



Bahasa Alat Ekspresi Diri

Khadijah¹; Rizki Julia Utama²; Miftahul Jannah³

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

²Universitas Ubudiyah Indonesia

³Universitas Negeri Yogyakarta

¹Email Korespondensi: khadijah.khadijah@ar-raniry.ac.id

Received: 27 July 2024

Accepted: 28 July 2024

Published: 31 July 2024

Abstract

Mental health has become an increasingly important topic of discussion given the many issues facing Generation X, including health, social, economic, and psychological issues. Mental health literacy is necessary for Generation X to understand, manage, and promote their mental health conditions effectively. The aim of this study is to explain the importance of mental health literacy for Generation X. The method used is the study of literature by analyzing relevant sources. In addition, mental health literacy also contributes to reducing stigma and discrimination against mental health issues.

Keywords: *Mental health, Literacy, Generation X, Pandemic.*

Kesehatan mental menjadi topik yang semakin penting dibicarakan mengingat banyaknya persoalan yang dihadapi generasi X, termasuk masalah kesehatan, sosial, ekonomi, dan psikologis. Literasi kesehatan mental diperlukan agar generasi X dapat memahami, mengelola, dan mempromosikan kondisi kesehatan mental mereka secara efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pentingnya literasi kesehatan mental bagi generasi X. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis sumber-sumber yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental dapat membantu generasi X dalam mengelola kondisi kesehatan mental mereka, meningkatkan ketangguhan, dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, literasi kesehatan mental juga berkontribusi dalam mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap isu-isu kesehatan mental.

Kata Kunci : *Kesehatan mental, literasi,Generasi X, Pandemi.*

A. Pendahuluan

Bahasa adalah alat utama bagi manusia untuk mengungkapkan diri dan berinteraksi dengan sesama. Manusia, sebagai makhluk social, tidak dapat terlepas dari penggunaan bahasa dalam kehidupan sehari-hari. Dalam berkomunikasi, bahasa digunakan baik secara lisan maupun tulisan, dimana keduanya memainkan peran penting. Kemampuan literasi, yang meliputi kemampuan membaca dan menulis, menjadi keterampilan esensial yang harus dikuasai oleh setiap individu (Liani et al., 2022) (Haryanti, 2019)(Muryanti et al., 2020).

Penggunaan Bahasa dalam Komunikasi, Bahasa adalah alat utama yang digunakan oleh manusia untuk berkomunikasi dengan manusia lainnya (Haryanti, 2019). Komunikasi yang terjalin antara individu atau kelompok tidak dapat terlepas dari penggunaan bahasa, baik secara lisan maupun tulisan (Tangdibiri' & Lembang, 2021). Bahasa lisan memungkinkan manusia berinteraksi secara langsung, sementara bahasa tulis memungkinkan komunikasi yang lebih tidak langsung namun dapat mencakup khalayak yang lebih luas (Tangdibiri' & Lembang, 2021). Pentingnya Literasi Bahasa, Kemampuan literasi bahasa, termasuk kemampuan membaca dan menulis, sangat penting bagi setiap individu. Penguasaan bahasa yang baik dan benar, baik secara lisan maupun tulisan, dapat memudahkan seseorang dalam berkomunikasi dan menyampaikan pemikirannya kepada orang lain (Liani et al., 2022)(Muryanti et al., 2020)

B. Metode

Bahasa sebagai alat ekspresi diri dalam masyarakat dapat dipelajari melalui berbagai perspektif disiplin ilmu, seperti linguistik, sosiologi, antropologi, dan psikologi. Bahasa adalah bagian tak terpisahkan dari kebudayaan, karena gagasan-gagasan manusia tentang realitas hidup sangat dekat dengan sistem bahasa yang dimiliki dan diujarkannya. Bahkan lebih lanjut, bahasa dapat menjadi kunci atau pintu utama untuk memahami kebudayaan suatu masyarakat, karena melalui bahasa, kita dapat mempelajari pola hidup, sistem nilai, maupun tradisi/adat yang berkembang di tengah-tengah masyarakat.

