

RIGHTS

MAGAZINE



VOL. 01

Hola Righters, Buat kamu yang sebentar lagi mau kuliah, mau masuk ke universitas mana nih? Sekarang ini, akses pendidikan sudah terbuka lebar buat kamu. Berkat Ibu Kartini, kita tidak perlu merasakan sulitnya memilih sekolah ataupun kuliah. Righters mau melanjutkan kuliah di dalam maupun luar negeri, gak ada halangan lagi.

Zaman modern ini juga membuka peluang bagi siapa saja, termasuk kamu untuk meraih mimpi dan cita-cita. Kita MAMPU untuk berbuat banyak hal dan mengembangkan diri asal kita mau bertindak dan bekerja keras. Kebebasan memilih pekerjaan juga tidak terbatas. Mau jadi pilot, engineer, tentara, atau teknisi? bisa semua loh.

Namun sedihnya, masih banyak perempuan di negeri ini yang tidak menyadari kemampuan yang dimiliki sehingga kurang berkembang. Disamping itu, banyak masalah yang dialami oleh perempuan seperti kekerasan, dianiaya, direndahkan, dll.

Kalau melihat data komnasperempuan.go.id, dituliskan bahwa jumlah kasus Kekerasan terhadap Perempuan (KtP) sepanjang tahun 2020 sejumlah 299.911 kasus. Hal ini memang mengalami penurunan yang cukup drastis dari jumlah kasus tahun 2019 sebesar 406.178. Kasus yang terjadi pada tahun 2020 sebesar 299.911 kasus, ditangani oleh komnas perempuan sejumlah 8.234. Pantauan komnas perempuan bahwa kekerasan saat pacaran menempati peringkat kedua, berjumlah 1.309 kasus (20 persen). Menyedihkan ya!

Sebagai perempuan, penting untuk memberdayakan diri. Kita harus belajar mengatur diri dan rasa percaya diri. Jangan pernah merasa diri kamu tidak berguna ya Righters! Semua kemampuan memang harus digali serta diasah.

Nah, di majalah ini, kalian akan membaca banyak ide dan motivasi dari kakak-kakak yang sudah sukses. Kalian juga akan menemukan edukasi atas hal-hal negatif yang terjadi dalam masyarakat zaman ini. Jadi, jangan ada yang di skip ya. Selamat membaca Righters! Well, see you on top!

MEET US



Chelsea Austine
Pemimpin Redaksi &
Reporter Artikel

"merendahkan untuk meroket"

Clara Jean

Layouter & Redaktur
Pelaksana
Visual Designer



"surprise the world and let the
world surprise you abundantly"



Juni Darliah

Editor & Redaktur
Pelaksana Reporter
Artikel

"every day is a second chance"

Elisabeth Anggitasari

Redaktur Pelaksana
Reporter Multimedia &
Visual Designer



"everyone you meet are fighting
a battle you know nothing about
be kind"



Margaretha Alfina

Social Media Handler
& Reporter
Multimedia

"nobody knows"

Content of the Week

06 *Education*

Figure 18

28 *Stigma*

Tips n Trick 29

36 *Entertainment*

BAKUCHIOL SKINPAIR OIL SERUM

Natural Alternative Retinol
for Antioxidant & Anti-aging



NON-COMEDOGENIC
CERTIFIED



DERMATOLOGY
TESTED



SENSITIVE SKIN
FRIENDLY



VEGAN
FRIENDLY



SUITABLE FOR
PREGNANT WOMAN



SUITABLE FOR
TEENAGER



SOMETHINC

SAY

Reporter : Chelsea Austine
Editor : Juni Darliah
Layouter : Clara Jean

Istilah *insecure*, pastinya sudah akrab di telinga kalian kan, Righters? Jika kamu sering merasa cemas, kurang percaya diri, atau tidak puas dengan kemampuan diri sendiri, nampaknya kamu sedang mengalami *insecure*.

Tapi jangan khawatir, perasaan itu sangat normal. Kamu juga tidak sendirian. Berdasarkan riset dari Dove dengan judul *Indonesia Beauty Confidence Report 2017*, 84% wanita Indonesia menganggap dirinya tidak cantik dan 38% wanita sering membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Wow!!

GOODBYE TO INSECURE HELLO TO CONFIDENT

Di era yang penuh dengan interaksi sosial ini, media sosial menjadi salah satu faktor penyebab utama sebagai pemicu timbulnya perasaan *insecure*. Semakin banyak yang menggunakan media sosial untuk *upload* foto atau video demi memperlihatkan kesenangan dan sisi kesempurnaan dirinya. Sering juga dijadikan ajang. Ajang untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Coba kamu perhatikan dalam kehidupan sehari-hari. Kamu pasti punya teman yang menurut kamu hidupnya sangat perfect. Dia cantik, kurus, tinggi, *travelling* terus, dan bisa beli semuanya. Kemudian kamu mulai membandingkan kondisi kehidupan kamu dengan orang tersebut di *social media*. Well, kamu harus tahu bahwa dalam hidup ini, setiap orang memiliki *struggle* hidupnya masing-masing. Hanya saja, kesulitan tersebut tidak disorot di media sosial. Lagi pula, kita pasti lebih memilih untuk menyimpan hari-hari buruk pada diri sendiri. Kamu juga begitu bukan?

Jika kamu kurang mampu relate dengan faktor rasa *insecure* yang sudah dibahas di atas, mungkin kamu memiliki perasaan *insecure* terhadap hal lain. Melanie Greenberg Ph.D dari *Psychology Today*, media dari New York yang fokus pada psikologi manusia, menyimpulkan bahwa ada tiga penyebab paling umum yang memicu rasa *insecure*. Dia juga menemukan beberapa cara untuk melawannya. Mari kita lihat, Siapa tahu kamu juga merasakan hal yang sama.

Source : psychologytoday.com, kumparan.com, cantik.tempo.co

INSECURITY AKIBAT KEGAGALAN (FAILURE) ATAU PENOLAKAN (REJECTION)

Momen yang menimbulkan perasaan tidak bahagia dapat mempengaruhi kepercayaan diri hingga harga diri kamu loh, apalagi saat kamu mengalami penolakan. Coba lakukan beberapa hal di bawah ini

- a. Berilah waktu bagi dirimu sendiri untuk pulih dan beradaptasilah.
- b. Ikutilah aktivitas-aktivitas di luar agar kamu tidak larut dengan pikiranmu
- c. Hubungi teman atau keluarga kamu, kadang dengan menceritakan masalah membuat kamu nyaman dan merasa lebih percaya diri, apalagi ketika mendapat saran dari orang yang kamu percayai.

INSECURITY AKIBAT KECEMASAN SOSIAL (SOCIAL ANXIETY)

Apakah kamu merasa takut dievaluasi oleh orang lain dalam bersosial seperti pertemuan keluarga atau pesta? Ada tuntutan dari orang tua agar kamu menjadi populer dan sukses?

- a. Jangan menghindar dari kegiatan sosial karena hanya akan memperburuk dan membiasakan perasaan negatif itu.
- b. Fokus pada perkembangan diri dengan bertemu dengan mentor atau konselor untuk terus meningkatkan dan menyadari kemampuan diri.
- c. Persiapkan beberapa topik terlebih dahulu untuk dibicarakan apabila dengan berbicara langsung membuat kamu gugup dan kurang percaya diri.

INSECURITY YANG DIDORONG OLEH PERFEKSIONISME (PERFECTIONISME)

Kamu mungkin tipikal orang yang memiliki standar hidup yang sangat tinggi dalam melakukan berbagai hal. Saat harapan dan keinginan kamu tidak sesuai dengan kenyataan, maka kamu akan terus merasa kecewa, merasa tidak berharga. Kamu mulai menyalahkan diri sendiri dan mengkhawatirkan kemampuan diri.

