

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 1, Nomor 11, 2023, Halaman 267-273
Licenced by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10251328)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10251328>

Peran Komunikasi Dalam Kesadaran Publik Mengenai Kesehatan Mental Seseorang

Nelis Novita Sari¹, Nina Yuliana²

^{1,2}Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Sultan Ageng Tirtayasa,
Jl. Raya Palka Km 3 Sindangsari, Pabuaran, Kabupaten Serang, Banten
[Email: 6662220174@Untirta.ac.id](mailto:6662220174@Untirta.ac.id), nina.yuliana@untirta.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental menjadi pusat perhatian global, terutama seiring dengan meningkatnya angka depresi, kecemasan, dan bunuh diri. Dengan depresi sebagai penyebab utama disabilitas di seluruh dunia dan kecemasan sebagai masalah kesehatan yang serius, menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), memahami peran komunikasi dalam kesehatan mental menjadi semakin penting. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran komunikasi mengenai seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental dengan menentukan strategi komunikasi yang efektif. Metode yang digunakan yaitu dengan cara turun ke lapangan untuk menganalisis data wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil analisis dilapangan, faktor lingkungan memang menjadi penyebab utama seseorang mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Dan, faktornya bisa dari orang terdekat yaitu keluarga, teman dan sahabat kita sendiri. Seperti hasil data wawancara dan observasi yang telah dilakukan, bahwasannya kesehatan mental seseorang itu memang sangat penting untuk lebih diperhatikan. Terutama, diri sendiri. Untuk mengelola stress dengan baik kita dapat melakukan hal-hal yang bisa menarik energi positif untuk diri kita sendiri, itu adalah cara yang biasanya orang-orang lakukan saat mereka sedang stress tetapi tidak mau terlarut dalam pikirannya sendiri. Kepada publik serta masyarakat agar lebih peduli terhadap orang sekitar kita yang memiliki masalah kesehatan mental, hal ini dapat mengurangi jumlah peningkatan angka depresi di seluruh dunia dan mencegah terjadinya angka kematian seseorang yang mencoba untuk bunuh diri.

Kata Kunci: komunikasi, publik, kesehatan mental

Abstract

Mental health is a global concern, especially as rates of depression, anxiety and suicide increase. With depression a leading cause of disability worldwide and anxiety a serious health problem, according to the world health organization (WHO), understanding the role of communication in mental health has become increasingly important. This research aims to understand the role of communication regarding someone experience mental health problems by determining effective communication strategies. The method used is by going into the field to analyze interview and observation data. Based on the results of field analysis, environmental factors are the main cause of someone experiencing mental health problems. And, the factors could be those closest to us, namely our own family, friends and companions. As the results of interview data and observations have been made, it is very important to pay more attention to a person's mental health. Especially, yourself. To manage stress well we can do things that can attract positive energy to ourselves, this is what people usually do when they are stressed but don't want to get lost in their own thoughts. to the public and society to care more about people around us who have mental health problems, this can reduce the increasing number of depression rates throughout the world and prevent the death rate of people who try to commit suicide.

Keywords: mental health, communication, public

Article Info

Received date: 28 November 2023

Revised date: 07 December 2023

Accepted date: 11 December 2023

PENDAHULUAN

Peranan komunikasi terhadap kesadaran publik terkait masalah kesehatan mental seseorang merupakan hal yang sangat penting, salah satu masalah utamanya adalah stigma terhadap masalah kesehatan mental. Banyak orang masih kurang memahami kondisi ini secara menyeluruh, sehingga komunikasi yang efektif untuk mengatasi stigma ini perlu dirancang dengan hati-hati. Masyarakat umum mungkin kesulitan untuk memahami kompleksitas masalah kesehatan mental, karena mungkin mereka memiliki pemahaman yang terbatas tentang gejala, perawatan dan aspek lainnya. Komunikasi terkait kesehatan mental perlu disesuaikan dengan budaya, nilai dan norma-norma sosial yang berbeda. Kebanyakan orang enggan membicarakan masalah kesehatan mental karena kekhawatiran akan privasi, tidak semua orang memiliki akses yang sama terhadap informasi mengenai kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan komponen penting dari kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres berat dan gangguan psikologis lainnya memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan seseorang. Masalah kesehatan mental lebih dari sekedar masalah pribadi, masalah ini memiliki dampak yang luas terhadap hubungan pekerjaan, pendidikan dan masyarakat secara keseluruhan. Di era modern yang saling terhubung ini, komunikasi semakin berperan penting dalam dinamika kesehatan mental seseorang. Dampak teknologi digital, media sosial dan komunikasi elektronik telah mengubah cara individu berinteraksi dan berkomunikasi dengan dunia sekitar.

