



Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA



Magang  
Mandiri



Protean  
INSTITUTE

PEJUANG KEWARASAN

DI DUNIA

TIPU

TIPU



PAHLAWAN KESEHATAN MENTAL

# “DEFINISI MODERN”



Dunia tipu tipu itu sebuah tindakan tindakan kalau pada zaman sekarang biasanya pakai media elektronik. Selain itu juga bisa melalui platform jual beli online atau sosial media lainnya.





## **“PENIPUAN DAPAT MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL”**

Korban penipuan sering merasa cemas tentang dampak jangka panjang, seperti kerugian finansial atau penyalahgunaan data pribadi. Ketidakpastian ini dapat menyebabkan stres berkepanjangan.

# “OVERLOAD INFORMASI DAPAT MEMPENGARUHI KECEMASAN”

Overload informasi dapat meningkatkan kecemasan seseorang karena terlalu banyaknya data yang harus diproses membuat otak kesulitan memprioritaskan informasi penting. Hal ini memicu stres, rasa kewalahan, dan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan secara efektif, sehingga mengganggu keseimbangan emosional dan produktivitas sehari-hari.



# "FOMO: DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI DIGITAL"

FOMO (Fear of Missing Out) pada generasi digital dapat memicu stres, kecemasan, dan rasa tidak puas karena tekanan untuk selalu terhubung dan mengikuti tren. Fenomena ini sering menyebabkan perbandingan sosial berlebihan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti rendahnya harga diri dan meningkatnya risiko depresi.



"Jangan Biarkan FOMO Menguasai Hidupmu: Kendalikan Kesehatan Mental di Era Digital"

# "STRATEGI EFEKTIF MEMBANGUN LITERASI DIGITAL DAN PEMIKIRAN KRITIS"



Seseorang dapat membangun literasi digital dan pemikiran kritis dengan cara rutin mengevaluasi sumber informasi, memahami cara kerja platform digital, serta mengasah kemampuan menganalisis data secara objektif. Selain itu, penting untuk aktif berdiskusi, mencari perspektif berbeda, dan terus belajar dari sumber terpercaya. Membangun literasi digital dan pemikiran kritis dapat dilakukan dengan memahami cara kerja teknologi, mengevaluasi keakuratan informasi, mempertimbangkan berbagai sudut pandang, dan terus belajar melalui sumber yang kredibel serta pengalaman praktis.





# "PRAKTIK MINDFULNESS DALAM MENGONSUMSI INFORMASI DI ERA DIGITAL"

Untuk mempraktekkan mindfulness dalam mengonsumsi informasi di era digital, kita perlu lebih sadar dan selektif terhadap apa yang kita baca atau tonton. Hal ini melibatkan fokus penuh pada sumber informasi yang kredibel, menghindari reaktifitas emosional terhadap konten, serta memberi waktu untuk mencerna dan mempertimbangkan dampaknya sebelum membagikan atau terpengaruh.



## "PENTINGNYA DETOX DIGITAL DAN CARA MELAKUKANNYA SECARA EFEKTIF"

Detox digital penting untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan menjaga kesehatan mental dengan mengurangi paparan berlebihan terhadap media sosial dan perangkat digital. Cara melakukannya secara efektif termasuk menetapkan batas waktu penggunaan perangkat, mengambil jeda rutin dari layar, serta mengganti aktivitas digital dengan kegiatan offline yang menyenangkan dan menenangkan.



# "TEKNIK MANAJEMEN STRES UNTUK MENGHADAPI DUNIA PENUH INFORMASI MENYESATKAN"

Beberapa teknik manajemen stres yang efektif untuk menghadapi informasi menyesatkan meliputi mengatur batas waktu untuk konsumsi media, berfokus pada satu sumber informasi yang kredibel, dan melatih kesadaran diri melalui mindfulness. Selain itu, penting untuk tetap terhubung dengan kegiatan offline yang menyenangkan, seperti berolahraga atau meditasi, untuk menjaga keseimbangan mental dan mengurangi dampak stres.



# "MEMAHAMI CARA MEMBANGUN DAN MEMELIHARA DUKUNGAN SOSIAL YANG SEHAT DI ERA DIGITAL"

Membangun dan memelihara dukungan sosial yang sehat di tengah interaksi digital dapat dilakukan dengan menjaga komunikasi yang terbuka, jujur, dan empatik di media sosial. Penting untuk memilih hubungan yang positif, menghindari perbandingan sosial, dan saling mendukung secara emosional. Mengatur waktu untuk berinteraksi secara langsung atau melalui video call juga membantu memperkuat ikatan, serta memastikan adanya keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata.