- a. Evaluasi dirimu, apa faktor yang bisa dikendalikan dan tidak. Kemudian lihatlah usaha apa yang masih perlu dilakukan.
- b. Pikirkan apakah waktu dan energi yang dikeluarkan benar-benar seimbang atau hanya untuk memuaskan rasa perfeksionisme kamu saja.
- c. Coba temukan fokus utama daripada memikirkannya menyeluruh

THE POWER OF MONEY MANAGEMENT: MENYULAP RECEH MENJADI JUTA!

Money Management berbicara tentang mempelajari cara untuk mendapatkan, menabung, membelanjakan, meminjam, dan membayar kembali uang secara bertanggung jawab. Bagaimana sih caranya?



MENABUNG DENGAN NOMINAL KECIL SETIAP HARI

opsi A: 10rb /hari = 3.6 jt /tahun
opsi B: 15rb /hari = 5.4 jt /tahun
opsi C: 20rb /hari = 7.2 jt /tahun

PIKIR DULU SEBELUM BUANG DUIT

Righters, jangan sampai barang yang kamu beli hanya dipakai sebulan ya! Sstt.. Belum tentu kamu butuh-butuh banget kok.

MANFAATKAN DISKON & PROMOSI DENGAN BIJAK

Dengan kesempatan membeli lebih murah, maka diskon yang didapat bisa disisihkan untuk ditabung loh!

JANGAN MENGGUNAKAN KESEMPATAN UNTUK BAYAR NANTI

Jika duitmu tidak cukup untuk membeli, maka jangan membelinya! Hindari hutang ya Righters!

BUAT CATATAN KEUANGANMU

Apa saja sih pos pembelajaanmu dan mana nih Righters yang paling boros?



JANGAN-JANGAN DIET KAMU BERBAHAYA

Righters, apakah kamu sedang diet? Tidak puas dengan badan sendiri? Ingin menurunkan berat badan? Buat kamu yang sedang diet, jangan-jangan **DIET KAMU**

Mungkin awalnya diet untuk menurunkan berat badan, namun yang kamu lakukan malah menjadi tidak sehat dan tidak memenuhi ideal kamu. Apabila diet kamu termasuk tidak mengonsumsi cukup nutrisi, atau diet rendah lemak yang ekstrim akan berdampak pada kesehatan kamu. Tentunya Tubuh kamu tidak akan mendapatkan kebutuhan yang cukup. Maka, diet berlebihan tidak akan berhasil.

Sedangkan pada saat berada di usia remaja penting loh untuk menjaga badan yang sehat dan teratur. Tubuh kamu membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan tulang, perubahan hormonal, hingga perkembangan otak. Dengan pola makan yang sehat perlu diimbangi dengan aktivitas seperti olahraga untuk membantu menurunkan risiko-risiko.

Mary Gavin dari Nemours Hospital di Orlando, salah satu ahli diet di bidang medikal menyatakan bahwa ada beberapa hal yang harus diketahui jika diet yang kamu lakukan tidak tepat.

- Terus melakukan diet untuk menurunkan berat badan saat sudah mencapai berat badan.
- Makan secara diam-diam atau tidak terkendali.
- Memikirkan makanan sepanjang waktu.
- Membatasi aktivitas atau menghindari dari orang lain karena takut makan makanan atau ingin terus berolahraga.
- Muntah setelah makan atau merasa lemah dan pusing karena tidak makan.

Bagi kamu yang bingung untuk memulai diet dengan pola makan yang baik, jangan terlalu khawatir. Menurut Health Library di Winchester Hospital, ada beberapa poin penting yang perlu diketahui saat melakukan pola diet yang sehat:

AMU

A !!

ingin menurunkan
BERBAHAYA!

bisa jadi diet
hi tujuan tubuh
ukup kalori, tidak
ak buruk bagi tubuh
an vitamin dan mineral
dalam jangka panjang

untuk menjaga pola makan
bahan untuk mendukung
ak. Selain itu, kebiasaan
vitas fisik yang cukup,
iko penyakit loh.

eorang yang ex-
beberapa tan-
terkendali, yakni:
amu tidak kelebi-

kan

aik dan benar,
da beberapa

Layouter : Clara Jean
tal.org, kidshealth.org



?!

Photo : Chelssea Austine
Illustration : Clara Jean

VITAMIN A, D, E

Melindungi tubuh, sistem kekebalan tubuh, penglihatan jernih, dan pertumbuhan.

Kuning telur, salmon, wortel, keju, sereal dengan vitamin, dll.

IRON

Meningkatkan dan membawa sel darah merah. Daging, ayam, ikan, dll.

MAGNESIUM

Menjaga ritme jantung, membentuk tulang kuat, dan menjaga tekanan darah.

Biji-bijian, sayuran hijau, kacang-kacangan, dll.

KALORI

Kebanyakan gadis remaja butuh sekitar 2.200 kalori setiap harinya. Maka, saat kamu memilih menu makanan yang tidak sehat, itu akan meningkatkan kalori pada tubuh kamu.

VITAMIN DAN MINERAL

Seringkali tubuh wanita tidak mendapatkan vitamin dan mineral yang cukup. Beberapa vitamin dan mineral yang jarang terpenuhi adalah:



NUTRISI

Ada tiga jenis nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh kita yakni karbohidrat, protein, dan lemak. Nutrisi tersebut bisa didapatkan lewat:

Makanan yang mengandung serat dapat mencegah penyakit jantung, kanker dan meredakan sembelit. Fiber banyak terkandung pada buah dan sayuran.

FIBER



PROTEIN

Daging tanpa lemak, seafood, telur, kacang-kacangan, produk susu rendah lemak, dan kedelai

KARBOHIDRAT

Makanan biji-bijian, buah, sayuran, dan susu

LEMAK

Minyak nabati, kacang-kacangan, alpukat, dan ikan yang berlemak

Money Lover

Manage Your Personal Finance



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Download from
Windows Store

YAKIN HUBUNGANMU BISA JADI SUDAH TERJE

Untuk kamu yang sedang pacaran, pernah merasa terkekang? Cara kamu berpakaian diatur. Sosmed dan HP kamu di cek terus. Ketemu temen ga dibolehin. Pergi-pergi dibatasi. Kamu harus balas cepat dan mengabari keberadaan kamu setiap saat. Situasi yang terdengar familiar kah Righters?

TOXIC RELATIONSHIP. Berada di sebuah hubungan pacaran yang bersifat merusak. Bisa karena konflik, muncul persaingan, tidak saling mendukung, atau direndahkan. Bisa jadi kamu yang sedang berada di posisi tersebut. Bisa jadi juga teman kamu yang sedang berjuang di hubungan toxic dengan kekasihnya. Yang pasti, sulit untuk menyadari kalau hubungan kamu sebenarnya tidak sehat.

Jika kamu merasa semakin kesini semakin banyak mendengar atau mengetahui kasus toxic relationship, you're not the only one. Saat-saat ini istilah tersebut memang akrab didengar dan sudah tidak aneh. Padahal tujuan kamu memiliki pacar tentu bukan untuk dirusak kan, Righters. Tetapi ternyata, toxic relationship itu tidak semata-mata langsung muncul loh dalam sebuah hubungan. Semuanya terjadi karena sebuah proses yang salah sehingga membentuk akhir yang salah juga.

Menurut Psikolog dari Universitas Gadjah Mada (UGM), Agnes Sri Mulyani Dosorini, atau kerap disapa Mbak Rini, ada beberapa ciri-ciri dan faktor yang bisa kalian temukan dalam toxic relationship. Salah satunya karena "cinta itu buta". Tidak sedikit yang sulit untuk menyadari bahwa mereka sedang dalam berada hubungan yang tidak sehat. Mbak Rini menilai bahwa relasi yang tidak setara antara laki-laki dan perempuan menjadi akar rusaknya sebuah hubungan. Yang satu merasa lebih tinggi dan berkuasa. Yang satu penurut dan pasrah. Alhasil dari adanya ketimpangan kekuasaan pacaran yang sehat, saling mencintai dan menghargai, tidak dapat tercapai.

