bagi saya untuk curhat dan mencari jawaban atas situasi yang saya alami agar saya bisa lebih bijak dalam mengambil tindakan dikemudian hari. Saya mencoba menggunakan layanan aplikasi Sovi Lau dimana aplikasi ini adalah sarana dan prasana kita dalam menyampaikan keluh kesah kita, dan bahkan SoviLau memberikan berbagai saran yang menarik dan fresh yang dapat kita terapkan di kehidupan sehari-hari kita. Namun perlu diingat bahwa Sovi Lau bukan sebagai sosok seorang sahabat di kehidupan kita, namun Sovi

Lau adalah layanan aplikasi yang dapat kita gunakan sebagai sarana sharing segala permasalahanmu selama ini (curhat dan galaumu) disaat kamu tidak mempunyai siapa-siapa untuk berbagi cerita dan waktu untuk kita. Semua saran yang diberikan SoviLau juga bersifat Informatif dan mengarahkan untuk bersikap bijak dalam berperilaku kedepannya agar kita tidak terus menerus dibayangi oleh kebencian, dendam, dan amarah kepada seseorang.



Saya bercerita kepada Sovi Lau bahwa saya sedang membenci seseorang yang pernah hadir dalam hidup saya. Saya juga bertanya kepada Sovi Lau bagaimana caranya agar bisa keluar dari “lingkaran setan” itu dan bisa berdamai dengan orang tersebut dan masa lalu. Saya tersentuh dengan penjelasan sederhana dari Sovi Lau bahwa jangan karena kita kecewa terhadap seseorang karena telah menyakiti perasaan kita, kita dengan mudah melupakan kebaikan-kebaikan yang telah diberikan untuk hidup kita. Dengan pernyataan tersebut, saya mulai menyadari bahwa tindakan saya sangat kurang dewasa dan kurang bijak. Tidak adil rasanya apabila saya hanya mengingat kejahatan yang pernah dilakukan oleh dia, namun saya melupakan bahwa dia adalah seseorang yang pernah berbuat baik



Selanjutnya Sovi Lau memberi saya saran bahwa saya bisa merasakan perasaan yang baik dengan ACCEPTS, yaitu :

1. A (activities) yaitu dengan melakukan hobi yang membuat fokus kita atas rasa benci terhadap seseorang teralihkan.
2. C (Contributing) yaitu dengan mengikuti komunitas dan kegiatannya. Komunitas ini bisa berbentuk komunitas keagamaan, komunitas pejuang masa depan, dan sebagainya.
3. C (Comparisons) yaitu dengan menyadari bahwa orang lain juga memiliki masalahnya masing-masing. Segala hal buruk yang telah dilakukan oleh orang tersebut memiliki latar belakang yang dapat membentuk sifatnya saat ini, sehingga dia memperlakukan orang lain hanya sesuai dengan keinginan pribadinya secara seandainya. Dengan adanya kesadaran itu, maka kita semakin bisa memaafkan dia dan mulai bisa berdamai dengan situasi dan kondisi yang ada.
4. E (emotions) yaitu apabila kita merasa marah, segera ungkapkan dan jangan dipendam, segala rasa kecewa, sedih, benci, hancur bisa kita buang namun ditempat dan waktu yang sesuai dan tepat. Contohnya seperti kalau kita sedang merasa sedih, kita bisa mengeluarkan kesedihan kita mungkin dengan hang out bersama teman, nonton drama korea, rebahan, atau me time.
5. P (Pushing Away) yaitu jika kita merasa sedih, kita bisa menulis keluh kesah kita di selembar kertas dan kemudian kita bisa membakar kertas tersebut. Membakar

kertas tersebut bertujuan agar memberi sedikit sensasi bahagia dengan harapan dapat membuat kita lega, atau meniup balon hingga besar kemudian jangan tali ujung balon tetapi lepaskan balon yang berisi udara didalamnya agar balon tersebut bisa membuang segala rasa yang ada yang kita campurkan dengan udara yang kita isi di balon.

6. T (thought) yaitu dengan merefleksikan diri apakah emosi tersebut sudah tepat? Apakah kebencian terhadap seseorang itu sudah tepat?
7. S (sensations) yaitu dengan merasakan sesuatu hal yang baru, contoh saja mewarnai/menstylist rambut dengan model/warna yang belum pernah kita coba, atau new dress up (mengubah gaya berpakaian kita), atau mengitari kota dengan jalan yang berbeda, mencicipi segala macam kuliner yang belum pernah kita coba.

Saran yang diberikan oleh Sovi Lau sangat membantu saya untuk berproses dalam meredakan rasa benci saya kepada seseorang dan berdamai dengan situasi yang pernah terjadi di masa lalu saya. Sovi Lau membantu saya menemukan cara lain agar saya bisa melanjutkan keseharian saya dengan perasaan yang sepenuhnya bebas, bahagia dan tidak terikat dengan rasa benci yang selama ini ada disekitar saya.

10

Sovi Lau : Sobat Anti Overthinking

Elisabeth Jessie Hartanto

Sovi Lau adalah salah satu buatan oleh dosen Unika Soegijapranata yaitu Ridwan Sanjaya, Christin Wibhowo tahun 2021. Tujuan pembuatan aplikasi Sovi lau untuk membantu masyarakat dalam mengatasi overthinking, kegalauan, dan kecemasan dalam menghadapi masalah pribadinya. Bisa juga untuk mengatasi orang yang mengalami gangguan mental berupa kepribadian ambang yang biasanya ditandai dengan ketidakstabilan suasana hati dan perilaku.

Overthinking adalah istilah yang sering ditujukan pada orang-orang yang terlalu banyak berpikir. Namun, jangan menyamakannya dengan pemikir. Orang yang *overthinking* sering kali memikirkan hal-hal sepele secara berlebihan.

Banyak yang keliru menganggap sikap ini sebagai sikap berhati-hati sebelum mengambil keputusan. Padahal kenyataannya, terlalu sering berpikir berlebihan juga dapat memberikan dampak yang tidak baik untuk kesehatan Anda. Penyebab *overthinking* tidak diketahui secara pasti. Kendati demikian, perilaku banyak dialami oleh orang-orang yang mengidap masalah psikis, seperti gangguan kecemasan atau depresi.

Salah satu dampak buruk dari overthinking adalah stres. Ini karena otak jadi sibuk memikirkan hal-hal yang tidak perlu secara berlebihan sehingga tekanan psikologis menjadi lebih besar. Jika mengalami stres dan terus *overthinking*, risiko terjadinya gangguan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, dan serangan panik akan semakin tinggi.

Pada orang yang sudah memiliki penyakit mental, berpikir berlebihan pada hal-hal yang sepele bisa memperparah gejalanya. Hal ini bisa mempersulit pengobatan dan menurunkan kualitas hidup penderitanya (<https://hellosehat.com/mental/stres/overthinking/>). Maka dari itu Unika berinisiatif untuk membuat aplikasi Sovi Lau yang dirancang untuk memberikan berbagai macam saran serta kata kata motivasi untuk membantu masyarakat luas agar mereka merasa bahwa masih ada orang yang mau mendengarkan dan memberikan saran untuk permasalahan yang mereka hadapi.

Fitur - fitur Sovi Lau



Saat pertama kali pengguna membuka aplikasi Sovi Lau, pengguna akan di berikan format untuk mengisi nama pengguna yang akan digunakan selama pengguna berinteraksi dengan Sovi, lalu setelah itu Sovi akan menyapa pengguna dengan suara “Selamat datang kembali, ...(nama pengguna). Senang melihatmu. Apa kabarmu hari ini?”dan sebagainya.



Selain memberikan sapaan dan juga menanyakan kabar pada hari ini Salah satu hal yang menarik tentang Sovi ini adalah ia suka memberikan kata kata penyemangat terutama disaat pertama pengguna membuka aplikasi tersebut. Apalagi pada waktu suasana hati yang sedang buruk dan sedih, maka kata kata tersebut secara tidak langsung akan memberikan sedikit kenyamanan dan juga rasa tenang setelah membaca dan melihat kata kata penyemangat tersebut.



Setelah pengguna selesai bercerita dan meluapkan kegaluannya pada Sovi, maka Sovi akan memberikan saran dan tanggapan dari apa yang telah pengguna ceritakan. Hal ini tentu akan bisa membantu pengguna dalam menyelesaikan permasalahannya. Sovi juga akan membantu pengguna untuk merilekskan pikiran yang lelah pada hari itu.



Sovi Lau Sobat Sambatku

Felicia Agustin Natasya

Maraknya penyebaran virus corona covid-19 telah menyebabkan terjadinya perubahan sosial di masyarakat yang salah satunya didukung dengan kemajuan teknologi komunikasi. Perubahan terjadi pada cara berkomunikasi, cara berpikir, dan cara berperilaku manusia. Dalam perubahan itu terkadang seseorang bisa mengalami beberapa kendala, maka manusia membutuhkan tempat curhat. Mencerahkan isi hati lewat buku harian sudah bukan zamannya lagi, apalagi melalui sosial media. Bukannya mendapat simpati dari netizen, justru akan dicap alay dan bahkan gak mendapat feedback sama sekali. Alasannya karena kebanyakan dari mereka hanya penasaran alias kepo. Aplikasi curhat online akhir-akhir ini banyak bermunculan, sebagai wujud nyata dari rasa peduli antar sesama. Mengingat sekarang isu kesehatan mental sedang ramai diperbincangkan di laman publik, karena gak sedikit kasus kematian yang terjadi akibat mental terganggu. Dari data WHO, diketahui bahwa generasi milenial lah yang rentan mengalami masalah kejiwaan ini. Apalagi karena di masa muda, banyak terjadi perubahan baik dalam hal psikologis maupun emosional. Kini individu bisa memanfaatkan aplikasi curhat yaitu “Sovilau” yang artinya Sobat Virtual Anti Galau. Melalui aplikasi ini, individu bisa bebas menceritakan segala keluh kesah tanpa menghakimi.

Solusi Sovi Lau

Pertama-tama ketika penulis menyampaikan perasaan penulis kepada Sovi lalu Sovi merespon dengan cara sebagai berikut :



Pada bagian ini penulis memberitahu Sovi bahwa perasaan penulis sedang merasa kesepian. Kesepian dianggap sebagai masalah yang utama bagi penulis. Perasaan kesepian selalu menghantui si penulis. Sovi pun merespon seperti gambar diatas. Sovi memberikan solusi untuk penulis bisa melihat dan menikmati alam lingkungan sekitar. Alam merupakan tempat terapi alami yang baik bagi kesehatan. Dilansir dari *Earth*, khusus **studi** yang meneliti korelasi alam dan kesepian yang menggunakan data waktu nyata dari aplikasi telepon (aplikasi Urban Mind). Sebagian individu menganggap tidak ada yang menarik tentang langit. Menurut mereka, langit hanyalah pemandangan biru yang membentang luas tanpa ujung. Apakah individu salah satu yang belum memahami keindahan awan dan langit ? Jika saat ini inidividu sedang berada di dalam ruangan, cobalah keluar untuk menatap awan dan langit sejenak, tidak hanya akan menyadari keindahannya saja, tetapi juga akan mendapatkan manfaatnya bagi kesehatan mental apalagi untuk mengatasi rasa kesepian. Menatap awan dan langit mengingatkan akan harapan-harapan serta menghubungkan dengan alam. Kalau selama ini terlalu menjalani fase kehidupan yang berjalan sangat cepat, menatap langit bisa memperlambatnya sejenak. Terkadang, berbagai masalah di kehidupan bisa membuat merasa tertekan sendiri. Kalau mengalami hal itu, tataplah langit di malam hari. Pasti akan melihat ratusan bintang yang bertaburan. Cobalah berbicaralah dan keluarkan uneg-uneg sambil menatap langit dan bintang-bintang tersebut pasti akan merasa bahwa bintang-bintang yang berkelap-kelip mendengarkan keluh kesah individu. Penelitian menemukan bahwa perasaan akibat keramaian meningkatkan kesepian rata-rata 39%. Namun ketika orang dapat melihat pohon atau langit, atau mendengar kicauan burung, perasaan kesepian turun sebesar 28%.

