# Mau Terus Dikontrol atau Mengontrol?

Anastasia Aimee Widjaja
Universitas Ciputra
Indonesia

IM DES STUDENTS 2025

## Cause

**Judgemental Culture:** Verbal abuse, physical abuse, mental dan social abuse yang berlebihan.

Ujaran kebencian dan banyaknya kata-kata negatif tak terkontrol di media sosial.

Masalah keluarga dan cara didik yang diperoleh ketika kecil (terlalu dikekang, tidak mendapat kepercayaan orang terdekat)

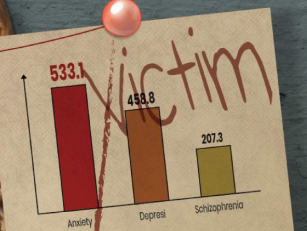
Minimnya empati dan dukungan sosial mengenai pentingnya kesehatan mental bagi seluruh pihak dan generasi.

Sosial yang mudah meremehkan pencapaian atau kondisi dan masalah orang lain.

1/20 remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir.

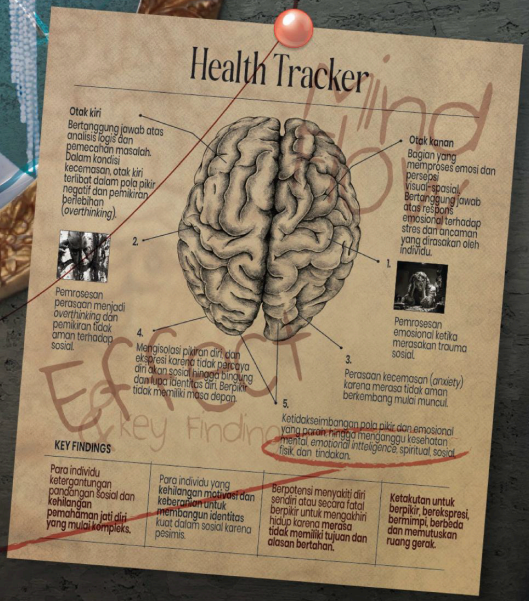
1/100 remaja dilaporkan melakukan perilaku bunuh diri atau menyakiti diri sendiri pada periode yang sama.

## Victim




Pada tahun 2021, survey membuktikan 22.43% usia yang mengalami masalah kesehatan mental terbanyak adalah pada rentang usia 15-34, dengan Anxiety sebagai kasus terbanyak di Indonesia.

## Health Tracker



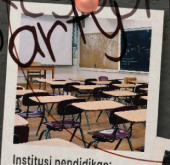

**KEY FINDINGS**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Para individu ketergantungan pandangan sosial dan kehilangan pemahaman jati diri yang mulai kompleks. | Para individu yang kehilangan motivasi dan keberanian untuk membangun identitas kuat dalam sosial karena pesimis. | Berpotensi menyakiti diri sendiri atau secara fatal berpikir untuk mengakhiri hidup karena merasa tidak memiliki tujuan dan alasan bertahan. | Ketakutan untuk berpikir, berekspresi, bermimpi, berbeda dan memutuskan ruang gerak. |

## Proposed Solutions

- Memulai perubahan melalui pola pikir dengan strategi memanipulasi sudut pandang: "Fake it Until You Make it," hingga suatu saat berhasil mencapai itu secara asli. (take the trauma as motivation)
- Menciptakan atau mengikuti komunitas atau lingkungan yang mampu berbagi insight yang kita inginkan.
- Menciptakan sarana visual pengembang motivasi dan edukasi mengenai personal growth untuk wadah generasi muda berekspresi/menata kembali tujuan hidupnya (seperti lagu, atau cerita dengan story-telling style, game, film yang relate dengan masalah mereka)

## Responsible Party



**Institusi pendidikan:** Kebijakan sekolah, pemberi edukasi dini mengenai etika, empati, karakter dan support.



**Keluarga:** Pemberi support, pemberi perlindungan, pendorong komunikasi, panutan.



**Tenaga medis:** Psikolog, psikiater dan konselor

# MAU TERUS MENGONTROL?







Generasi muda yang dilanda kecemasan, ketakutan, dan keraguan akibat tenggelam dalam trauma sosial akan kehilangan kendali atas pemikiran mereka, mengakibatkan hilangnya identitas diri dan prinsip hidup. Hal ini tentunya akan mengganggu keseimbangan *Life Wheel: 7 Aspects of Human Being* dan terutama SDGs 3, target 3.4 terkait kesehatan mental yang merupakan kunci dari *personal growth* setiap individu. Dampak negatif ini akan mempengaruhi proses perancangan masa depan mereka.

PRESENTATION VIDEO

https://tinyurl.com/vpc9v85p

SOURCE & CITATION:

The 4 pillars of mental health. (2024, March 14). Montare Behavioral Health. https://montarebehavioralhealth.com/blog/4-pillars-of-health/#:~:text=Well%2C%20there%20are%20four%20key,overall%20mental%20health%20and%20wellness
Cache://journal.unbara.ac.id/index.php/prosiding/article/download/82/69 - Google search. (n.d.). https://journal.unbara.ac.id/index.php/prosiding/article/download/82/69
The Life Wheel: 7 Aspects of Who You Are. (n.d.). Welcome | Revel Miller, Ph.D. https://www.drrevelmiller.com/wp-content/uploads/2013/08/The-Life-Wheel-Article-1-14.pdf
Mental health. (n.d.). Our World in Data. https://ourworldindata.org/mental-health
Mozafaripour, S. (2024, January 3). Mental health statistics [2024]. University of St. Augustine for Health Sciences. https://www.usa.edu/blog/mental-health-statistics/#age

# ID 578 Mau Terus Dikontrol atau Mengontrol?

*Do You Want to Keep Being Controlled or Take Control?*

*Anastasia Aimee Widjaja*

The younger generation, overwhelmed by anxiety, fear, and doubt due to being submerged in social trauma, will lose control over their thoughts, resulting in the loss of self-identity and life principles. This will certainly disrupt the balance of the Life Wheel: 7 Aspects of Human Being, especially SDGs 3, target 3.4 related to mental health, which is the key to each individual's personal growth. This negative impact will affect the process of planning their future.