Bagaimana pasanganmu dibesarkan dalam keluarga juga menjadi faktor loh. Pola-pola bagaimana pasanganmu dididik oleh orang tuanya tentu berpengaruh. Sebagai manusia, lingkungan kita pastinya akan berpengaruh terhadap pembentukan diri kita juga. Termasuk keluarga serta teman-teman. Jika dibesarkan oleh keluarga yang kasar, kemungkinan besar pola yang sama akan dituangkan dalam hubungan tersebut. Jadi pola-pola tidak sehat itulah yang mungkin bisa menjadi alasan mengapa pasanganmu bertindak demikian.



Illustration : Clara Jean

TIDAK TOXIC? RUMUS LOH!

Namun menjadi masalah yang lebih besar ketika hubungan tersebut tetap dilanjutkan, loh. Mungkin karena sudah lama bareng, terlalu sayang, males mencari yang baru, atau terlanjur all out. Righters tau lah ya apa yang dimaksud dengan all out. Nah, jika terus berlanjut, bisa jadi tindakan kekerasan muncul atau menjadi Abusive Relationship. Tidak melulu berbicara secara fisik ya, Righters. Bisa juga secara mental kamu di abuse seperti di hina, caci maki, direndahkan, dan lainnya.



Photo : Koleksi Pribadi Clara Jean
Illustration : Clara Jean



CHECKLIST HUBUNGAN YANG TIDAK SEHAT

Tetapi apa sih ciri-ciri apabila suatu hubungan itu tidaklah sehat? Menurut Mbak Rini, beberapa tanda jika kamu sedang berada di toxic relationship adalah:

1 DOMINASI PERASAAN TIDAK NYAMAN

Kamu terus merasa tidak nyaman atau bahkan tertekan? Mungkin kamu sebenarnya sedang berada di hubungan yang tidak sehat. Ketidaknyaman ini bisa timbul karena berbagai hal seperti kamu merasa ditindas, tidak dihargai, diperlakukan seenaknya, dan lainnya. Jika perasaan itu terus muncul, mungkin ada yang tidak beres nih Righters.

2 POSESIF!

Keinginan untuk memiliki yang berlebihan. Mungkin pasanganmu merasa kamu sudah miliknya dengan setuju menjadi pacarnya. Alhasil kamu merasa dikontrol, disuruh-suruh, dan tidak merasa leluasa. Saat kamu merasa terkekang dan tidak bebas, bisa jadi kamu sudah masuk ke jebakan posesifnya!

3 CONTROLLING DAN MENGADAKAN PEMBATAAN SOSIAL

Pernah dilarang pergi sama temen-temen? Apalagi kalau ada cowok-cowok pasti susah dikasih pergi. Atau mungkin pernah HP dan sosmed kamu di cek terus? Setiap ketemu dipantau terus HP kamu. Kalau kamu terus dibatasi dan dikontrol akan aktivitas kamu, sudah tidak sehat nih Righters. Apalagi kalau dengan alasan yang tidak jelas.

4 MAU MENANG SENDIRI

Kalau kamu harus ikutin terus omongan pasangan kamu, tidak boleh menolak atau tidak setuju, mungkin pasangan kamu maunya menang sendiri. Padahal sebuah hubungan dijalankan oleh dua orang, kalau maunya menang sendiri, egois bukan Righters? Jadi hati-hati ya kalau dia tidak mau mendengar pendapat kamu.



MAU KELUAR DARI HUBUNGAN TAPI GAGAL TERUS?

Merasa ciri-ciri yang disebutkan relatable dengan hubungan kamu? Tapi bimbang nih, keluar ga ya? Buat kamu yang merasa hilang di tengah hubungan yang tidak sehat, Coba deh pikirkan beberapa poin di bawah:

Photo : Koleksi Pribadi Chelsea
Austine | Illustration : Clara Jean

1

UBAH MINDSET!

Righters, sadar yuk! Siapa bilang dirimu tidak berharga? Siapa bilang kamu tidak pantas untuk dicintai dan dihargai? You deserve all the love! Sayangi diri kamu dan jangan biarkan pasangan kamu merusaknya. Dunia ini sangat luas dan masih banyak yang bisa dijelajah. Jangan sia-siakan potensi kamu untuk berkembang. Jangan juga membiarkan seseorang membuat kamu tidak menjadi lebih baik.

MENGANALISA PERASAAN NEGATIF YANG TIMBUL

Saat kamu merasa tidak nyaman, coba ambil waktu sejenak dan menganalisa mengapa demikian. Jangan merasa bersalah. Perasaan itu bersifat netral dan muncul tanpa paksaan. Jika memang kamu merasa tidak nyaman, mungkin ada kebutuhan yang tidak terpenuhi. Seperti kebutuhan untuk dihargai sehingga kamu terus merasa tertekan atau tidak nyaman.

2

3

BUKTIKAN DENGAN LANGKAH KONKRIT

Kalau sudah mantapkan pikiran, jangan lupa action-nya ya teman-teman! Percuma nih dipikirin terus tapi tidak dilakukan. Yuk, mantapkan hati dan pikiran, yakinkan apa yang terbaik untuk dirimu!



KIRANTI SEHAT DATANG BULAN

Dengan 100%
kunyit segar
serta bahan
alami pilihan
bekhasiat
meredakan
nyeri haid
dan masalah
haid lainnya



DiaryKiranti • www.diarykiranti.com

MARGIE, EKSPORTIR

Menyenangkan. *Asik*. Dua kata itu yang dirasakan oleh Margie, sapaan akrab dari Margareta Astaman ini saat jalan-jalan ke puluhan negara. *Eits... tunggu dulu*. Kalau biasanya Richters ke Prancis mengunjungi menara Eiffel, ternyata kak Margie ini perginya ke pasar buah loh, mengikuti acara pameran buah.

Saat *ngobrol*, mereka berpikir untuk membawa sesuatu yang bagus dari Indonesia, yang dapat ditampilkan dengan baik dan berlaku dengan standar internasional, kemudian dikirim ke luar negeri. Itulah niat sederhana dari tiga sekawan ini.

KERJA DAN BELAJAR BARENG

Tepatnya tahun 2014, mereka bertiga mulai *googling* tentang buah, riset data dengan masuk ke forum buah-buahan, observasi ke beberapa tempat, melihat animo masyarakat di beberapa negara, mencari tempat-tempat secara *online*, dan belajar banyak tentang kualitas buah Indonesia. Mereka juga belajar cara pengiriman dari Indonesia ke luar negeri. Satu tahun kemudian, Margie mulai mengirim buah Manggis asal Tasikmalaya sebanyak satu ton ke negara Prancis. Buah ini disambut baik oleh masyarakat di sana.

Tak hanya sampai disitu, ia *nyoba* lagi ngirim ke beberapa negara yakni China, Australia, kawasan Timur Tengah, Singapura, Thailand, dan masih banyak negara lain lagi. Negara-negara tersebut senang dan menikmati buah lokal Indonesia. Wah keren banget ya ka Margie.

Ka Margie aktif *promosiin* buah tersebut lewat media *online* loh. Nah, jika kalian mau *kepo*in lebih jauh tentang bisnis ka Margie, boleh nih singgah ke websitenya: javafresh.co dan nama instagram Java Fresh. Richters bakalan melihat banyaknya jenis buah yang cantik dan segar ditampilkan di media *online* tersebut, seperti manggis, nanas, salak, alpukat, jeruk, rambutan, dan masih banyak lagi.