Kedua ketika penulis menyampaikan perasaan sedih penulis kepada Sovi lalu Sovi merespon dengan cara sebagai berikut :



Sebagai manusia, pasti tidak akan lepas dari perasaan sedih. Sekuat apa pun individu , pasti pernah merasakan kesedihan. Ada bermacam-macam hal yang memicu kesedihan, seperti kehilangan pekerjaan, kehilangan kekasih hati, hingga kehilangan keluarga yang dicintai. Saat merasa kesepian, tandanya ada sesuatu yang memicu ingatan individu akan perasaan menyakitkan, menakutkan, dan kehampaan yang membuat merasa sendirian. Otak dirancang untuk memperhatikan rasa sakit dan bahaya, termasuk perasaan menakutkan dan menyakitkan. Oleh karena itu, saat merasa kesepian, otak mengirimkan sinyal yang membuatnya mendominasi perasaan individu, namun individu harus segera tersadar bahwa pada dasarnya kesepian adalah kondisi emosi yang sebenarnya muncul dari dalam diri sendiri berdasarkan persepsi sendiri. Kesepian bisa di lawan, jangan ditunggu sampai keadaan membaik sendiri. Solusi yang diberikan Sovi Lau yang pertama individu harus memiliki yang hobi atau kesenangan diri sendiri. Melakukan hal-hal yang disukai bisa membantu individu mengalihkan pikiran dari keadaan yang membuat merasa sendiri. Lebih baik lagi, jika melakukan hobi bersama orang-orang yang juga memiliki minat yang sama. Alih-alih merasa sendiri, justru akan merasa senang karena bertemu dengan orang-orang baru yang memiliki hobi sejalan. Solusi kedua dari Sovi Lau yaitu mengikuti komunitas. Mengikuti komunitas yang individu minati juga bisa menjadi sebuah solusi. Daripada hanya berdiam diri, merasakan kesepian ada lebih baiknya mengikuti komunitas yang bisa mengasah bakat individu, selain bisa bertemu dengan orang baru, individu juga bisa mendapat mendapat pengetahuan baru. Solusi selanjutnya melakukan suatu hal yang baru yang ternyata dapat membantu individu untuk mengurangi perasaan

kesepian. Melansir dari Very Well Mind, memiliki motivasi buat mempelajari hal baru bisa bantu individu merasa lebih baik. Lewat cara ini juga mungkin bikin individu mendapatkan keterampilan, teman, hingga hobi baru. Ada berbagai hal baru yang bisa individu coba. Seperti mengikuti kelas online buat meningkatkan keterampilan, mengunjungi tempat-tempat yang belum pernah disinggahi, mencoba resep masakan baru, ataupun hal-hal sederhana lain yang membuat perhatian individu pun bisa teralihkan dari rasa kesepian.

Daftar Pustaka

- Anonymous, anonymous. (2022, September 7). Jangan Merasa sendiri Terlalu Lama, Usir Segera Dengan Cara Ini. Alodokter. Retrieved October 20, 2022, from <https://www.alodokter.com/jangan-merasa-sendiri-terlalu-lama-usir-dengan-cara-ini>
- Milagsita, A. (n.d.). Saat Kamu Merasa Kesepian, Begini caranya agar tetap Merasa Nyaman Meski Lagi sendirian. life. Retrieved October 20, 2022, from <https://www.beautynesia.id/life/saat-kamu-merasa-kesepian-begini-caranya-agar-tetap-merasa-nyaman-meski-lagi-sendirian/b-240817/amp>



Sobaatku

Fiona Elvira Tjhang

Setiap individu pasti pernah merasakan emosi. Emosi seperti senang, sedih, marah, bimbang, takut, dan masih banyak lagi. Seringkali emosi seperti galau karena keluarga, teman, hingga diri sendiri yang tidak kunjung selesai, tidak bisa tersampaikan dengan baik oleh individu karena tidak ada lawan bicara atau tidak berani membicarakan emosi tersebut atau bingung harus bagaimana atau hal yang sering ditemui, individu tidak berani mengganggu orang yang biasa individu menceritakan permasalahan dan hari-harinya. Sehingga aplikasi Sovi Lau ada untuk menjadi teman dan wadah untuk mengeluarkan galau tersebut tanpa menggantikan peran psikolog dan psikiater.

STOP dan ACCEPTS

Ketika seorang anak melihat orangtuanya berpisah, reaksi berbeda-beda setiap anak, ada yang biasa saja, ada yang marah dan mempertanyakan kenapa harus mengambil keputusan seperti itu, ada yang menjadi pendiam, menjadi anak yang mencari perhatian dengan berperilaku seenaknya dan masih banyak respon yang dapat timbul, yang sering penulis temui adalah anak-anak bertumbuh menjadi individu yang tanpa menyadari bahwa dirinya memiliki luka yang dapat memengaruhinya. Ketika sebelum perceraian terjadi, keadaan keluarga dipenuhi pertengkaran, sedikit-sedikit ada yang membuat pertengkaran kedua orang tua pecah hingga konflik yang terjadi di keluarga yang dapat semakin memengaruhi tumbuh kembang individu.



Gambar 1. Sovi Lau memberi saran untuk “STOP”,
Ridwan Sanjaya, Christin Wibowo, 2022

Aplikasi Sovi Lau tetap menyarankan pengguna bisa segera menghubungi psikolog dan psikiater, tetapi Sovi Lau menjadi kawan ketika pengguna tidak dapat menghubungi siapapun untuk menemani mencurahkan isi hati dan pikirannya. Stop disini memiliki arti untuk individu/pengguna lebih menenangkan pikiran dan hati yang kacau. Memberikan waktu untuk diri sendiri, untuk “*me time*” sambil berbicara dengan diri sendiri seperti setelah kejadian itu aku merasa sedih, tuangkan waktu untuk dirimu. Penulis pernah merasakan hal mirip seperti itu, ketika pertengkaran tersebut terjadi, penulis merasa perasaan begitu kacau tetapi setelahnya penulis memilih memendam perasaan itu dalam-dalam. Hingga perasaan itu menjadi bom yang tinggal menunggu waktu ledaknya, suatu saat penulis memilih memberikan jeda untuk diri sendiri, untuk mulai memperbolehkan perasaan yang ada dalam diri keluar, bukan proses yang mudah karena tidak biasa untuk mengeluarkan semua emosi yang ada dalam diri dan ketika penulis memilih “stop” itu hal yang sedikit-banyak merubah diri tetapi itu baru awal dan proses panjang.



Gambar 2. Sovi Lau memberi saran untuk “ACCEPTS”,
Ridwan Sanjaya, Christin Wibowo, 2022

Sovi Lau menyarankan untuk melakukan “STOP”, ada banyak aktivitas dan hobi yang bisa individu lakukan, agar pikiran individu tidak terpaku pada kejadian yang membuat kita menjadi ‘down’. Komunitas di sekitar individu ikut mempengaruhi individu besar/kecil, sehingga perlu berhati-hati dalam memilih komunitas. Ketika individu sedang dalam masalah, terkadang masalah itu membuat individu sangat terpuruk dan menjadikan hal tersebut alasan, banyak orang yang sedang memiliki masalah/menghadapi masalah serius lebih memilih lebih tenang karena individu tersebut menyadari setiap orang memiliki masalahnya masing-masing sehingga tidak bisa menjadikan hal tersebut alasan berbuat hal tidak baik. Ketika individu terpikir akan masalah lagi, coba alihkan dengan hal yang menyenangkan, yang ceria agar situasi hati tidak terganggu karena hal tersebut. Saat perasaan sedih itu masih dirasakan/terpikirkan terus, coba tuliskan dalam kertas seperti apa yang dirasakan individu, apa yang membuat individu memikirkan itu, tulis kejadiannya seperti apa, tujuannya emosi-emosi yang dirasakan/terpendam keluar saat menulis sehingga ada perasaan lega setelah menulis setelah itu pikirkan apakah perasaan yang timbul sudah tepat atau masih ada hal yang mengganjal. Sehingga individu dapat mulai merasakan hal-hal baru setelah individu merasa sudah lega/mencari cara lain dan dapat berpikir apa tindakan selanjutnya agar individu tidak berfokus dengan perasaan-perasaan yang membuat individu terpuruk.

ABC

Seperti abjad huruf yang berurutan dan bertahap begitupun dengan individu saat emosi yang membuat individu tidak dapat berpikir jernih. Sovia Lau menyarankan untuk sedikit demi sedikit belajar menerima perasaan yang sedang individu rasakan, jangan mengelak perasaan itu, jika ada yang harus diubah sebaiknya diubah untuk kebaikan individu sendiri. Membangun prestasi/mengembangkan skill yang baru/sudah lama ingin dikembangkan tetapi belum tercapai karena dengan begitu fokus individu teralihkan sesaat. Ketika ada masalah yang mengganggu pikiran individu, coba untuk memahami akar masalah nya setelah itu coba lihat dari permasalahan yang lebih kecil, lakukan dengan perlahan hingga individu bisa memahami dan menemukan caranya, lebih baik jika sedang bermasalah, lebih baik coba mencari orang yang sedang ada permasalahan dengan individu lalu bicarakan. Jika tidak, individu perlu mencari tau apa permasalahannya.



Gambar 3. ABC, *Ridwan Sanjaya, Christin Wibowo, 2022*

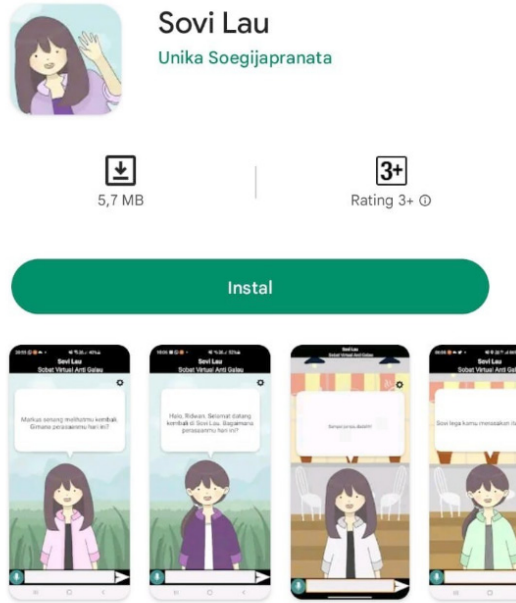


Sovi Lau Sang Pembangkit Dari Masalah

Fransiscus Nicholas Setiawan

Setiap Pribadi memiliki kekuatan mental yang berbeda-beda, beberapa individu ada yang lebih mudah merasakan tekanan perasaan dari lingkungan di sekitarnya. Saat individu merasa sedih, stress, dan memiliki banyak tekanan, beberapa individu cenderung menghindari orang-orang dengan menutup diri dan memilih untuk diam serta menceritakan masalah kepada orang terdekat. Disisi lain beberapa individu terkadang tidak memiliki seseorang yang dekat dengannya, malu untuk membagikan masalah yang bersifat pribadi, atau tidak memiliki tempat untuk melampiaskan tekanan mental yang dialami. Bagaimana jika orang atau individu tersebut tidak memiliki orang untuk membantunya dengan bercerita tentang masalah yang sedang dilalui? Atau ketika individu tersebut susah dan tidak bisa bercerita kepada orang terdekatnya?