Gaya komunikasi verbal dan non-verbal seseorang dapat memengaruhi persepsi diri, tingkat kecemasan dan kesehatan mentalnya. Pada saat ini, kesehatan mental menjadi perhatian global karena, seiring meningkatnya angka depresi, kecemasan dan bunuh diri. Dengan depresi sebagai penyebab utama disabilitas diseluruh dunia dan kecemasan sebagai masalah kesehatan mental yang serius, menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) memahami peran komunikasi dalam kesehatan mental menjadi semakin penting, dari beragam konteks termasuk mengembangkan hubungan dengan profesional kesehatan mental, dukungan teman dan keluarga, menyebarkan informasi dan kesadaran tentang kesehatan mental dimasyarakat.

Tidak hanya itu, cara individu mengkomunikasikan perasaan dan pengalamannya juga dapat berdampak secara signifikan dalam pemahaman diri, akses terhadap pengobatan memberikan dampak pada perjalanan pemulihan dengan melihat kompleksitas kesehatan mental mengenai peran komunikasi, dalam hal ini sangat menarik dan membantu kita memahami bagaimana komunikasi dapat digunakan sebagai alat untuk mendukung individu yang mengalami masalah kesehatan mental dan mengurangi stigma serta mendorong masyarakat kesehatan mental yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran komunikasi seseorang yang mengalami masalah kesehatan mental, dengan menentukan strategi komunikasi yang efektif untuk mengidentifikasi komunikasi interpersonal dan mendukung individu yang mengalami masalah kesehatan mental, serta mengelola kondisinya dalam meningkatkan kesejahtraannya. Lalu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengukur dampak komunikasi terhadap persepsi diri seperti keluarga, teman dan ahli kesehatan mental termasuk tingkat harga diri dan pemahaman mengenai kondisi dirinya sendiri serta mengetahui bagaimana pola komunikasi internal yang memengaruhi pemahaman individu terhadap kesehatan mentalnya.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori fenomenologi yang menekankan pentingnya memahami dunia dari perspektif individu. Dalam konteks kesadaran publik mengenai kesehatan mental, komunikasi yang efektif memungkinkan seseorang untuk berbagi pengalaman subjektif mereka tentang kesehatan mental, menghilangkan stigma dan membangun pemahaman bersama mengenai tantangan dan pengalaman yang akan dihadapi.

Teori ini juga mengakui bahwa pengalaman individu tidak selalu konsisten dan dapat berubah seiring berjalannya waktu. Komunikasi yang terbuka dan terus-menerus mengenai kesehatan mental memungkinkan individu untuk mengekspresikan perubahan dalam pengalaman mereka serta pemahaman yang lebih baik tentang perubahan dan dinamika kondisi mental seseorang.

Dalam interaksi simbolik, simbol-simbol seperti bahasa, gesture tubuh atau tanda yang digunakan dalam komunikasi untuk memberikan makna kesadaran publik, menyampaikan informasi, menggambarkan pengalaman dan mengubah persepsi isu mengenai kesehatan mental. Teori ini juga menekankan bahwa makna yang dibangun melalui interaksi sosial mengenai kesadaran publik, komunikasi memungkinkan individu dan masyarakat untuk membangun makna bersama mengenai kesehatan mental melalui diskusi, cerita, media massa atau kampanye publik yang menggunakan simbol-simbol tertentu. Komunikasi juga memainkan peran penting dalam membentuk identitas individu dan masyarakat terkait persepsi, stigma dan dukungan terhadap kesehatan mental. Dan, komunikasi dalam konteks ini membantu memahami, merespon dan memengaruhi persepsi serta perilaku individu dan masyarakat terhadap isu kesehatan mental.