Nah...mungkin kalian penasaran kan, gimana cerita kak Margie membawa buah lokal Indonesia sampai ke 20 negara? Apalagi kak Margie bukanlah seorang yang lulusan *marketing*. Dia pernah mengenyam pendidikan jurusan ilmu komunikasi dari Nanyang Technological University (NTU), Singapore. Kaget kan? Dari jurusan ilmu komunikasi tiba-tiba jadi eksportir buah. Lintas jurusan banget ya!

BERAWAL DARI OBROLAN SEDERHANA

Sebagai seorang eksportir buah, dia berhasil membawa buah lokal dari Indonesia ke puluhan negara. Dia dan dua orang temannya, Robert Budianto, dan Swasti Adicita mendirikan Java Fresh. Sebuah perusahaan ekspor buah lokal ke beberapa negara yang berada di bawah naungan perusahaan PT. Nusantara Segar Global. Posisi kak Margie sebagai Managing Director di perusahaan tersebut.

Awalnya kak Margie dan dua orang temannya hanya penasaran. "Kenapa ya asal makanan Indonesia itu, pikirannya impor aja, misalnya nih buah segar. Seolah-olah apa yang datang dari luar negeri itu selalu lebih bagus dari pada apa yang ada di Indonesia. Misalnya di *supermarket*, buah-buahan impor semua warna dan bentuknya sama, pakai pendingin, *packing cakep*, dll."

BUAH: WHAT'S SO SPECIAL?

TETAP SURVIVE MESKI PERNAH RUGI BESAR-BESARAN

Tunggu dulu Righters. Ternyata kak Margie sering banget loh mengalami tantangan dan kesulitan. Bahkan gak jarang ia memutuskan untuk berhenti dalam dunia bisnis bergengsi itu. Kira-kira kalian tahu gak alasannya apa? *Yah...* seperti yang sudah kalian *tebak*, bahwa para pebisnis itu sering banget mengalami kerugian. *Gak main-main*, kerugian kak Margie pertama itu mencapai 10x lipat dari jumlah modalnya, lho. *Waduh...* ngeri juga ya!

Buah memang berisiko tinggi. Buah gampang rusak dan busuk. *Nah*, akhir tahun 2015 buah yang akan dikirimkan ke sebuah negara itu tidak bisa sampai ke tempat. Mengapa? Pesawatnya *delay*, semua buah itu tidak bisa masuk ke negara orang lain karena *destroy*. Inilah yang menyebabkan kerugian besar kak Margie. Waktu itu kak Margie sempat *down* dan ingin berhenti menjadi eksportir. Namun, dia dan dua orang temannya itu tetap saling mendukung dan menguatkan. Selain itu juga, kak Margie juga mendapat dukungan dari para karyawannya juga loh. Keren banget ya *solidaritasnya*.

“Saya sih percaya sama Ibu, kami percaya kalau Ibu bisa. Kalau perlu, lahan saya aja dipake untuk dibangun packing house yang baik. Apa bantuan yang bisa kami sumbangkan,” kata beberapa kelompok Tani kepada ka Margie.

Rasa empati dan kepercayaan dari para karyawannya itu, membuatnya kepercayaan dirinya yang sempat hilang, kembali lagi. *Gak mau nyerah*. Ingin memiliki mental pemenang. Berjuang dan *survive* dari tantangan ini. Terbukti, kak Margie semakin kuat dalam banyak kesulitan. Kepiawaiannya dalam bisnis, membuat dia tetap bertahan dan sukses. Hingga saat ini, dia sudah memiliki sekitar 3000 orang karyawan. Margie menyebut mereka sebagai mitra kerja atau kelompok tani. Mitra kerja tersebut tersebar di beberapa wilayah seperti Sumatera, Jawa, dan Bali.

Reporter : Juni Darliah
Editor : Chelsea Austine
Layouter : Clara Jean



Photo : Koleksi Pribadi Margie
Illustration : Clara Jean

TETAP SURVIVE MESKI PERNAH RUGI BESAR-BESARAN

Righters...ada pesan dari kak Margie nih buat kita semua. Saat ini teknologi sudah berkembang, maka mari kita gunakan kemudahan itu dengan banyak piknik ide dan informasi. Jangan hanya melihat konten-konten yang kita sukai aja karena minat kita akan menurun hanya melihat hal-hal yang senada. Misalnya nih, kalau biasanya kita hanya melihat cara belanja online dengan mudah. Nah, mulai sekarang coba kursus bahasa inggris secara gratis, cara memasak yang sehat, dll.

Kak Margie yang dulu pernah menjadi editor, dia suka belajar hal-hal baru. Maka, gak heran kalau dia tetap produktif menulis meskipun banyak kesibukan mengurus bisnisnya. Hingga saat ini, ka Margie sudah menulis enam buku sendiri dan tiga buku bersama temannya. Bukan main-main loh, buku-bukunya diterbitkan oleh penerbit mayor yakni di Kompas, Erlangga, dan Serambi. Seperti quotenya, Kak Margie mengajak kita untuk selalu mencoba. Ketika kita punya ide, harus dicoba agar idenya tidak hilang tetapi berkembang.

"segala sesuatunya kita bisa lakukan, saat kita coba dan kerjakan,"

*Hai Righters,
ketinggalan
video
berikut
jangan
saksikan
ini*



IOLA PILOT PEREMPUAN? HADELY KENAPA NGGAK!

DARI RIBUAN PROFESI, MENGAPA PILOT?

Righters, apakah pernah terlintas di pikiran kamu untuk menjadi seorang pilot saat sudah dewasa nanti? Mungkin profesi itu terkesan asing di pikiran kalian. Well, it makes sense. Kata 'pilot' memang sering diasosiasikan dengan profesi kaum lelaki. Memang betul nyatanya, bayangkan saja dalam satu Flight Academy, hanya ada 4 orang perempuan dari puluhan lelaki.

Cerita kakak Iola Hadely dapat menginspirasi dan memberikan opsi baru kepada kamu. Simak yuk kisah perjalanan Kak Iola sebagai pilot perempuan!

• barat buah jatuh tidak jauh dari pohonnya, rupanya Ibu Kak Iola adalah mantan pramugari loh Righters. Ialah yang menjadi inspirasi Kak Iola. Awalnya dia juga pengen menjadi seorang Pramugari, tapi setelah duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA), cita-citanya berubah. Dia tertarik jadi seorang Pilot dan pada akhirnya mengambil pendidikan di Bali International Flight Academy (BIFA) untuk menempuh cita-citanya.

Belajar menjadi Pilot, terutama bagi seorang perempuan memiliki kesulitan tersendiri. Namun kemandirian dan kedewasaan dalam menghadapi tantangan didapatkan sejak belajar di BIFA.

Iola telah menjalani studinya selama satu tahun dua bulan di BIFA. Yahhh... boleh dibilang tidak lama. Seperti yang Righters tebak bahwa pendidikan pilot itu didominasi oleh kaum laki-laki. Di kelasnya saja ada 20 orang laki-laki dan empat orang perempuan. Saat masih sekolah di BIFA, ada banyak praktek yang dilakukan agar setiap orang mampu nerbangin pesawat sendiri dengan mantap dan percaya diri. Nah, setiap praktek kita tuh dinilai, kalau ga bisa terus sesuai target yang ditentukan, maka gak bisa lanjutin sekolahnya atau dengan kata lain gagal.



Photo : Instagram Iola Hadley
Illustration : Clara Jean

HIDUP BALANCE DI TENGAH MENGUDARA

Kakak Lola sudah mengantongi 900 jam terbang selama sekitar satu tahun ini. Ia langsung diterima oleh salah satu makapai setelah menyelesaikan pendidikan dari BIFA. Konsentrasi sangat dituntut saat menerbangkan pesawat karena pilot bertanggung jawab atas keselamatan nyawa ratusan orang. Itulah sebabnya Lola menekankan agar tidak baperan apabila sedang mengalami konflik dan situasi sulit. Jangan pernah bawa-bawa masalahmu saat ingin menerbangkan pesawat

“Jadi kalau lagi ada masalah di rumah, tinggalin aja di darat, jadi mindset aku gitu. Namanya juga masalah gak akan hilang kalau gak diselesaikan, tapi ada waktu untuk menyelesaikan, ada waktu untuk kerja.”