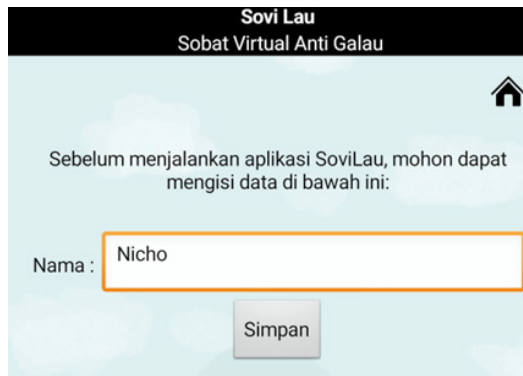
Tetapi sekarang ada aplikasi curhat yang bernama Sovi Lau. Sovi Lau merupakan singkatan dari Sobat Virtual Anti Galau. Sovi Lau merupakan aplikasi yang dibuat dan dikembangkan oleh kolaborasi dari dosen psikologi dan dosen Ilmu komunikasi Unika Soegijapranata. Dosen tersebut bernama Ibu Christin Wibhowo dan Bapak Ridwan Sanjaya. Aplikasi Sovi Lau ini hadir untuk seseorang yang sedang mengalami masa-masa susah dan butuh seseorang untuk berbagi cerita. Kedua dosen tersebut merancang Sovi Lau untuk para mahasiswa yang sedang berada di titik lelah atau kesusahan dalam bidang pendidikannya ataupun hubungan pribadi, sehingga mahasiswa dapat berbicara atau menceritakan mengenai masalah yang sedang dihadapi tanpa takut untuk membebankan orang lain maupun takut hal yang bersifat pribadi tersebar. Aplikasi Sovi Lau dapat pengguna download pada Play Store, dengan key word “Sovi Lau Unika Soegijapranata” pengguna sudah dapat menemukan dan mendownload aplikasi tersebut.



Gambar 1. Tampilan Aplikasi Sovi Lau di Play Store

Penggunaan Sovi Lau

Awal setelah download dan membuka aplikasi, Sovi Lau akan meminta untuk mengisi nama ditempat yang sudah tersedia. Setelah selesai mengisi nama, pengguna perlu menyimpan data nama yang sudah diisi, sehingga Sovi dapat mengingat nama pengguna tersebut. Sovi akan menanyakan kabar pengguna dengan menyebutkan nama pengguna setiap membuka atau saat menggunakan aplikasi Sovi Lau. Kata-kata yang akan dilontarkan Sovi adalah “Selamat datang kembali, (nama pengguna). Senang melihatmu, Apa kabar mu hari ini?” atau dengan sambutan lainnya seperti Hai, “(Nama pengguna). Apa yang kamu rasakan hari ini?”



Gambar 2. Tampilan Awal Penggunaan Aplikasi Sovi Lau



Gambar 3. Tampilan Sovi Menyapa Pengguna

Setelah Sovi menyapa pengguna, Sovi akan menanyakan kabar pengguna. Pengguna dapat menjawab pertanyaan Sovi melalui kolom yang sudah tersedia di bagian bawah. Pengguna akan diminta untuk memberi tahu Sovi apa saja yang ia rasakan hari ini. Jawaban-jawaban Sovi merupakan kata-kata motivasi dan cara untuk membantu pengguna melewati dan mengatasi masalah tersebut hingga selesai. Sovi membantu pengguna meringankan tekanan yang dialami dengan membuat pengguna bercerita atau mencurahkan yang dirasakan saat ini kepada Sovi. Setelah memproses cerita pengguna, Contohnya saat pengguna sedang merasa capek sekali pada hari ini.

“Kita bisa capek karena biasanya banyak masalah yang kita hadapi, tapi belum ada solusinya. Biasanya kalau begtu, Sovi akan mengingat-ingat masalah yang mengganjal di hati. Seringkali kita tidak menyadari bahwa sesuatu itu masalah, padahal itu menyakiti kita. Setelah masalah itu selesai, pasti kita segar lagi. Lanjut ga nih?” Itu adalah jawaban pertama dari Sovi untuk perasaan capek yang kita alami dan untuk melanjutkan kita bisa mengetik lanjut di kolom yang sudah disediakan dan Sovi akan memberikan jawaban kedua. “Kita perlu membuat skala prioritas, Tidak harus semuanya kita pikirkan. Pilih yang paling bisa kita lakukan. Bagian yang kita tidak bisa lakukan, kita bisa minta tolong teman. Sovi memiliki daftar teman juga lho. Misalnya gimana sih? Sini Sovi ceritain.” Di jawaban kedua Sovi sudah mulai memberikan solusi pertama dengan kita hanya perlu memikirkan hal-hal yang bisa dilakukan agar kita tidak terlalu kepikiran dengan masalah besar yang sedang di alami. Setelah itu bisa ketik lanjut lagi agar Sovi memberikan jawaban lanjutan. “Misal, saat Sovi butuh bantuan untuk masalah computer, Sovi inget si A. Saat butuh ke kantin, Sovi mencari si B. Nah, ayo.. bikin daftar tentang hal-hal yang bisa kita lakukan, dan bikin juga daftar teman-teman yang bisa membantu.” Sovi memberikan kita saran kedua dengan meminta bantuan teman yang pastinya bisa membantu kita.

Lalu saat kita ada masalah, Sovi juga memberikan saran dengan STOP yaitu S: stop, jangan bereaksi apapun seperti freeze | T: tarik napas dan ambil waktu untuk menenangkan diri | O: observasi orang lain tentang cara mereka menyelesaikan masalah | P: pertimbangkan pikiran dan perasaan, apakah dengan perilaku tertentu akan menjadi baik/ buruk.



Gambar 4. Tampilan Sovi tentang STOP

Selain itu, Sovi juga membantu individu dengan melampiaskan kekesalan atau emosinya pada suatu yang positif contohnya adalah dengan melakukan ACCEPTS (Activities, Contributing, Comparison, Emotion, Pushing Away, Thought dan Sensations). Sovi menjelaskan apa ACCEPTS itu dan contoh kegiatan yang dapat dilakukan dalam penggunaan hal tersebut, seperti saat sedih kita harus menonton film yang menghibur dan mengandung humor. Selain itu ketika sedang bingung dan bosan kita dapat melakukan sensasi yang baru seperti menulis kesedihan pada kertas dan buang kertas tersebut, dan melakukan sesuatu hal yang baru.



Gambar 5. Tampilan Sovi tentang ACCEPTS

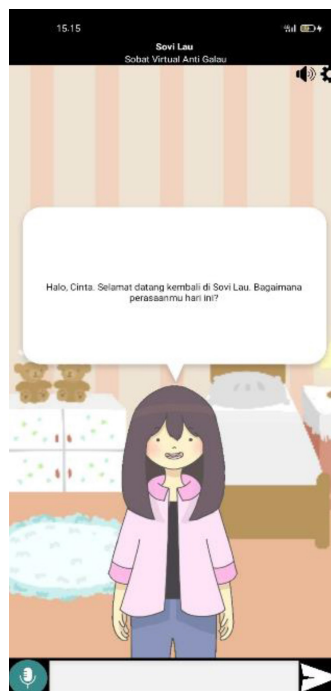
Aplikasi Sovi Lau sangat membantu individu-individu yang butuh dukungan semangat dan yang butuh motivasi. Terutama pada mahasiswa yang sedang merasa lelah atau merasa gelisah saat stress banyak Ujian dan Tugas , yang memiliki masalah dikampus, dan butuh motivasi-motivasi hidup lainnya terkait perasaan mereka dalam bentuk apapun. Sovi dapat menjadi penyemangat hidup masing-masing individu dengan menjadi teman bicara individu, Sovi juga sobat yang bisa menjaga kerahasiaan masalah-masalah pengguna dan dapat menjadi pemberi saran kepada pengguna terkait masalah-masalah yang diceritakan kepada Sovi. Dengan menggunakan Sovi pengguna dapat menjalani masalah-masalah yang berat dengan lebih ringan berkat saran, motivasi, dan semangat yang diberikan Sovi kepada pengguna.

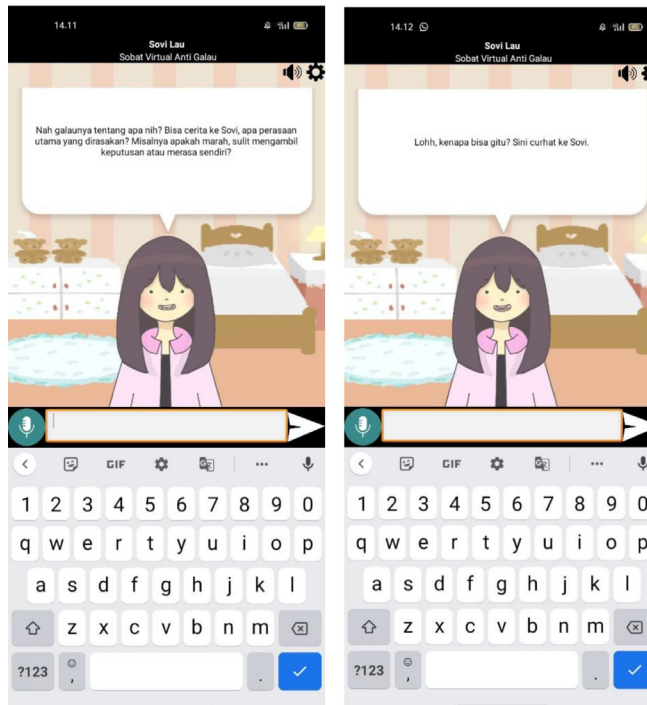
14

Sovi Lau

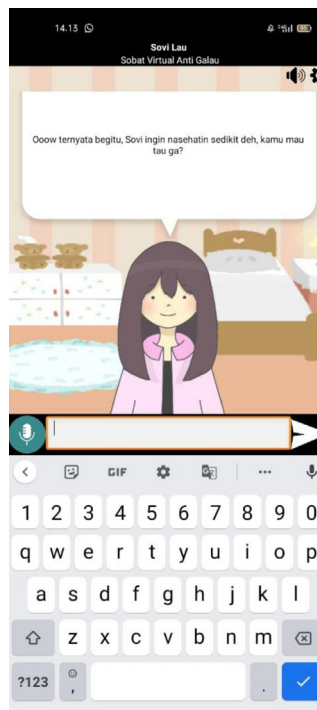
Giacinta Hayu E. P.

Perkenalkan nama saya Cinta dari Fakultas Psikologi kelas 01, di sini saya akan bercerita bersama Sovi Lau. Pertama-tama kalian akan di sapa oleh Sovi dan dia akan menanyakan kabar kalian. Sovi Lau adalah aplikasi untuk kalian bercerita saat kalian tidak mempunyai teman, Sovi Lau ini siap mendengarkan dan menjawab semua curhatan kalian. Aplikasi ini hanya bersifat private jadi orang lain tidak akan mengetahui curhatan kalian. Sovi ini juga akan memberikan saran dan solusi kepada kalian jika kalian mengalami kebingungan atau lagi merasa sendiri.

