

# How to Maintain your Mental Wellness during Self Isolation?

@sascbinusuniv

Virus-virus yang  
Mengganggu  
Mental Wellness  
Kita

@sascbinusuniv

**Stres**

**Sedih**

**Kesal**

**Rasa Cemas**

**Takut**

**Bosan**

**Khawatir**

**Panik**

**Tak Berdaya**

# Mental Alert

Tidur tidak nyenyak  
Nafsu makan berubah  
Menutup diri dari orang-orang  
terdekat  
Susah fokus belajar/ngerjain  
tugas  
Jadi gampang down

Kalau virus-virus tadi bikin kamu ngalami  
beberapa hal di atas, ada baiknya kamu  
mencoba untuk mengatasinya atau  
konsultasi dengan konselor



# How to Boost Up Your Mental Wellness?

@sascbinusuniv

# Tanda-Tanda Mental Wellness\*

---

Sadar akan kemampuannya

Mampu atasi situasi stres dalam  
kehidupan sehari-hari

Produktif

Bekontribusi pada masyarakat

\*Berdasarkan WHO

@sascbinusuniv

# Tahukah kamu?

---

Emosi Positif dapat meningkatkan **Mental Wellness**.

**Rasa Senang** adalah salah satu dari Emosi Positif.

Apa yang membuat setiap orang senang itu berbeda-beda, tergantung bagaimana kita **memaknainya**.

@sascbinusuniv

Membersihkan  
kamar tiap pagi

Baca buku  
atau komik  
lama

Main  
musik

Berdasarkan penelitian,  
**Frekuensi** lebih berkontribusi  
menimbulkan **Rasa Senang**.

Jadi, kita cari saja **aktivitas  
sederhana** yang membuat  
kita senang tapi dilakukan  
**sering-sering**

Masak  
makanan  
sendiri

Dengerin  
podcast  
yang lucu

@sascbinusuniv



Nyalain  
spotify sambil  
memandang  
langit sore

Menulis  
diary

Olahraga  
sambil liat  
instruktur di  
youtube

Bikin vlog  
kegiatan kamu  
sehari-hari

Kesejahteraan Mental didapat dari aktivitas yang bikin **emosi kita lebih positif** seperti memunculkan rasa senang. Karena setiap orang rasa senangnya berbeda-beda. Cari juga kegiatan yang membuat kita lebih **bermakna** dan **selesaikan** kegiatan tsb.

@sascbinusuniv

**A Little Progress  
Each Day  
Adds Up to  
a Big Results**

@sascbinusuniv

## Sumber Referensi :

• <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>

• <http://buletin.k-pin.org/index.php/daftar-artikel/550-tips-tetap-bahagia-saat-karantina-diri-hadapi-covid-19>

@sascbinusuniv

