

Capek Padahal Nggak Ngapa-ngapain?

Tips Kesehatan Mental yang Relevan Sekarang



Era digital



overthinking



burnout

❤️ 120

23

15

Napas dulu,
Kamu nggak
sendirian.



Swipe sampai akhir

1/10

Kenapa Topik Ini Penting?



Notifikasi datang terus-menerus



Tekanan harus selalu produktif



Media sosial bikin mudah membandingkan diri



Pikiran jadi penuh walau badan diam



Pesan masuk
12 percakapan baru



Tugas Hari Ini

- ✓ Rapat 09.00
- ✓ Deadline 14.00
- ✓ Laporan 17.00



Mental juga butuh istirahat

Ingat!

Jangan lupa update konten hari ini 😊

♥ 126

💬 36

👤 48



Swipe sampai akhir

2/10

Tanda Kamu Butuh Jeda

- ✓ Mudah marah atau sensitif
- ✓ Sulit fokus
- ✓ Tidur berantakan
- ✓ Merasa kosong atau lelah terus
- ✓ Hilang semangat

 Kenali sinyalnya sejak awal



Baterai habis



Sulit fokus



Kosong

Jeda bukan
kemunduran,
tapi bentuk
merawat diri.



Swipe sampai akhir

3/10

1. Batasi Waktu Layar



Jangan buka HP begitu bangun



Buat jeda tanpa layar 30–60 menit



Matikan notifikasi yang tidak penting



Hindari scrolling sebelum tidur



Scroll secukupnya, sadar sepenuhnya



Batas hari ini, lebih tenang besok



Swipe sampai akhir

4/10

2. Stop Membandingkan Diri



- Media sosial hanya menampilkan highlight



- Perjalanan orang berbeda-beda



- Fokus ke progresmu sendiri



- Rayakan langkah kecilmu



Bertumbuh tidak harus terburu-buru



Swipe sampai akhir

5/10

3. Istirahat Bukan Malas

-  Tubuh dan pikiran perlu pulih
-  Tidur cukup bantu atur emosi
-  Ambil napas, jalan santai, atau hobi ringan
-  Produktif bukan berarti tanpa jeda


**Rest is
part of progress**

4. Cerita Itu Membantu

- Tidak semua masalah harus dipendam
- Cerita ke teman, keluarga, atau mentor
- Minta didengar, bukan selalu dicarikan solusi
- Dukungan kecil bisa sangat berarti



Kamu tidak harus kuat sendirian



Swipe sampai akhir

7/10

5. Jaga Rutinitas Dasar

- Makan teratur
- Minum air cukup
- Gerak ringan setiap hari
- Tidur di jam yang lebih konsisten
- Sempatkan waktu tenang untuk diri sendiri



Hal sederhana punya dampak besar 



Makan teratur



Minum air cukup



Gerak ringan setiap hari



Tidur di jam yang lebih konsisten



Sempatkan waktu tenang untuk diri sendiri

6. Cari Bantuan Profesional Bila Perlu



Saat cemas atau sedih mengganggu aktivitas



Saat keluhan terasa berat dan berulang



Konsultasi ke psikolog, psikiater, atau tenaga kesehatan



Minta bantuan adalah tanda peduli pada diri



Self-care penting, bantuan profesional juga penting



Swipe sampai akhir

9/10



Mulai dari Hal Kecil Hari Ini

- ✓ Kurangi 30 menit screen time
- ✓ Tidur lebih awal malam ini
- ✓ Cerita ke orang terpercaya
- ✓ Simpan konten ini sebagai pengingat



Menjaga kesehatan mental adalah bentuk sayang pada diri sendiri. ♥



Simpan



Bagikan



Follow eduAPM