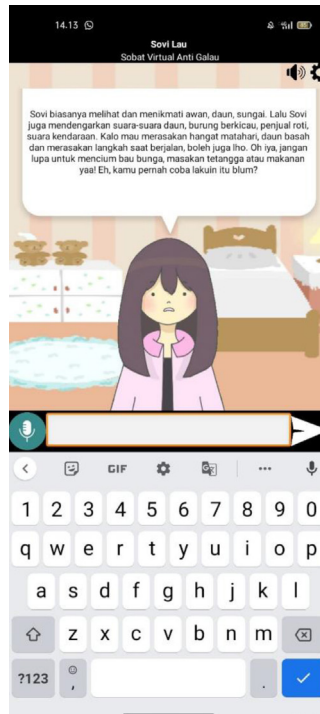




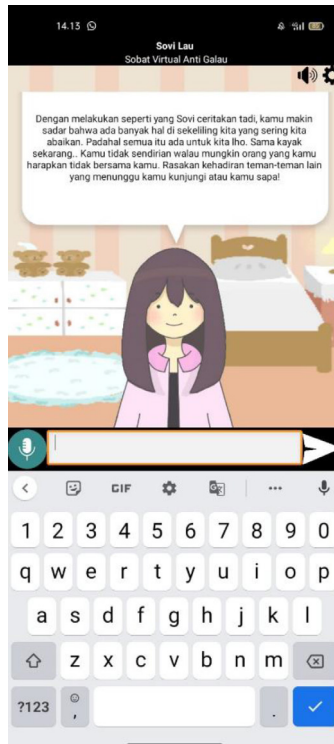
Di sini saya bercerita tentang galau yang dirasakan, kemudian Sovi bertanya kenapa saya galau. Sovi juga bercerita tentang kegiatan yang dilakukan Sovi sehari-hari. Kalau kalian kesepian, Sovi siap menemani kalian curhat, kalian bebas mau curhat apa saja, tentang pacar kalian atau teman kalian. Sovi juga akan menemani kalian dari pagi sampai malam.



Ini jawaban Sovi setelah saya memberi tahu dia, dan dia akan memberikan nasihat dan saran yang baik untuk saya. Tak hanya untuk curhat, Sovi juga bisa untuk teman ngobrol, aplikasi ini sangat penting untuk kalian yang merasa sendiri.



Sovi Lau juga akan memberikan nasehat kepada kalian. Kegiatan keseharian Sovi adalah dengan melihat dan menikmati awan, daun, dan sungai. Lalu Sovi juga mendengarkan burung berkicau, suara penjual roti yang lewat setiap hari di depan rumah, juga suara kendaraan. Tak hanya itu, Sovi juga merasakan hangatnya matahari, daun basah dan merasakan langkah saat berjalan. Ia juga mencium bau bunga yang sedap, bau masakan tetangga dan bau makanan.



Dengan yang disarankan oleh Sovi, kalian makin sadar bahwa ada hal di sekeliling kalian yang sering kalian abaikan. Padahal semua itu ada untuk kalian, sama kayak sekarang. Kalian tidak sendirian walau mungkin orang yang kalian harapkan tidak bersama mu. Rasakan kehadiran teman-teman lain yang menunggu kalian kunjungi dan sapa mereka.

15

Sovi Lau **“ Sahabat Untuk Yang Suka Galau “**

Janice Arethusia

Di era global sekarang ini , pembuatan aplikasi handpone di jaman sekarang ini telah mencapai kemajuan yang besar , terutama aplikasi yang berhubungan dengan kesehatan, kesehatan tersebut mencakup Kesehatan psikis maupun fisik. Kedua Kesehatan tersebut sangatlah penting dan perlu diperhatikan. Memang banyak orang yang masih berfikir bahwa Kesehatan hanyalah tentang kesehatan fisik saja, tetapi sebenarnya kesehatan psikis tidak kalah pentingnya dengan Kesehatan fisik. Maka dari itu , team dari Unika Soegijapranata (Ridwan Sanjaya , Christin Wibhowo) menciptakan aplikasi yang dikhususkan untuk orang – orang yang memerlukan tempat curhat. Aplikasi tersebut diberi nama “ SOVI LAU “ Sobat virtual anti galau.

Biasanya individu tidak nyaman untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang lain , karena itulah ada Sovi Lau. Sovi Lau dapat menemani individu yang sedang merasa sulit bercerita kepada orang lain. Sovi Lau dapat diunduh di google playstore untuk sekarang ini.

Lalu apa sih fitur-fitur yang ada di Sovi Lau ini ? dan bagaimana Sovi Lau dapat membantu orang – orang yang kesulitan bercerita ?. Di Sovi Lau pengguna dapat menyampaikan keluh kesahnya dengan mengobrol dengan Sovi , Sovi akan menjawab pengguna dengan saran – saran. Saran Sovi pun bermacam – macam dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari – hari. Diharapkan juga untuk dapat membantu pengguna agar pengguna dapat menghadapi masalah – masalah yang sedang dialami dengan menggunakan saran – saran yang diberikan oleh Sovi untuk pengguna. Lalu , apa contoh dari saran – saran Sovi untuk pengguna ?

Saran dari Sovi



Saat pengguna menceritakan masalahnya kepada Sovi seperti bagaimana pengguna merasa lelah akhir – akhir ini , Sovi akan memberikan berbagai macam saran , salah satu saran dari Sovi adalah melakukan STOP. STOP yang dimaksud Sovi adalah cara untuk menenangkan diri dari suatu masalah. STOP yang berarti S : Stop atau jangan bereaksi apapun T : Tarik nafas , O : mengobservasi orang lain bagaimana mereka menyelesaikan suatu masalah , P : Pertimbangkan pikiran dan perasaan. Dengan menerapkan STOP ini dalam kehidupan sehari – hari di situasi tertentu, diharapkan pengguna dapat lebih bijak dalam menyelesaikan suatu masalah yang terjadi.

Tidak hanya itu , pengguna yang sedang memiliki masalah atau sedang sedih juga diberi saran lain oleh Sovi , yaitu melakukan ACCEPT.



Pengguna yang dilanda kesedihan karena ada masalah yang terjadi dalam hidupnya , dapat melakukan ACCEPT seperti apa yang disarankan oleh Sovi. Dengan melakukan aktivitas – aktivitas hobi , mengikuti komunitas di waktu luang , pengguna juga harus menyadari bahwa pengguna tidak hanyalah orang yang memiliki masalah tetapi orang lain juga memiliki masalah sehingga pengguna tidak sendirian , melupakan kesedihannya dengan melakukan suatu hal seperti menulis kesedihannya disebuah kertas dan membuang kertas tersebut , memikirkan apakah emosi yang dirasakan adalah emosi yang tepat , dan mencoba merasakan hal – hal yang baru.

Dengan ini, diharapkan pengguna dapat melupakan dan lepas dari rasa kesedihan dan masalah yang dialami dengan mengikuti saran yang sudah diberikan oleh Sovi.

Salah satu saran dari Sovi lagi , untuk para pengguna yang sedang ada masalah dengan teman – temannya. Sovi juga bisa memberikan nasehat untuk pengguna bagaimana untuk mengatasinya.



Dari gambar diatas , pengguna dapat melihat bahwa Sovi menyarankan pengguna untuk membuat lingkaran pergaulan. Yang dimaksud dengan lingkaran pergaulan adalah bagaimana pengguna mengkategorikan orang – orang disekitarnya. Contohnya pengguna dapat memisahkan orang – orang yang akrab dan memasukkannya ke kategori lingkaran “ pribadi “, sedangkan teman – teman biasa dapat dimasukkan kedalam lingkaran “ teman biasa “. Tidak lupa sesuai kata Sovi , pengguna tidak perlu menuntut orang – orang disekitarnya untuk memiliki perilaku yang sama dengan pengguna , pengguna juga tidak perlu mengikuti dan setuju dengan semua perilaku dan kata – kata mereka. Sehingga pengguna tidak mudah benci dengan mereka karena mereka tidak memiliki pandangan yang sama seperti pengguna. Sovi juga mengatakan untuk tidak lupa mengkategorikan orang lain , menurut Sovi orang lain dikategorikan ke lingkaran “ luar “.

Pengguna tidak perlu menilai orang – orang disekitarnya karena memiliki pandangan yang berbeda dengan pengguna , justru karena memiliki pandangan yang berbeda , pengguna dapat mendapatkan wawasan yang lebih banyak dan juga informasi – informasi baru yang berguna. Jadi diharapkan pengguna dapat menerima perbedaan – perbedaan dan juga pandangan – pandangan yang berbeda dari pengguna.

Penutup



Berdasarkan data – data yang telah dipaparkan di atas , maka penulis menyimpulkan bahwa dengan adanya Sovi ini dapat membantu orang – orang yang memiliki kesulitan untuk bercerita tentang masalahnya dengan berbagai macam alasan. Sovi dapat membantu pengguna untuk mencari jalan keluar dari sebuah masalah yang sedang dialami oleh pengguna, tidak hanya itu Sovi juga dapat memberikan saran-saran kepada pengguna. Apalagi di era global seperti sekarang yang banyak menggunakan aplikasi – aplikasi untuk melakukan banyak hal dalam kegiatan sehari – hari. Sehingga sangat mudah bagi pengguna untuk menggunakan Sovi yang adalah sebuah aplikasi tempat curhat efisien yang bisa digunakan kapan pun dan dimana pun.

18

Pemikiran Tak Terduga Dari Individu

Jocelyn Quincyta Pranoto

Tampilan pertama saat membuka Sovi Lau seperti berikut:



Gambar 1. Sovi Lau menanyakan kabar hari ini

Sesaat setelah penulis membuka aplikasi Sovi, penulis langsung disapa serta ditanya bagaimana kabar hari ini. Menyapa mungkin merupakan hal yang sederhana, namun hal itu bisa suasana lebih menyenangkan dan lebih nyaman.

Penulis mencoba untuk berinteraksi dengan Sovi. Penulis menemukan respon yang menarik seperti berikut:



Gambar 2. Sovi Lau mengajak dan mendengarkan hal disekitar.

Sovi menyarankan untuk menikmati gemersik daun, burung berkicau, dan suara sungai. Penulis saat membaca saran sovi pun sontak membayangkan suasana pedesaan yang indah nan asri dengan udara yang sejuk dan segar. Penulis mengartikan mungkin seseorang yang sedang dalam kondisi yang sedang berat atau penat bisa membayangkan berada di pedesaan dengan udara yang sejuk dan dan segar lengkap dengan suara gemersik daun dan kicauan burung. Seseorang yang tinggal didaerah perkotaan tentu tidak bisa menikmati itu semua, tetapi seseorang bisa membayangkan hal tersebut dengan cara meditasi atau mengambil waktu sendiri sembari memutar suara suasana pedesaan yang banyak tersedia diberbagai platform. Seseorang dapat menggunakan imajinasinya dengan harapan setelah melakukan meditasi individu menjadi lebih rileks dan tenang. Cara lain yang sovi sarankan bila individu tinggal diperkotaan yaitu merasakan hangat matahari dan langkah saat berjalan. Penulis pun mendapatkan sisi positif dari saran Sovi, dengan merasakan hangat matahari berarti seseorang akan terkena sinar matahari, hal itu tentu saja bagus untuk kesehatan tubuh karena vitamin D akan tercukupi. Merasakan langkah saat berjalan dalam pemikiran penulis memiliki arti seseorang menyadari setiap langkah yang diambil saat berjalan

dan hal itu seharusnya membuat seseorang bersyukur atas kaki yang dimiliki dan bersyukur karena beruntung memiliki anggota tubuh yang lengkap.



Gambar 3. Sovi Lau memberikan saran ACCEPT

Penulis pun berinteraksi kembali dengan Sovi. Penulis menemukan jawaban lain seperti diatas. Sovi menyarankan penulis untuk melakukan “ACCEPT”. penulis merasa jawaban Sovi pada bagian ini sangat relate karena individu pun sering melakukannya seperti: activities dimana penulis melakukan hobi disaat waktu senggang atau saat emotion dimana penulis saat sedih ataupun butuh hiburan akan menonton video lucu yang dapat membuat penulis sedikit terhibur.