Lalu, ada teori etnometodologi yang menekankan bahwa makna komunikasi dapat dibangun secara aktif melalui interaksi sosial. dalam teori ini telah menentukan bagaimana komunikasi berperan penting dalam membentuk makna bersama mengenai kesehatan mental melalui pola komunikasi sehari-hari, praktik sosial dan konteks yang memengaruhi serta memahami cara individu dan masyarakat untuk bertindak mengenai masalah kesehatan mental. Ada juga teori hermeneutik yang menekankan pentingnya interpretasi makna dari pengalaman seseorang, dalam masalah kesehatan mental komunikasi berperan penting untuk memfasilitasi interpretasi individu dan kolektif mengenai pengalaman kesehatan mental, melalui cerita, pengalaman pribadi yang dibagikan atau informasi yang disampaikan melalui media atau sumber lainnya. Peran komunikasi dalam teori hermeneutik dapat memfasilitasi interpretasi, pemahaman dan dialog yang mendalam mengenai masalah kesehatan mental. Hal ini memengaruhi kesadaran publik mengenai pentingnya untuk peduli terhadap masalah kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang melakukan analisis dan interpretasi teks dan hasil interview dengan tujuan untuk menemukan makna dari suatu fenomena (Auerbach and Silverstein, 2003). Hal ini digunakan untuk memahami dan menjelaskan fenomena sosial secara mendalam termasuk masalah kesehatan mental seseorang. Penelitian kualitatif berarti proses eksplorasi dan memahami makna perilaku individu dan kelompok, menggambarkan masalah masalah sosial atau masalah kemanusiaan. Proses penelitian mencakup membuat pertanyaan penelitian dan prosedur yang masih bersifat sementara mengumpulkan data pada seting partisipan, analisis data secara induktif, membangun data yang parsial ke dalam tema, dan selanjutnya memberikan interpretasi makna terhadap suatu data. Kegiatan akhir adalah membuat laporan ke dalam struktur yang fleksibel (Creswell, 2009). Berdasarkan penjelasan sugiyono (2017) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme atau enterpretif, hal ini dapat digunakan untuk meneliti suatu obyek dalam kondisi alamiah, peneliti seagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data yang dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi), data yang diperoleh cenderung data kualitatif, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif bersifat untuk memahami makna, keunikan, mengkonstruksi fenomena dan menemukan hipotesis. Pendekatan penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, persepsi dan makna yang terkait dengan masalah kesehatan mental

individu dengan lebih mendalam. Mengenai peran komunikasi terhadap individu yang memiliki masalah kesehatan mental bisa memanfaatkan berbagai metode penelitian yang berbeda. Tetapi, jenis penelitian yang digunakan yaitu dengan cara turun ke lapangan untuk menganalisis data wawancara dan observasi. Penelitian kualitatif tentang peran komunikasi dalam kesehatan mental individu dapat memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman individu, interaksi mereka dengan lingkungan dan dampak komunikasi terhadap kesehatan mental mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyajian data yang didapatkan selama proses wawancara, yang digambarkan pada sub bab sebelumnya, diketahui bahwa pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif mengenai seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental ini dirancang untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman individu, seperti peran komunikasi dalam kesehatan mental individu yang dapat memberikan wawasan mengenai pengalaman individu, interaksi mereka dengan lingkungan, dan dampak komunikasi terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian kualitatif memiliki fleksibilitas dalam memahami fenomena sosial yang kompleks dan memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan mendalam tentang pengalaman individu atau kelompok. Hal ini bertujuan untuk memahami fenomena sosial dalam kedalaman yang lebih besar dengan mengeksplorasi makna, pandangan, dan pengalaman individu atau kelompok. Metode penelitian ini digunakan untuk memahami dan menjelaskan fenomena sosial dari sudut pandang yang mendalam dan kontekstual.

Tabel 1. Pertanyaan Wawancara

No	Pertanyaan	Topik pertanyaan	Informan
1	Bagaimana anda pertama kali menyadari atau merasa bahwa anda memiliki masalah kesehatan mental?	Sejarah kesehatan mental	Septianingsih Miroziyah
2	Apa yang mendorong anda untuk mencari bantuan atau perawatan kesehatan mental?	Sejarah kesehatan mental	Septianingsih miroziyah
3	Apa jenis masalah kesehatan mental yang anda alami?	Sejarah kesehatan mental	Septianingsih miroziyah
4	Bagaimana masalah kesehatan mental anda memengaruhi kehidupan sehari-hari?	Pengalaman harian	Septianingsih miroziyah
5	Apakah ada gejala atau perubahan perilaku tertentu yang anda alami secara teratur atau selama episode tertentu?	Pengalaman harian	Septianingsih miroziyah
6	Dalam perjalanan anda dengan masalah kesehatan mental, apa jenis dukungan yang anda terima dari keluarga, teman-teman atau profesional kesehatan mental?	Dukungan keperawatan	Septianingsih miroziyah
7	Apakah anda telah mencoba berbagai jenis perawatan atau terapi? Apa yang berhasil atau	Dukungan keperawatan	Septianingsih miroziyah

	tidak berhasil bagi anda?		
8	Bagaimana anda menghadapi stigma atau diskriminasi terkait dengan masalah kesehatan mental anda?	Stigma dan kesadaran masyarakat	Septianingsih miroziyah
9	Apakah anda merasa masyarakat umum memiliki pemahaman yang memadai tentang kesehatan mental?	Stigma dan kesadaran masyarakat	Septianingsih miroziyah
10	Apa harapan anda untuk masa depan dalam hal kesehatan mental anda?	Harapan dan pemulihan	Septianingsih miroziyah
11	Apakah ada pesan atau nasihat yang ingin anda sampaikan kepada orang lain yang mungkin menghadapi masalah kesehatan mental?	Harapan dan pemulihan	Septianingsih miroziyah

