



Gangguan Mental karena kita memang mau terganggu

# KESEHATAN MENTAL

Sandi Kartasasmita, M.Psi., Psikoterapis., Psikolog

## Apa itu Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.

Merupakan KONTINUM

SAKIT

SEHAT



Jumlah Penderita

**43,450,000**

Riskesdas, 2018

15.8% keluarga di Indonesia memiliki anggota keluarga yang memiliki gangguan jiwa.

# PENYEBAB



## Sifat manusia

Memerlukan intergrasi dan pengendalian diri : Pikiran, Hasrat, Emosi, Perilaku



## Hubungan antar manusia

Dalam keluarga, Persahabatan, Pekerjaan



## Hubungan dengan Tuhan

Hubungan yang KONSTAN dengan Tuhan



## Apa Saja jenis Gangguan Mental?

- **STRESS**
- **KECEMASAN**
- **DEPRESI**
- **MOOD**
- **PSIKOTIK**
- **KEPRIBADIAN**
- **IMPULS**
- **Adiksi**

# KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

1995 – 2015



# 52%

Melaporkan mengalami depresi

# 611.880

 responden

\*American Psychological Association





# KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

1995 – 2015



**1** dari **3**  
mengalami gangguan  
**KECEMASAN**

\*American Psychological Association

**31%**



# KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

1995 – 2015



Apa yang menyebabkan?

# PENDIDIKAN

\*American Psychological Association

# KESEHATAN MENTAL GENERASI Z

1995 – 2015



## ADIKSI SOSIAL MEDIA



1. Mampu melakukan banyak hal
2. Membangun relasi sosial yang hangat
3. Memperoleh kesenangan
4. Merasa aman dan mampu mengendalikan situasi



# FOMO



[sandik95@gmail.com](mailto:sandik95@gmail.com)



[sandykartasasmita](https://www.instagram.com/sandykartasasmita)



<https://bit.ly/SandiKartasasmita>



[@sandykartasasmita](https://www.tiktok.com/@sandykartasasmita)



Thank  
you