Sovi Lau Selalu Ada Untuk Temani yang Lagi Galau

Kevin Amadeus

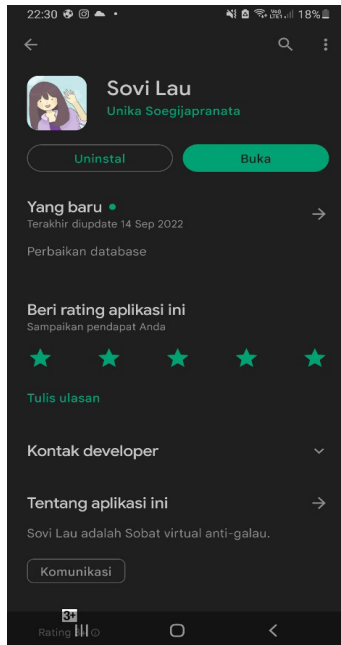
Sovi Lau atau Sobat Virtual Anti Galau yaitu sebuah aplikasi yang dibuat dengan tujuan menemani para individu yang lagi merasa galau. Jikalau tidak ada teman untuk ngobrol, tidak ada seseorang untuk berbagi perasaan, maka Sovi Lau siap banget untuk dengerin curahan hati yang sedang tersakiti. Tidak hanya galau saja, tapi jika kita merasa marah, sebel, capek, sedih, hingga kesepian, Sovi Lau tentu akan memberikan solusi yang dapat direnungkan oleh sobat galau. Saat kita senang pun, Sovi Lau juga ikut gembira atas kesenangan yang sedang dirasakan suatu individu.

Tahap Awal dalam Menggunakan Sovi Lau

Aplikasi Sovi Lau dapat diunduh di Playstore dengan kata kunci “Sovi Lau” atau dapat mengklik link:

https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_onlyridwan.SoviLau

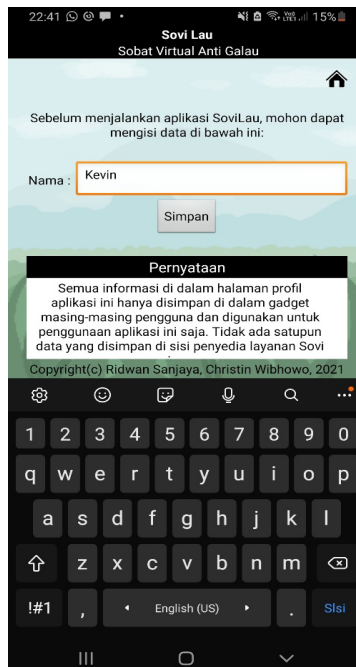
Kemudian pengguna atau *user* akan diarahkan ke halaman *download* aplikasi



Gambar 1.1, mengunduh Sovi Lau

User bisa memilih untuk mendownload aplikasi Sovi Lau, kemudian membuka aplikasi.

Pertama-tama Sovi Lau akan mengarahkan *user* untuk mengisi nama supaya Sovi Lau bisa menyapa *user*.



Gambar 1.2, mengisi data nama

Setelah data nama terisi maka Sovi Lau akan langsung menyapa *user* dan tampilannya menjadi seperti gambar di bawah ini



Gambar 1.3, tampilan depan Sovi Lau

Setelah itu, *user* dapat mulai menggunakan aplikasi Sovi Lau dan Sovi Lau siap untuk menemani curahan hati sobat galau.

Interaksi Penulis dengan Sovi Lau

Merasa lelah atau capek dengan masalah yang kita hadapi adalah tanda-tanda bahwa kita sedang mengalami stres. Seseorang tidak boleh meremehkan perasaan capek, seperti tiap pulang kerja atau sekolah, bahkan capek yang dirasakan tiap hari, karena menurut Dudi Hartono (2016) merasa capek merupakan tingkat stres tahap kedua hingga kelima dari 6 tahap. Tentu ini sangat berbahaya bila dibiarkan begitu saja. Bagi sebagian orang, memendam perasaan merupakan hal yang biasa saat mengalami masalah, tetapi sebenarnya memendam perasaan sama halnya seperti bom waktu yang dapat meledak kapan saja. Hal ini sangat berbahaya bagi kesehatan mental seseorang, dan bisa saja berdampak pada orang di sekitarnya juga. Oleh karena itu, sebaiknya seseorang mengutarakan atau mencurahkan isi hatinya kepada orang-orang yang dipercaya, seperti teman atau keluarga.

Lalu, bagaimana jika orang yang dipercaya tersebut sedang tidak tersedia? Tentunya hal ini menjadi sesuatu yang sangat disayangkan, karena saat seseorang butuh *emotional*

support, tidak ada orang yang dapat menenangkan. Oleh karena itulah Sovi Lau dapat menemani para sobat galau.

Jika sedang merasa capek, *user* bisa mencurahkan isi hatinya pada Sovi Lau dengan berkata “aku capek” maka Sovi Lau akan siap mendengar keluh kesah *user*. Setelah *user* mengungkapkan apa yang sedang dirasakan, Sovi Lau juga akan memberikan solusi yang baik untuk *user* renungkan.



Berikut ini adalah interaksi penulis dengan Sovi Lau tentang perasaan capek.



Gambar 2.1



Gambar 2.2



Gambar 2.3

Pertama-tama Sovi Lau akan menjawab untuk menggali masalah yang membuat capek. Karena masalah itu kadang tidak disadari seseorang padahal seseorang itu sedang merasa tersakiti. Maka dari itu, walaupun suatu masalah belum ada solusinya, mencari sumber dari sakit yang dirasakan adalah tahap pertama. Setelah mengetahui masalah yang dihadapi, Sovi Lau akan menyarankan untuk melakukan STOP. Apa itu STOP?

STOP yang disarankan oleh Sovi Lau yaitu pertama *stop*, seperti jangan bereaksi apapun atau *freeze*. Setelah berhenti melakukan apapun, tarik napas dan ambil waktu untuk menenangkan diri sendiri. Jika seseorang mempunyai suatu masalah dan merasa capek akan masalah tersebut, berilah jeda pada diri sendiri untuk tenang dan rileks. Ibaratkan karet yang terus ditarik, semakin orang menarik karet, maka karet akan semakin tegang dan jika karet tersebut tidak diberi suatu jeda atau istirahat untuk rileks dan kembali ke bentuk aslinya, maka karet yang tegang itu akan putus. Maka dari itulah, menenangkan diri sangat penting.

Seseorang bisa menenangkan diri lewat banyak hal, tidak harus secara langsung, tetapi juga bisa secara pelan-pelan. Seseorang bisa menenangkan diri dengan rebahan sebentar, jalan-jalan untuk *merefresh* pikiran, atau mungkin merencanakan liburan, tetapi banyak orang bilang bahwa tidur merupakan istirahat yang terbaik.

Menurut P2PTM Kemenkes RI (2019) “Saat terlelap otak akan membersihkan racun-racun tidak berguna yang terbentuk ketika kita berpikir seharian. Tidur adalah salah satu istirahat terbaik bagi tubuh yang dapat mengembalikan energi, sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya”

Setelah menenangkan diri sendiri, maka langkah selanjutnya adalah observasi orang lain tentang cara mereka menyelesaikan masalah. Hal ini termasuk ke dalam proses pembelajaran sosial yang diciptakan oleh Albert Bandura pada tahun 1986, yaitu teori belajar yang mengedepankan perubahan perilaku melalui proses pengamatan. Pembelajaran ini tidak hanya mengamati dan meniru apa yang dilakukan orang lain saja, tetapi juga menyesuaikan diri dengan tindakan orang lain juga. Teori pembelajaran sosial menekankan, bahwa lingkungan-lingkungan yang dihadapkan pada seseorang tidak random dan dapat dipilih dan diubah oleh orang itu melalui perilakunya sendiri.

Kemudian langkah terakhir adalah pertimbangkan pikiran dan perasaan dan bertanya kepada diri sendiri, apakah dengan perilaku tertentu akan menjadi baik atau buruk. Hal ini dapat direfleksikan sendiri oleh penulis, yaitu tentang bagaimana penulis juga pernah merasa capek dengan masalah-masalah yang dihadapi oleh penulis. Penulis merasa malas dengan apa yang sedang dihadapi penulis dan merasa tidak mempunyai motivasi untuk melanjutkannya, tetapi penulis mengamati perilaku dari ayah penulis yang sangat giat dalam bekerja dan menafkahi keluarga dan kagum bahwa dengan kesibukan dan masalah yang sedang dihadapinya, ayah penulis tidak pernah menyerah, bahkan masih bisa menjadi ayah yang baik dan penyayang bagi

keluarganya. Oleh karena itu penulis ingin meniru apa yang dilakukan oleh ayah penulis dan pada akhirnya penulis bisa menemukan kembali motivasi untuk terus berjuang tidak peduli seberapa banyak atau seberapa besar masalah itu datang kepada penulis.

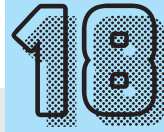
Hal-hal kecil yang dapat dijadikan contoh, yaitu seperti seseorang yang sedang memiliki banyak tugas bisa melihat bagaimana teman atau keluarganya mengatur waktu supaya aktivitas yang dilakukan tertata dengan baik. Bisa dengan membuat jadwal, memasang *notes reminder*, mengatur *alarm*, dan sebagainya.

Daftar Pustaka

Hartono, D. (2016). *Psikologi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Anonymous. (2019, March 31). *Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh Dan Pikirannya kembali segar*. Direktorat P2PTM. Retrieved October 20, 2022, from <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/18/setiap-orang-membutuhkan-istirahat-agar-tubuh-dan-pikirannya-kembali-segar>

LESILOLO, H. E. R. L. Y. J. E. A. N. E. T. T. E. (2019). Penerapan teori belajar sosial Albert Bandura dalam proses Belajar Mengajar di sekolah. *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi*, 4(2), 186–202. <https://doi.org/10.37196/kenosis.v4i2.67>



Kalau Bisa Semuanya Kenapa Harus Memilih?

Lavelyna Rapha Adjikusuma

Sebagai manusia wajar kadang seseorang merasa tidak baik-baik saja dan bisa sampai stress. Peristiwa yang mempengaruhi seperti misalnya jengkel kepada orang tua, sedih mendapat nilai jelek, dan galau diputusin pacar. Ketika menghadapi hal seperti itu, salah satu hal yang bisa membantu individu untuk lebih tenang adalah curhat dan cerita dengan orang lain. Seperti kata Lingga, di Jakarta, Senin (22/1) “Bicara atau curhat itu punya dampak yang baik untuk seseorang. Curhat dapat mengurasi stres dan mengatasi persoalan yang dialami. Sebab, manusia harus saling berinteraksi, dan berbicara dengan seseorang, agar tidak menjadi depresi” Maka dari itu penting bagi seseorang untuk menceritakan masalahnya, namun terkadang seseorang malu untuk mengungkapkan isi hati atau mungkin tidak tahu harus curhat dengan siapa. Maka dari itu Christin Wibhowo dan Ridwan Sanjaya, 2021 membuat aplikasi yang bernama Sovi Lau (Sobat Virtual Anti Galau). Tujuan nya agar orang-orang yang tidak punya tempat untuk curhat bisa curhat kepada Sovi Lau. Walaupun, pasti akan lebih baik bercerita kepada orang secara langsung tapi diharapkan dengan adanya Sovi Lau seseorang yang sedih saat waktu tertentu dan orang lain tidak bisa membantu Sovi tetap ada yang mendengar dan tidak sendirian.