Kalau segala sesuatunya normal, tidak ada masalah. Lebih baik kita harus mampu mempersiapkan mental kita, jika terjadi situasi yang up normal atau emergency. Jadi, kita harus benar-benar ready atas apa yang kita harus lakukan.

Aceh merupakan penerbangan perdana Lola. Tahu gak Righters, saat itu anginnya kencang dan cuaca buruk. Dalam keadaan itu, dia tetap konsentrasi dan berusaha bisa landing dengan selamat. Akhirnya dia memang berhasil. Setelah memberikan landing yang mulus dan bagus, kaptennya langsung kasih tepuk tangan gitu, ngasih apresiasi. Ini pengalaman berharga yang gak pernah bisa dia lupain. Lola juga yakin bahwa Tuhan pasti campur tangan untuk mengemudi pesawat itu.

“Sebagai pilot kita kan bawa banyak nyawa, jadi menjaga hubungan sama Tuhan itu harus baik agar hati dan pikiran kita itu tenang. Lalu olahraga cukup biar makin sehat. Jaga pola makan yang sehat juga.”

Meskipun tergolong sibuk, Lola tak lupa selalu meluangkan waktunya untuk keluarga terutama orang tua dan teman-temannya. Baginya bertemu dengan orang yang ia sayangi membuat dirinya semakin tambah bersemangat. Dukungan dari mereka memberi energi baru bagi Lola.

“Aku tuh bagi waktu misalkan pagi aku olahraga habis itu jalan sama keluarga atau kan misalkan aku pulang terbangnya masih siang gitu ya, ntar bisa makan sama keluarga pas sorenya atau malamnya. Intinya sih pintar-pintar bagi waktu saja gimana supaya tetap hidup kita balance”

"Ga usah dengerin kata orang, kita **FOKUS** aja sama apa yang kita lakuin."

NIATIN aja, biar orang itu sendiri yang ngeliatin.

Tetap **GIAT** pokoknya, jangan sampe kata-kata orang itu buat kita lemah."

"Kita harus **BANGGA** sama diri sendiri karena kita tuh perempuan masa kini, yang bisa ngelakuin apa aja even pekerjaan cowok sekalipun kita bisa lakuin, Jadii..."

JANGAN NGEBANDINGIN

diri kita sama orang lain, karna tiap orang itu unik, kita gali niat kita, kita tonjolin kemampuan kita, kita seriusin. So, Fokus aja ngembangin diri dan naikin kualitas diri kita."

Kepribadian Iola yang santai, namun kuat dan dewasa berhasil memikat banyak orang. Tapi, dia selalu tetap menunjukkan sikap yang sopan dan lembut, layaknya seorang perempuan. Dibalik senyumannya, dia mampu menyembunyikan perjuangan dan pengorbanan yang tidak mudah. Dia mengakui bahwa seringkali ada stigma negatif dilayangkan kepada kaum perempuan. Dari masa ke masa, tiada henti. Dia berkata, bahwa perempuan harus tetap maju dan berkembang.

"TALK LESS DO MORE"

artinya sedikit bicara banyak berbuat. Ini adalah quote Iola. Dia mengatakan supaya kita lebih fokus sama cita-cita kita sendiri, jadi kita tuh gak usah dengar kata-kata orang lain yang bisa membuat kita down. Kita fokus aja. Gak usah banyak ngomong tentang apa yang kamu lakuin, biarlah orang lain yang mengatakan. Lebih baik kita banyak berbuat, daripada banyak bicara. Itu jauh lebih bernilai.



Photo : Koleksi Pribadi Iola | Illustration : Clara Jean

Reporter : Juni Darliah
Editor : Chelsea Austine
Layouter : Clara Jean

LAURA LAZARUS DARI PRAMUGARI, MOTIVATOR, HINGGA MENJADI PENGUSAHA KULINER

“Tangan saya copot, pinggang saya patah, dan kaki saya hancur, betisnya hilang sebagian. Saya benar-benar merasa hancur. Stres dan ingin bunuh diri. Di usiaku yang masih belia, 19 tahun aku harus kehilangan impian dan harapan akan masa depan.”

Jangan ikutan sedih ya Righters, ka Laura ini memang pernah mengalami kecelakaan dua kali saat menjadi Pramugari di maskapai Lion Air pada tahun 2004. Pertama di Palembang, kawasan Bandara Sultan Mahmud Badaruddin II pada Juli 2004. Pesawat yang dia tumpangi tergelincir karena cuaca buruk, namun dia tidak mengalami cedera. Lima bulan kemudian, Laura mengalami kecelakaan yang kedua, tepat pada 30 November 2015. Pesawat Lion Air dengan nomor penerbangan JT538 itu hendak mendarat di Bandara Adi Sumarmo, Solo, Jawa Tengah, namun tergelincir, keluar landasan, dan menghantam pemakaman. Para penumpang yang duduk di sekelilingnya meninggal dunia termasuk teman seprofesi Laura.

Righters tau gak? Ka Laura ini sempat dinyatakan meninggal dunia karena tubuhnya tidak bisa ditemukan. Namun, enam jam kemudian, tubuhnya ditemukan oleh seorang pria yang hendak membersihkan mayat-mayat di lokasi kejadian tersebut. Pria itu mendengar suara rintihan Laura yang kesakitan. Ternyata tubuh Laura berada di bawah reruntuhan sayap pesawat, bersama mayat-mayat lainnya. Pria tersebut memanggil bantuan untuk mengevakuasinya. Laura masih hidup, namun kondisinya sangat parah. Tulang pipi di bagian kanan remuk dengan sekepal daging yang sudah hilang. Sementara daging betis di kaki kanannya sudah habis. Tulangnya sudah patah tak beraturan.



Nah, Laura menjalani masa pengobatan yang intensif di Singapore. Dia menjalani operasi sebanyak 5 kali pada wajah dan 19 kali operasi pada kaki untuk mengembalikan bagian-bagian tubuhnya yang cedera dan rusak saat kecelakaan



selama tahun 2004 sampai 2017. Hingga saat ini, Laura tetap masih harus menggunakan alat bantu untuk berjalan.

Pastilah tidak mudah menerima kenyataan pahit ini. Pada saat itu wajah cantik dan kakinya hancur, impiannya sirna bersama dengan profesi yang dia idam-idamkan selama ini yakni menjadi Pramugari.

Photo : Koleksi Pribadi Laura
Illustration : Clara Jean

FROM ZERO TO HERO, BANGKIT MENJADI PENULIS DAN MOTIVATOR

Righters, meskipun dalam keadaan stres dan hancur, Laura tidak putus asa. Dia sabar dan mencoba untuk tetap tegar. Perlahan-lahan, dia bangkit lagi. Saat kondisinya mulai membaik, dia mencari cara untuk memulihkan emosi dan kemarahannya. Dia mulai menulis buku dan menumpahkan segala perasaan yang berkecamuk dalam dirinya. Kumpulan tulisannya dibuat dalam satu buku dengan judul *“Unbroken Wings”* yang terbit pada 2009. Tanpa diduga, buku tersebut menjadi best seller. Selain itu, dia juga menulis dua buku lagi yakni *“I decide to Win”* dan *“Ayahku Pahlawanku”*. Dia akhirnya menjadi mahir menulis dan membuat penerbitan buku sendiri yakni *Growing Publishing*.