## **"PENTINGNYA SELF-CARE DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI ERA INFORMASI DAN CARA MEMPRIORITASKANNYA"**

Self-care sangat penting untuk menjaga kesehatan mental di era informasi ini karena membantu mengurangi stres, kelelahan digital, dan kecemasan. Memprioritaskannya dapat dilakukan dengan memberi waktu untuk diri sendiri, mengatur batasan dalam konsumsi informasi, serta melibatkan diri dalam aktivitas yang menyegarkan fisik dan mental, seperti olahraga, meditasi, atau hobi yang disukai.



## **"PENTINGNYA EDUKASI DAN BERBAGI PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL DI ERA INI"**

Edukasi dan berbagi pengetahuan tentang kesehatan mental sangat penting di era ini karena membantu mengurangi stigma, meningkatkan kesadaran, dan memberikan alat untuk mengatasi tantangan mental. Di tengah tekanan informasi yang terus berkembang, pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat.



## **"LANGKAH-LANGKAH MEMBANGUN ATAU BERGABUNG DENGAN KOMUNITAS YANG MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL"**

Seseorang bisa mulai membangun atau bergabung dengan komunitas yang mendukung kesehatan mental dengan mencari kelompok yang memiliki minat serupa, baik secara online maupun offline. Bergabung dengan forum diskusi, mengikuti acara atau kegiatan yang berfokus pada kesejahteraan mental, dan berbagi pengalaman serta dukungan dapat memperkuat koneksi. Selain itu, penting untuk terbuka dalam berbicara tentang kesehatan mental dan mencari lingkungan yang saling mendukung dan positif.

# "PERAN INDIVIDU DALAM MENCIPTAKAN LINGKUNGAN DIGITAL YANG SEHAT DAN MENDUKUNG"

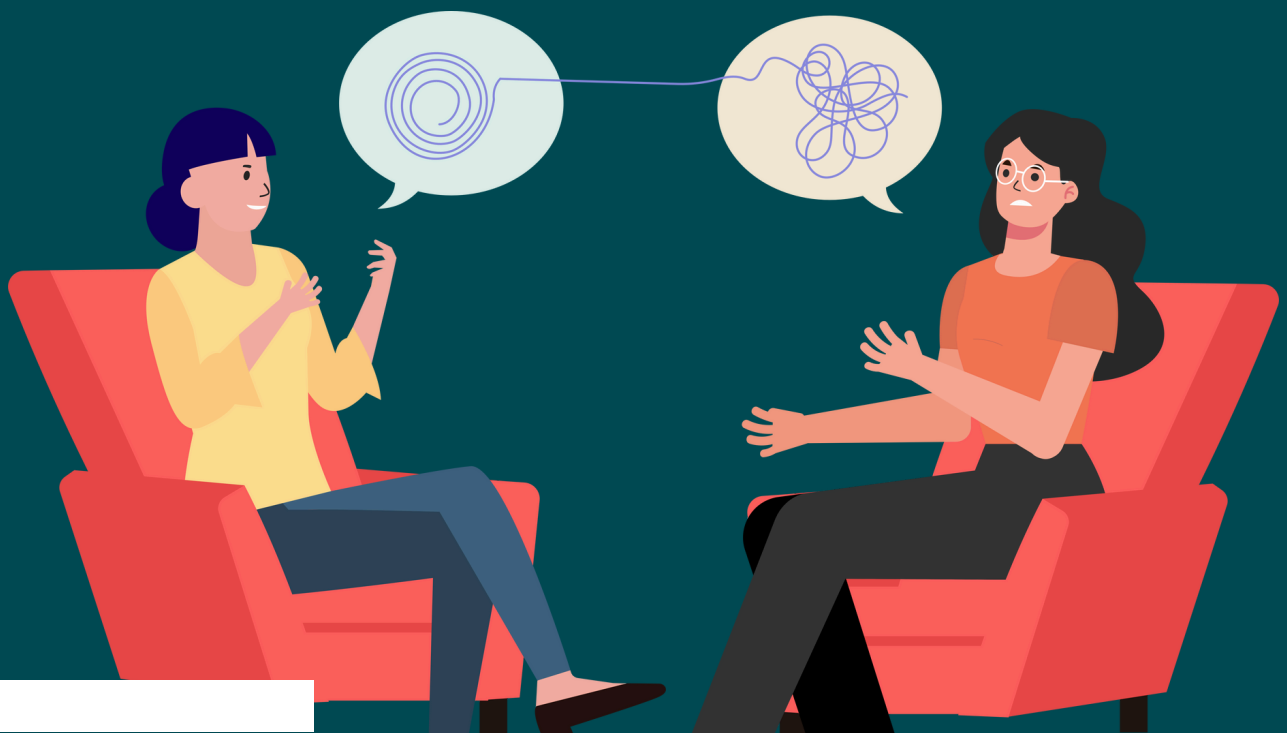
Sebagai individu, kita memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan digital yang lebih sehat dengan berperilaku positif, menghargai privasi, dan menghindari penyebaran informasi yang salah. Mendukung satu sama lain melalui interaksi yang empatik, menjaga batasan digital, serta memprioritaskan kesehatan mental juga dapat membantu menciptakan ruang yang lebih aman dan saling mendukung di dunia maya.