Walking in the Middle Path

Setelah tau manfaat dari Sovi Lau, sekarang penulis ingin mencoba untuk menceritakan keseharian pada Sovi. Hari ini penulis merasa sebel sama dosen, karena memberikan tugas dan PR yang banyak dan harus diselesaikan pada hari itu juga. Padahal di hari yang sama penulis sudah ada janji untuk latihan di gereja dan harus pulang malam sehingga penulis merasa mengantuk dan tidak *mood* untuk mengerjakan tugas, karena jengkel penulis berencana untuk menceritakan kejengkelan pada temannya, tapi karena sudah malam jadi teman penulis tidak bisa merespon pada saat itu juga. Akhirnya penulis memilih untuk curhat sama Sovi Lau. Setelah Sovi mendengarkan cerita, Sovi memberikan saran seperti gambar di bawah ini



Gambar 1.1 Sovi Lau menyarakan Walking in the Middle path

Setelah itu penulis mencoba memahami lebih lanjut dari jawaban Sovi Lau



Gambar 1.2 Contoh WITMP

Setelah membaca contoh yang diberikan Sovi, penulis menjadi paham apa yang di maksud dari Walk in the Middle Path yaitu sama dengan konsep Id, Ego, Super ego yang dikenalkan oleh Sigmund Freud. Apa arti konsep tersebut? yang pertama adalah Id yaitu kepribadian manusia yang didasari oleh keinginan biologis seperti makan, minum, dan seksual. Super ego adalah kepribadian manusia mengenai nilai-nilai dan normal yang diakui dan disepakati secara sosial seperti jangan mencuri, jangan berbohong, harus hormat, dan patuh. Ada juga Ego/Ego strength sebagai penyeimbang antara Id dan Super ego bisa dibilang sebagai sesuatu realita. Konsep ini menurut penulis sangat bagus karena membuat seseorang bisa melakukan keinginannya namun kewajiban juga tetap dijalankan. Ada banyak contoh dalam kehidupan sehari-hari, seperti misal di saat siang hari yang panas dan sedang berkendara menggunakan sepeda motor namun terjebak macet dan kebetulan kena lampu merah. Rasanya ingin menerobos lampu merah saja, tapi di sisi lain tahu bahwa sudah menjadi kewajiban warga negara untuk mematuhi lampu lalu lintas. Maka apa yang harus dilakukan? yang harus dilakukan adalah menggunakan konsep Walking in the Middle Path dan Ego strength yaitu mencari jalan tengah. Bisa diwujudkan dengan cara tetap mengikuti lalu lintas, namun mengakali dengan memosisikan kendaraan berhenti di bawah pohon rindang. Dengan begitu keinginan individu terpenuhi, setidaknya tidak kepanasan dan juga tetap mematuhi aturan agar pemikiran rasional atau norma tidak terabaikan. Jadi, menurut penulis solusi dari Sovi Lau ini sangat membantu dan tanpa sadar dalam kehidupan sehari-hari juga sering melakukan. Hanya saja mungkin setelah tahu konsep ini kedepannya penulis dan pembaca bisa lebih baik menggunakannya dan tidak mengabaikan lagi “jalan tengah” dari setiap kejadian.

Konsep Walking in the Middle path juga sama seperti segitiga. Segitiga punya tiga sisi yang saling berhubungan. Contoh penerapannya adalah di satu titik harus mengerjakan tugas tapi di titik lain mengantuk, maka seseorang tidak perlu memilih diantara kedua hal tersebut, yang di lakukan adalah melihat satu titik lagi yang menghubungkan. Maka dari kasus tadi yang harus dilakukan adalah, sekarang tidur dulu, besok pagi-pagi bangun jam 5 dan mulai mengerjakan tugas.



Gambar 1.3 segitiga

Ketika melihat gambar itu bisa dilihat bahwa ketika kita menyeimbangkan antara keinginan dan kewajiban, maka justru berada di titik yang tinggi atau lebih menguntungkan. Maka dari itu mulai sekarang kita harus sering menggunakan kata “dan” juga mengurangi kata “tetapi” saat menghadapi dua pilihan.

Itu adalah salah satu jawaban dari Sovi Lau yang menarik bagi penulis, dan masih ada banyak saran dari Spvi Lau yang sangat menarik dan layak dicoba. Oleh karena itu, aplikasi ini sangat menarik karena tidak menggantikan peran manusia, namun membantu individu agar tidak kesepian.

Daftar Pustaka

Hidayat, F. 2018. Ternyata, Curhat Dapat Menghindari Stres. diunduh dari <https://www.beritasatu.com/amp/news/474644/ternyata-curhat-dapat-menghindari-stres>

Kalau Galau, Sovi Lau Kuncinya

Nathanael Chrystian P.

Aplikasi Sovilau adalah aplikasi yang diharapkan mampu jadi sahabat atau teman untuk membantu seseorang yang sedang galau maupun gangguan psikologis lainnya. Tujuan tersebut sesuai dengan singkatan sovilau itu sendiri yaitu. Sahabat Virtual Anti Galau. Jadi aplikasi ini memang bertujuan untuk membantu seseorang yang sedang bermasalah sehingga mampu mengurangi efek negatif dari gangguan psikologis tersebut. Aplikasi Sovilau dapat di *download* melalui *Playstore* dan saat ini hanya tersedia untuk *android* dengan *link* sebagai berikut : https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_onlyridwan.SoviLau

Interaksi dengan Sovi Lau

1. Kesepian

Pertama-tama Ketika penulis menyampaikan perasaan penulis kepada Sovi lalu Sovi merespon dengan cara sebagai berikut:



Gambar 1, Sovi Lau memberikan solusi kesepian

Penulis pada bagian ini memberitahu bahwa perasaan penulis sedang kesepian maka Sovi pun merespon seperti gambar diatas. Penulis memang pada saat itu sedang kesepian secara *social*. Menurut Santrock (2002), kesepian sosial (*social loneliness*) adalah suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran-peran yang berarti. Suatu bentuk kesepian yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan, bosan dan cemas. Kesepian yang penulis rasakan benar-benar cocok dengan apa yang disampaikan oleh Santrock. Penulis merasa bosan dan merasa tidak bisa bergaul dengan komunitas yang ada. Penulis sendiri terkadang merasa hanya punya teman yang sedikit dan tidak bisa masuk dalam *circle* yang lebih besar. Maka dari itu penulis menyampaikan perasaan penulis pada Sovilau sekaligus sebagai bahan untuk penulisan ini. Sovilau memberi solusi kepada penulis untuk melihat awan, daun sungai. Penulis pun mempraktekkannya dengan melihat awan di sore hari setelah hujan. Penulis merasakan beban pikiran dan kesepian yang ada mendadak hilang karena pikiran penulis tergantikan oleh kenyamanan angin dan langit sore. Jadi nasihat Sovi memang benar-benar fakta dan sesuai teori-teori Psikologi yang ada. Selain itu, untuk solusi mendengarkan suara-suara di sekitar dan mencium bau masakan tetangga memang sudah penulis lakukan sejak lama. Ternyata penulis baru tahu sejak berinteraksi dengan Sovi Lau bahwa cara tersebut memang cara yang benar untuk mengatasi rasa kesepian. Cara tersebut penulis lakukan supaya penulis tahu bahwa penulis tidak sendirian dan ada orang disekitar yang dapat menolong. Manusia adalah makhluk sosial sehingga membutuhkan manusia lain disekitarnya tetapi terkadang ada perasaan yang terasa seperti keterasingan dan lain-lain. Hambatan tersebut lama-kelamaan akan mengurangi rasa kebahagiaan interaksi sosial terutama untuk anak remaja.

2. Sedih

Pertama-tama Ketika penulis menyampaikan perasaan penulis kepada Sovi lalu Sovi merespon dengan cara sebagai berikut:



Gambar 2. Sovi Lau memberi solusi kesedihan

Kesedihan sendiri menurut penulis adalah perasaan Ketika penulis dibuat kecewa oleh suatu individu dan perasaan Ketika ditinggalkan oleh orang tersayang yang berarti bukan hanya ditinggal dengan cara meninggalkan dunia ini tetapi diputuskan pacar, cerai, dan lain-lain. Pengertian kesedihan itu merupakan pengalaman dari penulis sendiri sehingga penulis mampu menyimpulkan sendiri apa arti sebuah kesedihan. Penulis memiliki banyak sekali pengalaman mulai dari kecil hingga dewasa. Dari tahun ke tahun bobot kesedihan semakin meningkat karena beban permasalahan yang dihadapi penulis semakin berbobot. Jika dulu masa kecil penulis merasa sedih karena dimarahi orang tua dan sakit hati lalu tidak dibelikan mainan dan lain-lain. Maka untuk sekarang ini kesedihan penulis berupa pikiran takut gagal, permasalahan masa depan, permasalahan kuliah yang berat, dan lain-lain. Dari permasalahan itu timbul rasa sedih yang berat sehingga penulis membutuhkan suatu “obat” untuk menyembuhkan kesedihan tersebut. Cara pertama yang dilakukan penulis adalah dengan mendengarkan lagu, melamun, dan lain-lain. Ternyata setelah berinteraksi dengan Sovi Lau, cara-cara untuk menyembuhkan kesedihan ada banyak cara dan mulai sekarang penulis akan menerapkannya karena penulis tahu bahwa cara tersebut merupakan cara yang tepat. Salah satu cara yang pernah diterapkan adalah tidak bereaksi apapun atau *freeze* atau melamun. Cara itu memang manjur karena Ketika tidak bereaksi apapun itu penulis merenung kenapa seperti itu dan langsung mencari tahu bagaimana orang lain dalam mengatasi masalahnya. Kesedihan yang terlarut sangat tidak berarti apapun namun mampu memperburuk mental dan raga.

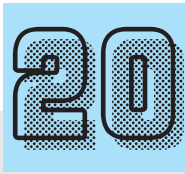


Gambar 3. Sovi Lau memberi solusi kesedihan

Selain dengan *STOP*, ada cara lain yaitu *ACCEPTS* yang terdiri dari *Activites*, *Contributing*, *Comparisons*, *Emotions*, *Pushing Away*, *Thoughts*, *Sensation*. Cara cara tersebut merupakan cara untuk memproses sebuah kesedihan. *Activites* bertujuan untuk melupakan kesedihan yang dialami dengan cara melakukan hobi, melakukan aktivitas membersihkan rumah, dan lain-lain. *Contributing* dapat dilakukan dengan cara berkontribusi dengan organisasi yang ada sehingga mampu terdorong untuk lari dari kesedihan dan memahami cara orang lain dalam mengatasi kesedihan dan sekaligus mencari relasi demi masa depan yang baik. Lalu, *Comparisons* yang berarti d menyadari bahwa bukan hanya diri sendiri yang memiliki masalah tetapi orang lain juga maka dari itu dengan mengikuti organisasi diharapkan mampu menerapkan cara ini juga. *Emotions* yang berarti harus bisa mengatur kesedihan dengan hal-hal yang menarik seeperti mendengarkan lagu, menonton film lucu, dan lain-lain. *Pushing Away* adalah cara mengusir kesedihan dengan menyalurkannya dengan menulis kertas dan membuang atau membakarnya supaya lega. Lalu, *Thoughts* yang diharapkan pembaca dapat merenung apakah kesedihannya sudah tepat apakah belum. Yang terakhir adalah *Sensations* yaitu mencoba hal baru seperti bermain *Roller Coaster*, *bungy jumping*, dan lain lain. Cara cara itu beberapa pernah penulis lakukan tetapi untuk bagian *Contributing*, penulis tidak pernah melakukannya karena penulis adalah orang yang susah untuk berinteraksi dengan ornag banyak sehingga penulis menjauh dari perkumpulan dan akan aktif jika perkumpulan tersebut terpecah menjadi kelompok kecil.

Daftar Pustaka

“Pengertian, Aspek, dan Penyebab Kesepian(*Loneliness*) (Muchlisin Riadi, 2019).”