“Menulis menjadi terapi buat saya untuk menghadapi ujian berat ketika itu.”

Pasca pemulihan, Laura tidak berhenti menjadi perempuan yang bisa menjadi role model. Dia menjadi perempuan yang inspiratif dan memotivasi banyak orang melalui tulisan-tulisan dan karya-karyanya. Dia menjadi motivator yang banyak diundang pada seminar di Indonesia bahkan ke berbagai negara. Kebayang gak Righters gimana caranya Laura melakukan semuanya itu dalam kondisi yang terpuruk dan fisik yang tidak sempurna lagi? Well, Laura memang perempuan yang suka explore kemampuannya sehingga dia mampu bangkit kembali.



Reporter : Juni Darliah
Editor : Chelsea Austine
Layouter : Clara Jean

MENJADI PENGUSAHA FOOD AND BEVERAGE

Berprofesi sebagai life Inspirator, tentu Laura sering berkeliling ke seluruh Indonesia dan dunia loh Righters. Wuih asik juga yah. Nah iya. Dia juga sudah mencoba banyak jenis makanan di berbagai negara, tapi dia tetap mencintai makanan Indonesia yang memiliki rasa yang khas dan sulit untuk dilupakan. Dia juga selalu rindu akan kue buatan mamanya sendiri seperti Lupis, Otak-otak Tenggiri, Pastel dan bermacam kue lainnya. Maka, pada 2019 Laura membuka usaha di bidang makanan ringan yaitu Larisol (diambil dari nama Laura Risol) yang memiliki kualitas Premium.

Nah, Righters perlu tau juga nih, meskipun masih berusia hampir tiga tahun, usaha makanan ringan ka Laura ini sudah berkembang loh. Ka Laura membuat menu frozen yang siap dikirim ke seluruh wilayah Indonesia bahkan sampai Luar Negeri untuk memastikan ke higienisan produknya dalam kondisi baik hingga ke tangan konsumen. Hebat yah ka Laura.

Perempuan kelahiran Jakarta, 25 Maret 1985 mengatakan bahwa semua pengorbanan orang tuanya yang membuat dia semangat untuk bangkit loh Righters.

“Kita sebagai perempuan harus tetap aktif, gunakan kesempatan dan masa muda kita untuk melakukan hal-hal positif. Raihlah impian dan cita-cita kita. Kerja dan kerja, jangan mager karena semua itu gak ada gunanya. Jangan mudah puas atas apa yang kita capai”



“Kita masih dikasih hidup tuh anugerah banget dan jangan disia-siain. Aku, uda pernah ngelewatin pengalaman dekat dengan kematian dan ternyata masih dikasih kesempatan nih buat hidup, jadi bener-bener pergunakan sebaik-baiknya, ini pure anugerah. Kita ga bisa beli nyawa”

Flo



#1 WORLDWIDE
MOBILE PRODUCT
FOR WOMEN'S
HEALTH

TRACK YOUR OWN
PERIOD CYCLE
AND PERSONAL
HEALTH HERE!



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

JANGAN BEGITU! KENAPA MEMANGNYA? KARENA KAMU PEREMPUAN!A

Righters, apa yang akan kamu lakukan? Kalau suatu saat kamu mau memimpin suatu aktivitas atau organisasi, kamu dilarang. Alasannya kenapa? Ya karena kamu perempuan. Laki-laki yang harus menjadi pemimpin. Atau kalau kamu dilarang saat ingin sekolah lebih tinggi.

Mungkin situasi tersebut terkesan kuno dan tidak sesuai dengan konteks masa ini. Tapi sebenarnya pemikiran seperti itu masih ada loh Righters. Masih ada laki-laki yang mencoba mengekang kebebasan wanita.

Sebagai seorang wanita, stigma di masyarakat yang turun temurun mengekang kebebasan kita. Padahal setiap perempuan memiliki hak untuk berpartisipasi lebih besar dalam berbagai hal. Pemberdayaan perempuan kemudian menjadi penting untuk memajukan kesetaraan gender dan melawan stigma terhadap kaum wanita.

Pemberdayaan maksudnya bagaimana sih? Well sesederhana Righters bisa menyadari dan membantu menyadarkan perempuan di luar sana terhadap kapasitas, hak, dan kebebasan yang dimiliki. Kamu bisa menjadi apa saja yang kamu mau. Semua perempuan bisa.

Hmm tapi Righters penasaran ga sih apa sebenarnya yang dipikirkan oleh orang-orang terhadap stigma yang beredar mengenai perempuan? Apakah masih banyak yang tidak 'menganggap' perempuan? Langsung saja yuk, simak video voxpop berikut ini mengenai komentar masyarakat luas terhadap stigma kepada perempuan!



HIDUP ITU MAJU TERUS, KAMU SUDAH MAJU BELUM?



Self-improvement atau peningkatan diri adalah upaya untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas diri agar menjadi pribadi yang lebih baik. Untuk mencapai peningkatan itu, ada beberapa hal yang bisa dilakukan, yaitu:



**MINUM AIR
PUTIH
TERATUR**

8 gelas per hari

**JAM
TIDUR
TERATUR**

6 - 8 jam per hari



**ASAH
SKILL
YANG
DIMILIKI!**

**BERADA DI
CIRCLE /
PERTEMANAN
YANG TEPAT**



**BUAT TARGET
PERHARI ATAU
JANGKA
PANJANG**

**KELUAR DARI
ZONA NYAMAN
DAN COBA
HAL BARU**



By : Margaretha Alfina | Illustration : Elisabeth Anggi
Sources : Youtube Channel "SingHealth" & "Psych Hub"

SUDAHKAH KAMU MENJAGA

Righters pernahkah kalian merasakan stress dalam mengerjakan tugas? Atau masih memendam perasaan yang tidak enak terhadap orang lain? Sebenarnya hal tersebut bisa membuat kesehatan mental kita terganggu, loh. Tapi kenapa sih kesehatan mental itu harus dijaga?

Kesehatan mental kita sebenarnya sama saja dengan kesehatan fisik yang staminanya harus tetap dijaga, agar terhindar dari virus dan penyakit.

Tapi gimana jadinya kalau mental kita sakit?

Ternyata, ketika mental kita sakit tanpa kita sadari akan berpengaruh pada kesehatan fisik kita, loh. Namun, hal itu tidak berlaku sebaliknya. Ketika fisik yang sakit, mental kita mungkin masih bisa bohong ke diri kita untuk tetap bergerak dan sehat.

Untuk menjaga kondisi kesehatan mental kita, kali ini Rights Magazine merangkum beberapa hal sederhana yang dapat kalian lakukan nih Righters:



Photo : Margaretha Alfina
Illustration : Clara Jean

10 AGA KESEHATAN DIRI?

1

Tidur Teratur

Menurut penelitian beberapa ahli bahwa jam tidur yang baik bisa membuat emosi kita lebih stabil loh! Jam tidur normal yang baik itu dari jam 10 malam hingga 6 pagi

2

Selalu Bersyukur

Hal mudah yang sering kita lupakan nih Righters, yaitu mengucapkan terima kasih atas bantuan yang telah diberikan dan bersyukur kepada Tuhan karena masih diberikan kehidupan

3

Meditasi

Cara sederhana ini bisa diterapkan di mana saja. Hanya dengan duduk bersila dan mengatur pernapasan selama 15-20 menit saja, Righters bisa menjadi lebih fokus dan tenang.

4

Stay Positive

Dengan menonton film yang lucu, membaca buku atau melakukan hal yang digemari juga bisa membantu Righters tetap memiliki perasaan yang senang dan bahagia.

5

Stop overthinking

Setiap kali merasa overthinking, Righters bisa memilih untuk berhenti memikirkan hal tersebut dan menerima apa yang menjadi kenyataan. Karena kekurangan yang ada pada diri kita masih bisa diperbaiki agar menjadi pribadi yang lebih baik.