# "MENJAGA OPTIMISME DAN KEWARASAN DI TENGAH TANTANGAN HIDUP"

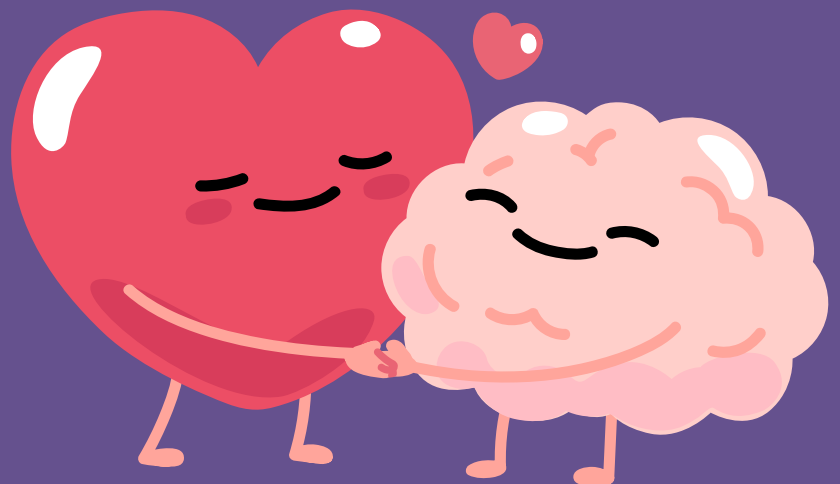


Kita bisa tetap optimis dan menjaga kewarasan dengan fokus pada hal-hal positif, mengelola stres dengan baik, serta menjaga hubungan sosial yang mendukung. Mengatur ekspektasi, menerima ketidakpastian, dan memberi waktu untuk diri sendiri juga penting untuk tetap seimbang dalam menghadapi tantangan hidup.



# "SARAN TERPENTING UNTUK MENJADI 'PEJUANG KEWARASAN' DI DUNIA PENUH TIPU MUSLIHAT"

Saran yang pertama tingkatkan skill ketika kalian punya skill punya pegangan itu akan sangat mempengaruhi mental, Yang kedua memilih milih lah pertemanan karena apa iya betul memilih perteman itu enggak baik ya berteman dengan semuanya itu boleh ditemenin boleh tapi kita harus membedakan mana yang yang bisa dibuat curhatan dan mana yang hanya sekedar teman, dan yang ketiga kita harus punya solusi dalam menjaga kewarasan karena tiap orang itu beda beda.





Secara lebih lengkap dapat diakses melalui link youtube di bawah ini :  
<https://bit.ly/PejuangKewarasandiDuniaTipu-tipu>  
bersama Host kita yang cantik Hasya dari Mahasiswa Magang Protean dan Narasumber, Ibu Dian Setyowati seorang praktisi konselor hukum.

## Dian Setyowati



Tingkatkan keterampilan yang dimiliki karena memiliki pegangan akan sangat membantu memperkuat mental. Dalam pertemanan, berteman dengan banyak orang itu baik, tetapi penting untuk membedakan siapa yang dapat menjadi tempat curhat dan siapa yang hanya sekadar teman biasa. Selain itu, temukan solusi pribadi untuk menjaga kewarasan, karena setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan.



## HASYA AZEEZAH

Di dunia penuh tipu daya, kesadaran diri adalah senjata, batasan adalah perisai, dan peningkatan nilai diri adalah cara untuk tetap nyata. Bukan untuk mengesankan, tapi untuk menghormati siapa dirimu yang sebenarnya.



# » Thank you

**Anda dapat mengunjungi kami melalui:**



**Protean Institute**



**proteaninstitute**



**protean.or.id**



**Yayasan karir protean Indonesia**

**Penyusun :**

**Jannatul Firdaus N.W  
Intan Okdinawati**

**for your  
attention »**