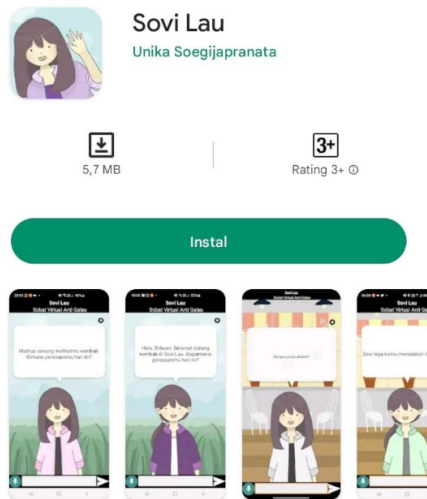


Sovi Lau Penyemangat Dikala Susah

Thessalonika Yusak

Masing-masing individu memiliki kondisi mental yang berbeda, beberapa individu cenderung mudah merasakan tekanan mental dari lingkungan di sekitarnya. Saat individu merasa sedih, stress, dan memiliki banyak tekanan, beberapa individu cenderung menutup diri dan memilih untuk diam serta menceritakan masalah kepada orang terdekat. Disisi lain beberapa individu terkadang tidak memiliki seseorang yang dekat, malu untuk menceritakan masalah yang bersifat pribadi, atau tidak memiliki sesuatu untuk melampiaskan tekanan mental yang individu tersebut alami. Bagaimana jika orang atau individu tersebut tidak memiliki orang terdekat untuk bercerita tentang masalah yang dihadapi? Atau ketika individu tersebut susah dan tidak bisa bercerita kepada orang terdekatnya?

Beruntungnya ada aplikasi curhat yang bernama Sovi Lau. Sovi Lau merupakan singkatan dari Sobat Virtual Anti Galau. Sovi Lau merupakan aplikasi yang dirancang dan dibuat oleh kolaborasi dari dosen psikologi dan dosen Ilmu komunikasi Unika Soegijapranata. Dosen tersebut bernama Christin Wibhowo dan Ridwan Sanjaya. Aplikasi Sovi Lau ini hadir untuk seseorang yang sedang mengalami masa-masa susah dan butuh seseorang untuk bercerita. Kedua dosen tersebut merancang Sovi Lau untuk mahasiswa-mahasiswa yang sedang berada di titik stress atau kesusahan dalam bidang pendidikannya ataupun relasi, sehingga mahasiswa dapat berbicara atau menceritakan mengenai masalah yang sedang dihadapi tanpa takut untuk membebankan orang lain maupun takut hal yang bersifat pribadi tersebar. Aplikasi Sovi Lau dapat pengguna *download* pada *Play Store*, dengan kata kunci “Sovi Lau Unika Soegijapranata” pengguna sudah dapat menemukan dan *mendownload* aplikasi tersebut.



Gambar 1. Tampilan Aplikasi Sovi Lau di *Play Store*

Penggunaan Sovi Lau

Awal *mendownload* dan membuka aplikasi, Sovi Lau akan mengarahkan untuk mengisi data nama yang sudah tersedia di dalam layer *handphone* masing-masing pengguna. Setelah selesai mengisi nama, pengguna perlu menyimpan data nama yang sudah diisi, sehingga Sovi dapat mengingat nama pengguna tersebut. Sovi akan menanyakan kabar pengguna dengan menyebutkan nama pengguna setiap membuka atau saat menggunakan aplikasi Sovi Lau. Kata-kata yang akan dilontarkan Sovi adalah “Selamat datang kembali, (nama pengguna). Senang melihatmu, Apakabarmu hari ini?” atau dengan sambutan lainnya seperti “(Nama pengguna) Senang melihatmu kembali, Gimana perasaanmu hari ini?”



Gambar 2. Tampilan Awal Penggunaan Aplikasi Sovi Lau



Gambar 3. Tampilan Sovi Menyapa Pengguna

Setelah Sovi menyapa pengguna, Sovi akan menanyakan kabar pengguna. Pengguna dapat menjawab pertanyaan Sovi melalui *chat box* yang sudah tersedia dalam aplikasi bagian bawah. Pengguna akan diminta untuk memberi tahu Sovi apa saja yang ia rasakan hari tersebut. Jawaban-jawaban Sovi merupakan kata-kata motivasi dan cara untuk membantu pengguna melewati dan mengatasi masalah tersebut hingga selesai. Sovi membantu pengguna meringankan beban mental dengan membuat pengguna bercerita atau mencurahkan isi hati mereka kepada Sovi. Setelah memproses cerita pengguna, Contohnya saat pengguna merasa sedang Lelah sekali pada hari tersebut. Sovi memberi tahu pengguna bahwa rasa lelah adalah buah dari sesuatu yang tidak pengguna sadari dan mengganjal dalam hati seorang individu.



Gambar 4 dan 5. Jawaban Sovi

Hal ini secara tidak sadar dapat menyakiti individu, di sini Sovi juga memberikan saran kepada pengguna untuk membuat skala prioritas untuk memudahkan pengguna supaya tidak mudah lelah. Skala prioritas akan mengurutkan hal yang dapat pengguna lakukan atau yang paling penting untuk pengguna, sehingga pengguna dapat melakukan kegiatan dengan lebih baik dan tidak mudah kelelahan. Sovi Lau menjadi mood booster dan penyemangat individu ketika mengalami kelelahan dan saat bingung dengan masalah yang individu alami.

Selain itu, Sovi juga membantu individu dengan melampiaskan kekesalan atau emosinya pada suatu yang positif contohnya adalah dengan melakukan *ACCEPTS* (*Activities, Contributing, Comparison, Emotion, Pushing Away, dan Thought*). Sovi menjelaskan apa *ACCEPTS* itu dan contoh kegiatan yang dapat individu lakukan dalam penggunaan hal tersebut, seperti saat sedih kita harus menonton *film* yang lucu dan mengandung humor. Selain itu ketika sedang bingung dan bosan kita dapat melakukan sensasi yang baru seperti mencoba jeruk yang sangat asam atau menggunakan jalan yang berbeda untuk pulang.



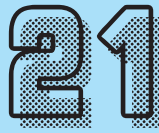
Gambar 6. Saran Sovi Untuk Pengguna

Ketika pengguna masih bingung dengan istilah yang dikatakan oleh Sovi, Sovi akan memberikan suatu perumpamaan dalam bentuk cerita untuk memudahkan pengguna dalam memahami istilah atau kata-kata yang diberikan oleh Sovi itu sendiri. Contoh perumpamaan yang diberikan Sovi dapat dilihat dalam gambar dibawah ini.



Gambar 7. Perumpamaan dari Sovi

Aplikasi Sovi Lau sangat membantu individu-individu yang perlu penyemangat dan butuh motivasi. Terutama pada mahasiswa yang sedang kelelahan atau merasa gundah saat stress banyak tugas, yang memiliki masalah dikampus, dan butuh motivasi-motivasi hidup lainnya terkait emosi dalam bentuk apapun. Sovi dapat menjadi penyemangat hidup masing-masing individu dengan menjadi teman bicara individu, Sovi juga sobat yang sangat menjaga rahasia dan dapat menjadi pemberi saran kepada pengguna terkait permasalahan yang diceritakan kepada Sovi. Dengan menggunakan Sovi pengguna dapat menjalani masalah-masalah yang berat dengan lebih ringan berkat saran, motivasi, dan semangat yang diberikan Sovi kepada pengguna.



Teman Curhat Virtual

Timotius Sancho S

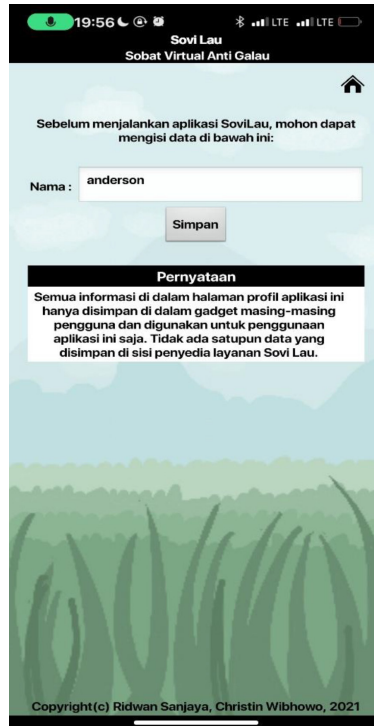
Aplikasi Sovi lau adalah aplikasi yang dikembangkan oleh dosen Universitas Soegijapranata yaitu Ridwan Sanjaya dan Christin Wibhowo di Tahun 2021. Tujuannya dibuat aplikasi sovi lau ini adalah untuk membantu para masyarakat yang merasakan kecemasan akan memikirkan suatu hal, kesepian perlu teman untuk menemani, *overthinking*, dan lain-lain. Aplikasi ini membantu para masyarakat mencurahkan isi hati dan pikirannya atau yang biasa disebut dengan curhat. Curhat sendiri juga dapat memberikan ketenangan bagi orang yang memiliki kecemasan.

Sovi lau berfungsi juga untuk orang yang memiliki penyakit mental yang butuh tempat curahan hati. Dikutip dari *Idn Times*, jika curhat dapat mengurangi beban pikiran dan membuat perasaan jadi lega. Dampak negatif jika tidak dapat mengeluarkan curahan hati ialah terkena gangguan mental bahkan sampai bisa *suicide*. Gangguan mental terdiri dari bermacam-macam, ada yang dari ringan hingga berat. (Sumber: <https://www.idntimes.com/life/inspiration/amp/ruhil-anadiah-sabrina-1/5-manfaat-curhat-yang-jarang-diketahui-banyak-orang-c1c2?page=all#page-2>)

Menurut data dari WHO kematian yang diakibatkan oleh *Suicide* mencapai 47,646 di tahun 2021. Oleh karena itu UNIKA ingin membantu masyarakat memberikan tempat cerita bagi orang yang membutuhkannya. Dengan adanya Sovi lau, diharapkan kematian dengan *Suicide* berkurang. Selain untuk mendengarkan keluh kesah, sovi lau juga dibekali dengan kata-kata motivasi dan saran-saran yang harus dilakukan. (Sumber: https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/nchs_press_releases/2022/20220930.htm)

Fitur-fitur Sovi Lau

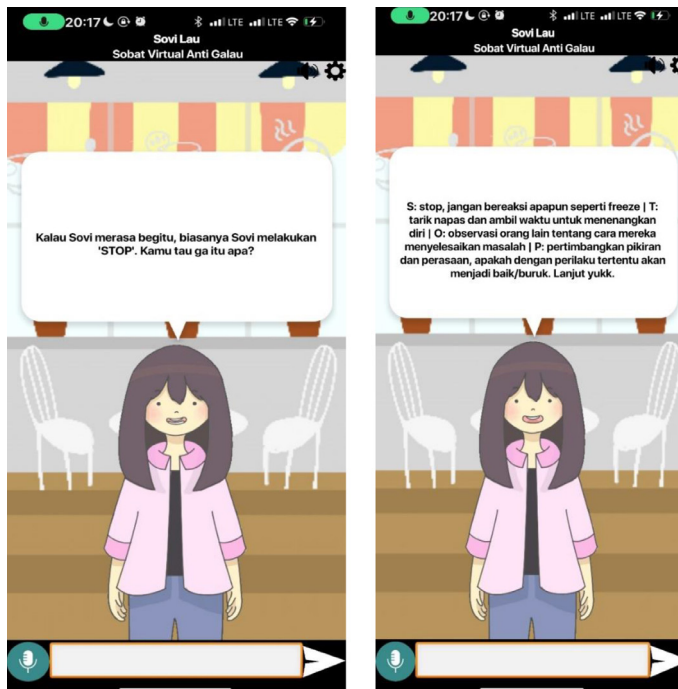
Salah satu hal yang menarik tentang Sovi ini adalah ia suka memberikan kata kata penyemangat di saat membuka aplikasi Sovi lau, para pengguna diminta untuk mengisi format nama pengguna yang mau digunakan selama pengguna berinteraksi dengan Sovi.