6

Bermain dengan Teman

Ketika bermain dengan teman-teman, biasanya mereka akan membuat mood kalian menjadi lebih bahagia, loh!

PENYAKIT LUPA D

COBA BAYANGKAN, KAMU SEDANG MAIN GAME DAN BERJANJI UNTUK BERMAIN SEJAM SAJA LALU LANJUT MENERJAKAN TUGAS.

SAAT KAMU KELUAR DARI APLIKASI GAME, SUDAH BUKAN SEJAM LAGI YANG HABIS, TAPI BERJAM-JAM.

LALU KAMU MERASA MALAS DAN Mencari ALASAN BAHWA SUDAH TIDAK ADA WAKTU TERSISA UNTUK MENERJAKAN TUGAS.

ALHASIL, KAMU MENUNDA PEKERJAAN DAN BERKATA 'MASIH ADA HARI ESOK'.

APAKAH RIGHTERS MERASA DEJAVU ATAU RELATE DENGAN SITUASI ITU?

ATUR DEADLINE PRIBADIMU

Ketika deadlinemu masih 7 hari lagi, coba itu menjadi 5 hari lagi sehingga kamu terpacu menyelesaikan tugasmu lebih awal.

WEEKEND PRODUKTIF

Tidak semua tugas harus diselesaikan saat weekend. Namun, alangkah baiknya jika kamu mencicil sehingga tugasmu tidak numpuk kerja dan bebanmu kan tugas berkurang. 30 menit lebih awal agar menghindari hal-hal tak terduga yang dapat mengganggu management waktumu.

MULAI LEBIH AWAL

Reporter : Margaretha Alfina | Editor : Chelsea Austine
Layouter : Clara Jean | Illustration : Clara Jean
Sources : Youtube Channel "Ngobi"

DENGAN WAKTU

BUAT JADWAL TO DO LIST

Ada baiknya kamu membiasakan diri untuk menyusun jadwal pribadi secara teratur agar kamu jadi lebih disiplin.

ATUR PRIORITAS

Dari jadwal yang sudah dibuat, coba dilihat mana deadline yang paling dekat. Nah, kamu bisa menyelesaikan Meski tugas tersebut lebih h a n y a awal jauh sebelum halsepele, tapi deadline tiba. jika ditunda maka akan menumpuk dan mengganggu jadwal yang sudah kamu buat!

DILARANG MENUNDA

DI ERA DIGITAL SEPERTI INI, HANDPHONE DAN SEGALA APLIKASI YANG DITAWARKAN DENGAN MUDAH DAPAT MEMBUAT KITA K E C A N D U A N

MEMANG, WAKTU YANG KITA HABISKAN UNTUK BERMAIN HANDPHONE TIDAK SEPENUHNYA SIA-SIA KARENA MEREKA ADALAH H I B U R A N

DI TENGAH BANYAKNYA K E S I B U K A N TENTU KITA BUTUH HIBURAN UNTUK MENGAMBIL JARAK DARI RUTINITAS HARIAN AGAR TIDAK STRESS, BOSAN, DAN SUNTUK.

NAMUN, MENJADI MAS-ALAH BUKAN RIGHTERS JIKA KAMU JADI LUPA WAKTU DAN MENGHABISKANNYA TERLALU BANYAK HINGGA LALAI DENGAN PRIORITAS P E K E R J A A N M U

APAKAH KAMU KENAL DENGAN DIRIMU SENDIRI?

“AKU INI COCOKNYA APA YA?” “APA SIH PASSION AKU?”

Righters, pernah ga sih kalian berpikir seperti itu? Pertanyaan yang berisikan keraguan sangat wajar loh untuk terlintas dan kamu pikirkan. Hal tersebut merupakan sebuah proses untuk kamu bisa lebih mengenal diri kamu sendiri.

Apalagi saat-saat pandemi, seketika mungkin kamu jadi lebih overthink dan dihantui dengan pikiran dan perasaan negatif. Tapi tidak menjadi masalah Righters, di sini kita akan membantu kalian agar mengenal diri kamu sendiri lebih baik.

Tapi sebenarnya apa sih pentingnya mengenali/ sering introspeksi diri ?

Ketika kita bisa mengenal diri kita, biasanya rasa cemas yang ada itu bisa berkurang dan Righters juga bisa lebih percaya diri, lho setelah mengetahui apa saja sih kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Nah Righters, dikutip dari *Psychologytoday.com*, ada enam tips yang dapat dilakukan agar kita bisa lebih kenal lagi dengan diri sendiri dan keenam cara ini disingkat menjadi VITALS.

Photo : Margaretha Alfina
Illustration : Clara Jean

Apa sih sebenarnya VITALS itu? Mari kita ketahui kepanjangannya:

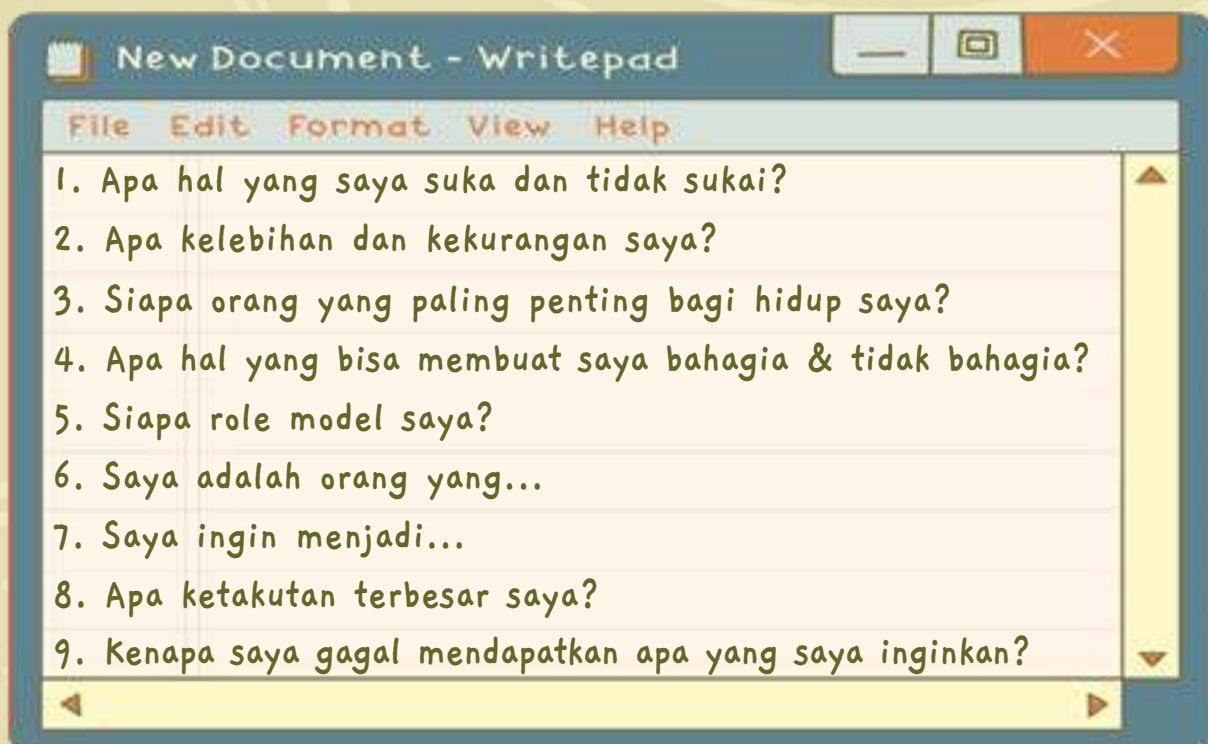
- V : Value (nilai)
- P : Interest (minat/kesukaan)
- T : Temperament (emosi)
- A : Around the clock activities (jam biologis)
- L : Life mission and meaningful goals (misi)
- S : Strength (kekuatan)

Tidak hanya itu saja, untuk mengenali diri sendiri kalian juga bisa loh bertanya kepada teman atau orang terdekat yang kalian percayai. Di saat kamu mendapatkan penilaian dari orang lain secara jujur dan objektif, di situ kamu jadi tahu seperti apa sih kamu di mata orang lain.