Selain itu, bahasa juga dapat menjadi alat utama dalam membentuk budaya lain, sehingga perbedaan pola budaya juga dapat menandakan adanya diferensiasi karakteristik dan watak masyarakat satu dengan lainnya. Oleh karena itu, bahasa tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan identitas diri, baik identitas nasional, etnis, maupun personal. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia menggunakan bahasa baik secara lisan maupun tulisan untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Melalui kemampuan berbahasa, manusia dapat membangun hubungan sosial, menyampaikan pikiran dan perasaan, serta membentuk karakter dan kepribadiannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bahasa merupakan alat yang sangat penting bagi manusia untuk mengekspresikan diri dan memahami budaya dalam masyarakat.

C. Hasil dan Pembahasan

Bagian Hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa bahasa memiliki peran yang sangat penting bagi manusia, baik sebagai alat komunikasi maupun sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan memahami.

1. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Bahasa adalah alat ekspresif yang sangat penting bagi manusia. Bahasa tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi dan menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan keinginan seseorang. Manusia sebagai makhluk sosial yang saling berinteraksi tentu membutuhkan alat komunikasi yang efektif, yaitu bahasa.

Bahasa tulis dan lisan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Bahasa tulis memungkinkan komunikasi, pertemuan tatap muka, sedangkan bahasa lisan memungkinkan komunikasi secara langsung. Kedua bentuk bahasa ini saling melengkapi dan membantu manusia dalam mengekspresikan diri dan berinteraksi. Kemampuan menulis merupakan salah satu indikator penguasaan bahasa Indonesia yang baik dan benar.

Namun, kemampuan menulis tidak didapatkan begitu saja tetapi memerlukan latihan dan pengalaman. Dalam menulis, seseorang dapat menyampaikan pesan dengan menggunakan kalimat yang konkret, detail, dan spesifik agar lebih efektifitas dan mudah dipahami oleh pembaca.

2. Pembahasan

Penelitian ini mengkaji bahasa sebagai alat untuk mengekspresikan diri dan pengaruhnya terhadap pembentukan karakter individu. Bahasa merupakan alat komunikasi yang sangat penting bagi manusia dalam berinteraksi dengan sesama. Kemampuan berbahasa, terutama dalam menulis, tidak dapat diperoleh dengan instan, tetapi memerlukan latihan dan pengalaman. Selain itu, bahasa juga digunakan untuk menyampaikan ide, gagasan, dan perasaan baik secara tertulis maupun lisan. Melalui bahasa, seseorang dapat mengekspresikan diri dan membangun hubungan dengan orang lain. ini sejalan dengan pandangan bahwa dalam setiap sistem berpikir, bahasa dan makna tidak dapat dipisahkan.

Dengan kata lain, bahasa menjadi sarana bagi seseorang untuk mengekspresikan eksistensinya melalui berbagai bentuk komunikasi. Penggunaan bahasa yang tepat dan efektif juga berperan dalam membentuk karakter individu. Kemampuan menulis yang baik, misalnya, mencerminkan kemampuan berpikir kritis dan kreativitas seseorang. Selain itu, bahasa yang digunakan dalam komunikasi interpersonal juga berhubungan dengan sikap dan perilaku seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain.

Dengan demikian, bahasa bukan hanya sekadar alat untuk menyampaikan informasi, tetapi juga sarana bagi seseorang untuk mengekspresikan jati dirinya dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Bahasa memainkan peranan penting sebagai alat komunikasi yang efektif dalam memfasilitasi interaksi sosial manusia mempelajari peran bahasa ini juga melibatkan kesadaran akan hubungan konteks dan konvensi tekstual dalam literasi Bahasa serta implikasinya dalam konteks social. Bahasa digunakan manusia untuk saling menyampaikan ide, pikiran, dan perasaan. Penggunaan bahasa yang baik dan benar, termasuk