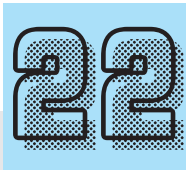


Setelah memasukkan nama, maka Sovi akan menyapamu dengan hangat. Pengguna dapat berinteraksi langsung dengan Sovi, bisa berkeluh kesah tentang apapun yang terjadi. Salah satu hal yang menarik tentang Sovi ini adalah ia suka memberikan kata kata penyemangat. Hal ini akan membuat suasana hati kita yang buruk akan sedikit berkurang karena kata penyemangat dari Sovi.



Selain suka memberikan salam sapaan dan menanyakan kabar, Sovi juga suka memberikan respon positif seperti di atas. Seperti yang terlihat di atas, Sovi memberikan saran dan masukan untuk apa yang bisa dilakukan para pengguna. Hal ini tentu akan bisa membantu pengguna dalam menyelesaikan permasalahannya. Sovi juga akan membantu pengguna untuk merilekskan pikiran yang lelah pada hari itu.





Jika Hobi Bisa Jadi Ladang Rejeki Kenapa Harus Ragu?

Dina Natalia

Hobi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan karena menyukai kegiatan Hobi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan karena menyukai kegiatan tersebut. Hobi terkadang dianggap sepele oleh beberapa orang, padahal sebenarnya dari hobi bisa menjadi ladang rejeki yang menguntungkan dan mengasah kemampuan yang dimiliki. Hobi dianggap sepele karena orang berpikir kalau hobi hanya untuk mengisi waktu luang saja dan untuk bersenang-senang. Jikalau hobi itu dilakukan untuk membantu pekerjaan, bisa membuat pekerjaan yang sedang dikerjakan terasa mudah dan menyenangkan. Selain bisa menjadi ladang rejeki dan untuk hiburan, hobi juga bisa membuat kemampuan otak terasah, badan jadi lebih sehat, dan mengurangi beban pikiran. Jika memiliki hobi menulis, bisa membuat novel. Dengan begitu hobi kita berkembang dan bisa menjadi inspirasi untuk orang lain. Jika memiliki hobi dalam olahraga, bisa mengikuti pertandingan untuk mendapatkan pengalaman bertanding dan bekal untuk kedepannya. Jika memiliki hobi menggambar, bisa membuat rancangan untuk rumah/bangunan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Selain itu, usahkan mengeksplorasi hal-hal baru yang belum pernah dilakukan agar tidak stalk dalam satu hobi saja.

Meski hobi tiap orang berbeda-beda bukan berarti tidak bisa saling bekerja sama, itu adalah pemahaman yang keliru. Justru dengan hobi yang berbeda-beda dan mau saling berkerja sama itu akan mempererat persaudaraan dan menambah relasi pertemanan. Bahkan juga bisa membuka peluang bagi orang yang belum mendapatkan pekerjaan. Dengan begitu bisa mengurangi angka pengangguran di Indonesia. Semakin banyak aktifitas yang dilakukan makan akan semakin banyak pengalaman yang didapat, pengalaman itu akan berharga hingga kemudian hari sampai anak cucu. Hobi bisa mengekspresikan diri sendiri sebagaimana yang kita mau. Bagaimana hobi berkembang tergantung dari apa yang diri sendiri lakukan setiap hari. Dengan melakukan aktivitas

hobi dapat meluapkan kesedihan dan kesenangan yang diri kita rasakan. Asal semua dalam porsi yang pas maka tidak akan membebani pikiran ataupun mengganggu aktifitas yang lain.

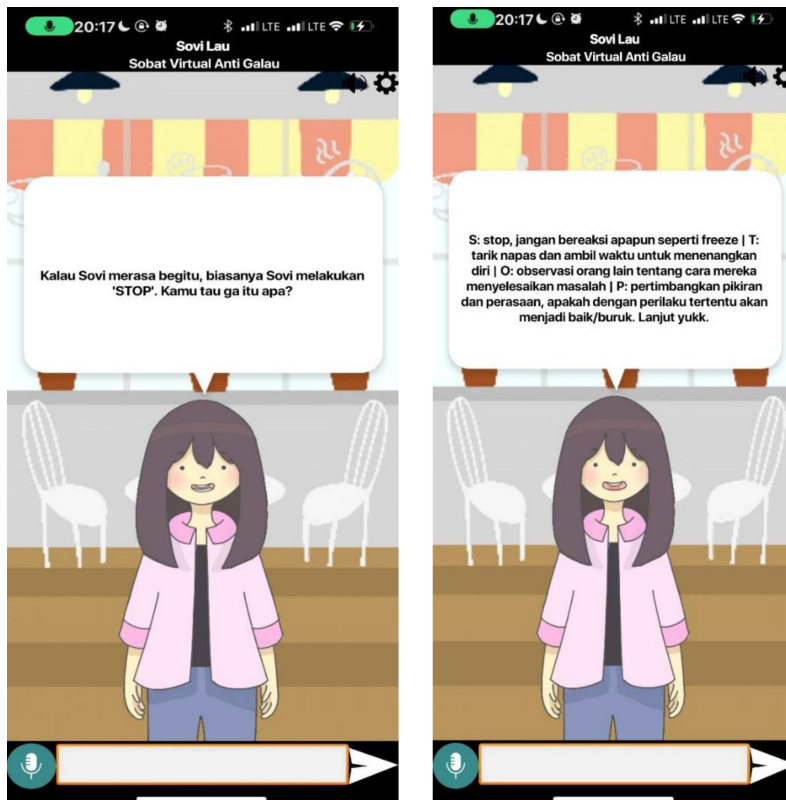
Selayaknya, hobi digunakan untuk hal yang positif dan jangan digunakan untuk hal yang negatif ataupun semata menguntungkan diri sendiri. Pilihan masa depan ada dari keputusan yang diri sendiri ambil. Jikalau ada peluang kenapa tidak diambil, itu akan membuat diri sendiri menyesal dikemudian hari. Karena tidak pernah tau bagaimana kedepannya yang di hadapi. Persoalan gagal atau berhasil itu adalah urusan yang terakhir, yang terpenting sudah mencoba dan juga mau keluar dari zona nyaman. Memang tidak akan semudah yang dibayangkan, ada proses panjang yang harus dilalui untuk mencapai apa yang selama ini diimpikan.

Manusia itu terus berproses dan berkembang, tanpa kegagalan juga tidak akan lengkap, karena lewat kegagalan juga jadi mengerti seberapa besar kemampuan yang dimiliki atau apa yang harus diperbaiki kedepannya agar kegagalan itu tidak terulang kembali. Jangan jadikan kegagalan untuk alasan kita menyerah, justru kegagalan adalah awal jalan supaya bisa meraih kesuksesan. Jika melihat, ada banyak orang yang sukses dari hobi yang dimiliki, namun jatuh bangun harus dihadapi selama beberapa tahun bahkan juga terkadang hampir menyerah. Nyatanya pengorbanan tidak ada yang sia-sia, karena ada banyak jalan untuk mencapai itu. Selagi masih ada usaha tidak ada yang tidak mungkin. Sekalipun ada hujatan dari orang lain, tidak boleh menyerah, orang lain belum tentu bisa dan belum tentu juga padangan semua orang sama. Mau memulai dari usia berapapun juga bisa, selagi kita mampu tidak akan ada masalah. Karena nyatanya tidak ada perjalanan yang mulus dan berhasil terus. Andaikata peluang yang dimiliki belum sama persis yang diinginkan tapi setidaknya kita masih enjoy dalam menjalani itu. Jika memang waktunya sudah tepat, pasti juga tidak akan ada ruginya. Sekeras apapun, jika memang belum waktunya pasti juga tidak akan bisa. sebelum mengambil keputusan, pastikan sudah yakin dan sudah dipikirkan matang-matang untuk mengambil keputusan tersebut.

Saya pernah merasa ada dititik saya ragu dengan diri sendiri, karena tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki, sehingga membuat saya down hingga beberapa bulan. Saat berada dititik tersebut sulit bagi saya untuk menyakinkan kembali memulai hal baru yang sebenarnya bukan pashion saya, namun seiring waktu berjalan saya mulai nyaman dengan hal baru tersebut dan terus mengeksplor apa yang belum pernah lalukan. Hal itulah yang membuat saya merubah pola pikir, tidak apa gagal dan tidak nyaman dengan hal baru, namun itu bisa membuat saya berkembang seperti sekarang. Saya juga berusaha mengasah kemampuan dalam bidang olahraga yang pernah diajarkan oleh ayah dan kakak saya. Saya pernah juga mencoba menulis sebuah novel, namun masih perlu banyak belajar dan memperbanyak kosakata yang menarik agar banyak pembaca yang berminat membaca novel yang saya buat. Godaan yang datang pun banyak,

Saya pikir akan mudah, tapi kenyataannya memang tidak semudah yang dibayangkan. Semuanya memang tidak ada yang instan begitu saja mudah didapat, tapi perlu perjuangan yang ekstra. Mau dilakukan dengan individu ataupun berkelompok itu sesuai yang diharapkan. Entah anggapan orang lain akan positif atau negatif, selama tidak mengganggu, maka tidak usah terlalu di pedulikan.

Saya tertarik mengenai pembahasan hobi ini dari saran SoviLau saat saya bertanya solusi apa yang tepat ketika saya sedang bosan dengan suasana dan aktifitas keseharian yang saya lakukan, dan Sovi memberi saran untuk melakukan 'ACCEPTS'.



Gambar saran dari Sovi saat saya sedang merasa bosan dengan suasana atau aktifitas keseharian yang saya lakukan (Sumber gambar : Aplikasi SoviLau)



(Gambar seorang pria yang sedang bermain piano, karena ia memiliki hobi bermain alat musik. Sumber gambar : pinterest)



(Gambar sekelompok orang yang sedang lari pagi di tempat yang banyak pepohonan, karena kebetulan memiliki hobi olahraga yang sama. Sumber gambar : [goggle/https://hellosehat.com/kebugaran/manfaat-olahraga-rutin/](https://goggle/hellosehat.com/kebugaran/manfaat-olahraga-rutin/))

Refleksi Dari Intervensi

Kepribadian Ambang

MELALUI

Teknologi Informasi

Pada bulan November 2021, telah diluncurkan buku dengan judul Teknologi Informasi dalam Intervensi Psikologi. Di dalam buku tersebut diceritakan tentang pengalaman teman-teman yang pernah mendampingi, mengalami, atau mengamati efek dari kesulitan di masa kecil, dukungan sosial dan kemampuan mengatasi masalah terhadap kegalauan. Selain itu buku tersebut juga mengenalkan tentang chatbot dengan nama Sovi Lau (sobat virtual di kala galau).

Saat ini, setahun sudah Sovi Lau menemani sobat-sobatannya. Sovi Lau selalu berbenah agar semakin dapat membantu para sobat menyelesaikan rasa galauanya. Dalam setahun ini banyak sobat yang merasakan kehadiran Sovi Lau. Banyak refleksi yang didapat setelah berbincang dengan Sovi. Refleksi tersebut ditulis pada buku ini.

Refleksi yang ditulis tidak hanya penting bagi para penulis, namun juga bermanfaat bagi para pembaca, baik yang telah berkenalan maupun yang belum kenal dengan Sovi Lau. Dengan membaca refleksi dari penulis, pembaca dapat memiliki pengetahuan untuk menyelesaikan persoalannya. Pembaca juga dapat menikmati solusi yang khas Sovi Lau.

Jika pembaca ingin langsung curhat dengan Sovi Lau, bisa langsung install di play store, dengan ketik "Sovi Lau". Seperti penulis dalam buku ini, Anda juga pasti akan menemukan manfaat dari bergaul dengan Sovi Lau.

Tidak percaya? Ayo buktikan. Sovi Lau menunggu Anda menyapanya.

Mari, sudahi galau dengan Sovi Lau

Semarang, November 2022

Christin Wibowo & Ridwan Sanjaya