Dengan demikian, kamu jadi bisa introspeksi diri sendiri menyangkut hal-hal positif dan negatif yang ada dalam diri kalian.

Melakukan evaluasi diri juga bisa dilakukan sebelum tidur loh! Jika kalian ter-goda untuk terus memikirkan masalah yang sedang kalian alami, lebih baik mengisi waktu dengan introspeksi dan mengenal diri aja nih Righters.

Yuk dicoba sekarang dengan menyiapkan secarik kertas dan jawablah beberapa pertanyaan di bawah ini:



New Document - Writepad

File Edit Format View Help

1. Apa hal yang saya suka dan tidak sukai?
2. Apa kelebihan dan kekurangan saya?
3. Siapa orang yang paling penting bagi hidup saya?
4. Apa hal yang bisa membuat saya bahagia & tidak bahagia?
5. Siapa role model saya?
6. Saya adalah orang yang...
7. Saya ingin menjadi...
8. Apa ketakutan terbesar saya?
9. Kenapa saya gagal mendapatkan apa yang saya inginkan?

Setelah selesai, cermati jawabanmu, dan ingat-ingat hal apa saja yang harus kamu hindari. Eits, jangan lupa juga untuk mengingat kelebihan mu dan tingkatkan kelebihan tersebut. Ingat Righters, kunci utama agar mampu mengenali diri sendiri adalah dengan **percaya pada dirimu sendiri!**

MARLINA DAN PEMBUNUH DALAM EMPAT BABAK (2017)

Apa yang pertama kali terlintas di benak kalian jika mendengar kata 'perempuan pembunuh'? Pasti sebagian besar dari kita tidak akan menyangka bahwa perempuan sanggup melakukan hal itu. Namun, inilah satu-satunya cara yang dapat Marlina lakukan untuk mendapatkan keadilan.

Marlina (Marsha Timothy), penyintas korban pemerkosaan dan perampokan, yang akhirnya berhasil membunuh ketujuh pelakunya serta memenggal sang ketua. Situasinya yang tidak memungkinkan ia untuk meminta pertolongan siapa pun, membuat ia hanya bisa bergantung pada dirinya sendiri.

Cerita ini terbagi dalam empat babak; perampokan, perjalanan, pengakuan, dan kelahiran. Dengan dramatisasi, film karya anak bangsa ini menceritakan sisi dominan dari budaya patriarki, saat kontrol tersebut digunakan untuk menindas kaum yang dianggap lebih lemah. Namun, kontrol dan power yang semula hanya dimiliki oleh ketujuh perampok tersebut, berpindah ke tangan Marlina sepenuhnya.

Keberanian Marlina untuk melawan balik dan berjuang untuk dirinya sendiri sangat ditonjolkan di sini. Karakternya menjadi simbol dari keberanian dan panutan bagi penonton khususnya perempuan.

Marlina mungkin bukan perempuan yang sepenuhnya kuat tetapi tekadnya yang selalu pantang menyerahlah yang membuatnya kuat. Di dunia yang kadang tidak adil ini, kita sebagai perempuan bisa memulai dengan stand up dan speak up bagi diri sendiri dan juga sesama. dan istirahat itu enggak apa-apa. Asal, kita selalu inget untuk berdiri dan mengejar tujuan kita.

Sstt, Click the picture below for trailer!



WONDER WOMAN (2017)

Apakah kalian tahu bahwa ada perempuan yang berani maju di garis terdepan perang dunia pertama? Dia enggak pakai senjata sama sekali dan berhasil buat tentara seberang ketakutan, loh!

Yap, siapa lagi kalau bukan Wonder Woman alias Diana Prince. Ia merupakan pahlawan perempuan pertama yang memiliki film solonya sendiri & disutradarai oleh perempuan (Patty Jenkins), serta film superhero perempuan DC Comics pertama yang diproduksi ke layar lebar. Ketiga hal ini jadi ciri khas sukses menjadikan film Wonder Woman sebagai ikon feminis.

Diana (Gal Gadot), putri dari pulau Themyscira yang hanya ditinggali oleh perempuan akan berpetualang ke negara Inggris ditemani oleh Steve Trevor (Chris Pine) untuk menghentikan perang dunia pertama.

Layaknya film superhero pada umumnya, bercerita bagaimana sang superhero harus belajar untuk menempatkan dirinya dalam masyarakat. Tidak hanya sebagai seorang pahlawan tetapi juga sebagai perempuan di tahun 1918. Tahun dimana perempuan tidak memiliki ruang gerak sama sekali. Namun, Gal Gadot tidak memiliki keraguan sama sekali untuk maju dan bahkan menolak saat ia diminta untuk diam saja. Gerakan feminis yang tercipta untuk meminta kesetaraan antar gender tergambarkan dengan baik dalam film ini.

Meskipun Diana digambarkan sebagai perempuan tangguh dan kuat, ia juga memiliki tantangannya sendiri. Emosinya kadang menguasai dirinya sehingga ia tidak dapat berpikir secara jernih. Tentunya, hal ini pun memengaruhi bagaimana ia bertindak di sepanjang film. Terlepas dari kekuatan dan kekurangannya, penggambaran tentang kisah perjuangan perempuan tetaplah jadi poin utama dari film ini.

Karakter Diana sukses membawa penonton turut merasakan kisah perempuan yang berhasil meraih ambisinya melalui perjalanan yang sulit & panjang.



MUSIC

JOAN OF ARC - LITTLE MIX

Siapa sih yang tidak asing dengan grup Little Mix. Selain berbakat, mereka juga salah satu girl group yang sangat menyuarakan feminisme. Dukungannya pun sangat terlihat dalam lagu ini. Dengan alunan musik yang bikin kita mau berdiri dan joget, lagu Joan of Arc ini juga dilengkapi pesan yang sangat penting bagi perempuan: kita bisa menciptakan bahagia kita sendiri tanpa bergantung dengan orang lain.



Sstt, Scan me on Spotify for the full playlist !!



Sudah sering muncul dalam film, Hailee Steinfeld tetap aktif dalam bermusik. Lagunya yang satu ini juga enggak kalah bagus, lho. Most Girls memberikan pesan bahwa setiap perempuan itu berbeda. Mulai dari fisik, cara berpakaian, sampai cara memandang hidup. Perbedaan ini enggak buruk, justru bikin perempuan unique in their own ways.

MOST GIRLS - HAILEE STEINFELD

PODCAST

LISTEN UP – UCITA POHAN



Announcer radio, MC, dan Influencer, Ucita Pohan, sekarang memiliki podcast khusus untuk kita perempuan, lho! Kemasannya yang ringan mampu membuat pendengar betah untuk stay dari awal sampai abis. Obrolannya yang fun dan inspiring bersama beberapa public figure dan dirinya sendiri pun mampu memberikan masukan serta ilmu baru untuk para perempuan. Pokoknya podcast ini cocok buat jadi temen ngopi deh!

Percakapan santai tentang dunia perempuan yang lengkap dari A sampai Z bakal dibawain oleh Maulida Hannah atau lebih akrab dipanggil Hana. Podcast ini membawakan topik-topik yang enggak kalah relevan di dunia perempuan. Mulai dari hubungan, pekerjaan, sampai pendidikan. Untuk kamu-kamu yang lagi galau, podcast ini cocok banget buat nemenin hari kamu!

DUNIA WANITA – HANA





VOL. 02
IS COMING SOON