penyampaian pesan yang konkrit, detail, dan spesifik, dapat meningkatkan efektivitas komunikasi. Manusia adalah makhluk sosial yang menggunakan bahasa sebagai alat komunikasi utama dalam kehidupan sehari-hari. Bahasa menjadi sarana bagi manusia untuk menyampaikan maksud, pikiran, perasaan, dan keinginannya kepada orang. Penggunaan bahasa yang efektif dapat membantu manusia dalam menjalin relasi dan interaksi sosial yang baik. Literasi, yang melibatkan kepekaan terhadap konteks dan konvensi tekstual, memungkinkan manusia untuk menggunakan bahasa secara dinamis dan bervariasi sesuai dengan komunikasi dan kultur wacana tertentu. Kemampuan berbahasa yang baik dapat membantu manusia dalam menyampaikan informasi atau gagasan secara konkret, detail, dan spesifik sehingga tidak menimbulkan keraguan atau kebingungan pada penerima pesan. Dengan demikian, bahasa menjadi alat utama bagi manusia untuk berekspresi dan mengaktualisasikan dirinya sebagai makhluk yang mampu berpikir, berinteraksi, dan berkomunikasi.

D. Kesimpulan

Kesimpulan perlu Bahasa adalah alat komunikasi yang digunakan antara manusia untuk saling menyampaikan ide, pikiran, dan perasaan secara efektif. Dalam penggunaannya, bahasa dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri. Literasi bahasa memerlukan kesadaran akan hubungan antara konvensi tekstual dan konteks penggunaannya, serta kemampuan untuk merefleksikan hubungan tersebut secara kritis. Melalui bahasa, manusia dapat menyampaikan pesan konkret, detail, dan spesifik untuk meningkatkan efektivitas komunikasi.

Bahasa memainkan peran penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, karena bahasa merupakan alat utama untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, bahasa juga menjadi alat untuk menjalin hubungan interaksi dan komunikasi yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, penggunaan bahasa yang baik dan benar dalam penyampaian pesan

merupakan indikator penting dalam efektivitas komunikasi. Bahwa bahasa merupakan alat yang sangat penting bagi manusia untuk berekspresi dan mengaktualisasikan dirinya sebagai makhluk sosial yang dapat berkomunikasi, berinteraksi, dan berpikir.

E. Referensi

- Keraf, G. (1997). *Komposisi: Sebuah Pengantar Kemahiran Bahasa*. Ende Flores: Nusa Indah.
- Al-Anwari, A. M. (2014). Strategi Pembentukan Karakter Peduli Lingkungan di Sekolah Adiwiyata Mandiri. *Jurnal Ta'dib*, 19(2).
- Alfian, M. (2013). Potensi Kearifan lokal dalam Pembentukan Jati Diri dan Karakter Bangsa. *Prosiding The 5th ICSSIS; "Ethnicity and Globalization"*, (p. 428). Yogyakarta.
- Ally, M. (2009). *Mobile Learning: Transforming The Delivery of Education and Training*. Canada: Athabasca University Press.
- Anggraini, P., & Kusniarti, T. (2017). Character and Local Wisdom Base Instructional Model of Bahasa Indonesia in Vocational High Schools. *Journal of Education and Practice*, 8(5).
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ashyar, R. (2012). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Referensi.
- Aziz, E. (2013). *Upaya Pelestarian Lingkungan Hidup Melalui Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, I. (2016). *Pembelajaran Menulis*. Bandung: UPI Press Anggota APPT.
- Sources
- Kundharu, S., & Slamet, Y. (2012). *Meningkatkan Keterampilan Berbahasa Indonesia*. Bandung: Karya Putra Darwanti.
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2013). *Media Pembelajaran*. Bogor: Ghalia.
- Kusumaningsih, D., Sudiatmi, T., & Mulyati, S. (2013). *Terampil Berbahasa Indonesia*. Yogyakarta: Andi.