Sumber : Septianingsih Miroziyah (2023)

Tabel 2. Pertanyaan Observasi

No	Pertanyaan	Topik pertanyaan	Informan
1	Apakah individu sedang dirumah, di tempat kerja, di fasilitas perawatan kesehatan mental, atau tempat lain?		Ahmad fatur rozaki
2	Bagaimana lingkungan fisik memengaruhi individu? Apakah ada faktor-faktor yang memengaruhi kenyamanan atau kecemasan?	Deskripsi lingkungan	Ahmad fatur rozaki
3	Bagaimana individu tersebut berbicara, bergerak, atau berperilaku selama observasi?	Perilaku dan ekspresi	Ahmad fatur rozaki
4	Apakah ada tanda-tanda ketidaknyamanan, agitasi, kecemasan atau gejala yang terkait dengan masalah kesehatan mentalnya?	Perilaku dan ekspresi	Ahmad fatur rozaki
5	Bagaimana individu tersebut berinteraksi dengan orang lain selama observasi?	Interaksi sosial	Ahmad fatur rozaki
6	Apakah ada isyarat verbal atau non-verbal yang mengindikasikan hubungan sosial atau dukungan yang mungkin mereka terima?	Interaksi sosial	Ahmad fatur rozaki
7	Catat perubahan mood dan ekspresi emosi individu selama observasi. Apakah mereka mengalami perubahan cepat dalam suasana hati atau tingkat kecemasan?	Perubahan mood dan emosi	Ahmad fatur rozaki
8	Apakah ada petugas perawatan kesehatan mental yang sedang berinteraksi dengan individu? Bagaimana mereka berinteraksi	Dukungan dan keperawatan	Ahmad fatur rozaki

	dan apa yang mereka lakukan?		
9	Bagaimana individu tersebut merespons lingkungan sekitarnya? Apakah ada sesuatu yang mereka anggap sebagai sumber stres atau dukungan?	Persepsi lingkungan	Ahmad fatur rozaki
10	Berapa lama observasi dilakukan? Apakah ada perubahan yang terlihat selama observasi yang mungkin mencerminkan perubahan dalam keadaan individu?	Durasi observasi	Ahmad fatur rozaki
11	Apakah ada pengamatan tambahan atau temuan selama observasi yang anda anggap penting untuk mencatat?	Kesimpulan dan pengamatan tambahan	Ahmad fatur rozaki

Sumber : Ahmad Fatur Rozaki (2023)

Berdasarkan hasil analisis dilapangan, faktor lingkungan memang menjadi penyebab utama seseorang mengalami masalah pada kesehatan mentalnya. Dan, faktornya bisa dari orang terdekat yaitu keluarga, teman dan sahabat kita sendiri. Seperti hasil data wawancara dan observasi yang telah dilakukan, bahwasannya kesehatan mental seseorang itu memang sangat penting untuk lebih diperhatikan. Terutama, diri sendiri. Gejala yang bisa menyebabkan kita mengalami masalah kesehatan mental yaitu depresi, stres dan tekanan mental yang membuat diri kita menjadi seperti orang gila atau tidak waras pada umumnya. Ada beberapa tanda dari tubuh kita saat kita lelah karena

Stres yang pertama, psikosomatis yaitu ketika tubuh terbawa rasa sakit karena pikiran. Yang kedua, emosi kita yang menjadi naik turun seperti roller coaster itu tanda kalau kita sedang stress berat. Yang ketiga, kepala menjadi sering pusing atau migrain itu sinyal dari otak kita untuk istirahat. Yang ke empat, susah konsentrasi dan sering lupa itu tanda stress yang membuat otak kita menjadi overload. Lalu, ada nafsu makan yang hilang atau menambah karena stress dapat memengaruhi pola makan kita. Setelah itu, mood kita menjadi mudah meledak atau kita bisa menjadi sosok yang pendiam itu tandanya kita sudah ada di level stress tertinggi. Jadi, stress itu tidak boleh dibiarkan begitu saja, untuk mengelola stress dengan baik kita dapat melakukan hal-hal yang bisa menarik energi positif untuk diri kita sendiri seperti melakukan hobi, memasak, membeli makanan atau minuman kesukaan, hangout bersmama teman atau sahabat yang kita percaya, keluarga yang kita sayangi, melakukan pekerjaan rumah dengan mendengarkan alunan musik favorite, menyanyi lagu favorite sendirian dikamar, berdialog dengan diri sendiri seperti layaknya berada diacara podcast, tidur, bersih-bersih rumah, melakukan me time ke tempat-tempat yang membuat jiwa kita damai, bercerita dengan teman atau sahabat yang kita percaya, itu adalah cara yang biasanya orang-orang lakukan saat mereka sedang stress tetapi tidak mau terlarut dalam pikirannya sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa Peran komunikasi terhadap kesadaran publik mengenai kesehatan mental memang penting terutama dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang sudah dibahas peran komunikasi mengenai masalah kesehatan mental seseorang, harus lebih di tingkatkan terutama di lingkungan teman dan keluarga. Dan, masalah kesehatan mental merupakan topik yang sangat populer dikalangan dunia termasuk dalam organisasi kesehatan dunia (WHO) yang memberikan pendapat bahwa memahami peran komunikasi dalam kesehatan mental itu merupakan masalah yang serius dan sangat penting.

Dengan adanya penelitian ini, penulis memberikan saran kepada pihak-pihak profesional yang memang ahli di bidang kesehatan mental untuk lebih fokus pada pasien-pasien yang memiliki latar belakang kesehatan mental supaya mereka dapat memahami kondisi dirinya sendiri dan bisa belajar untuk mencintai dirinya sendiri. Dan, juga kepada publik serta masyarakat agar lebih peduli terhadap orang sekitar kita yang memiliki masalah kesehatan mental, hal ini dapat mengurangi jumlah peningkatan angka depresi di seluruh dunia dan mencegah terjadinya angka kematian seseorang yang mencoba untuk bunuh diri. Berikan mereka bantuan. Ulurkan tangan kalian, jangan memakai kekerasan apalagi sampai membully seseorang, bijaklah dalam mengambil keputusan, berhenti untuk berfikir negatif atau overthinking, rangkulah mereka. Jangan hanya berdiam diri atau mengadu nasib bahkan sampai mencaci maki dan menghina, jadilah manusia yang bisa bermanfaat untuk orang lain, jangan merugikan siapapun termasuk dirimu sendiri.

Referensi

- A. Primala, D. (2023). 6 Stigma yang Salah Tentang Gangguan dan Kesehatan Mental. On 26 November 2023, from <https://pijarpsikologi.org/blog/6-stigma-yang-salah-tentang-gangguan-dan-kesehatan-mental>
- Aiyub. (2018). Stigmatisasi pada Penderita Gangguan Jiwa: Berjuang Melawan Stigma dalam Upaya Mencapai Tujuan Hidup untuk Kualitas Hidup yang Lebih Baik. *Idea Nursing Journal*, IX(1), 1–8. Retrieved from <http://jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/12275>
- Anonim. (2018). Pengertian Kesehatan Mental. On 26 November 2023, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Anonim. (2022). Stigma dan Masalah Kesehatan Mental. On 26 November 2023, from <https://psikologi.ugm.ac.id/stigma-dan-masalah-kesehatan-mental/>
- Ardhi N., S. (2022). Stigma Buruk Gangguan Kesehatan Mental Hambat Pemulihan Pasien. On 26 November 2023, from <https://ugm.ac.id/id/berita/22185-stigma-buruk-gangguan-kesehatan-mental-hambat-pemulihan-pasien/>
- Aryshinta, A. A., Ayuningtyas, F., & Muqsith, M. A. (2023). Komunikasi Interpersonal Dalam Kesehatan Mental Followers Akun Instagram @ Ibunda . Id. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(1), 29–48.
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., ... Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–14. doi:10.1186/s12888-020-03012-1
- Nihaya, U. (2016). Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli. *Islamic Communication Journal*, 1(1), 30–42. doi:10.21580/icj.2016.1.1.1244
- Rahmi Hoesain Syaharia, A. (2008). *Stigma Gangguan Jiwa Perspektif Kesehatan Mental Islam. Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Rosmalina, A. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Seseorang. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 1(01), 49–68. doi:10.24235/prophetic.v1i01.3479
- S. Lee, D., & Ybarra, O. (2017). Cultivating Effective Social Support Through Abstraction: Reframing Social Support Promotes Goal-Pursuit. *Journal of SAGE Publication*, 43(4), 453–464.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.