

# Mental Tangguh Masa Kini



# Halo, Perkenalkan!

**Naufal Atha Yudha, 18 Tahun.**

Innovation & Learning Designer |  
Skone Training Center SMKN 1 Depok

## **Activities & Organizations**

Software Engineer | ICON+  
Mahasiswa STT Nurul Fikri - Sistem Informasi  
Ketua PIK-R Arshaka Kec. Tapos 2022-2024  
Kepala Divisi PHDD Forum Genre Kecataman Tapos



# Kita mulai dari Survei!

**[bit.ly/surveiharianak](https://bit.ly/surveiharianak)**

# **Nyari solusi untuk mengatasi masalah yang kerap dialami Gen Z saat ini**

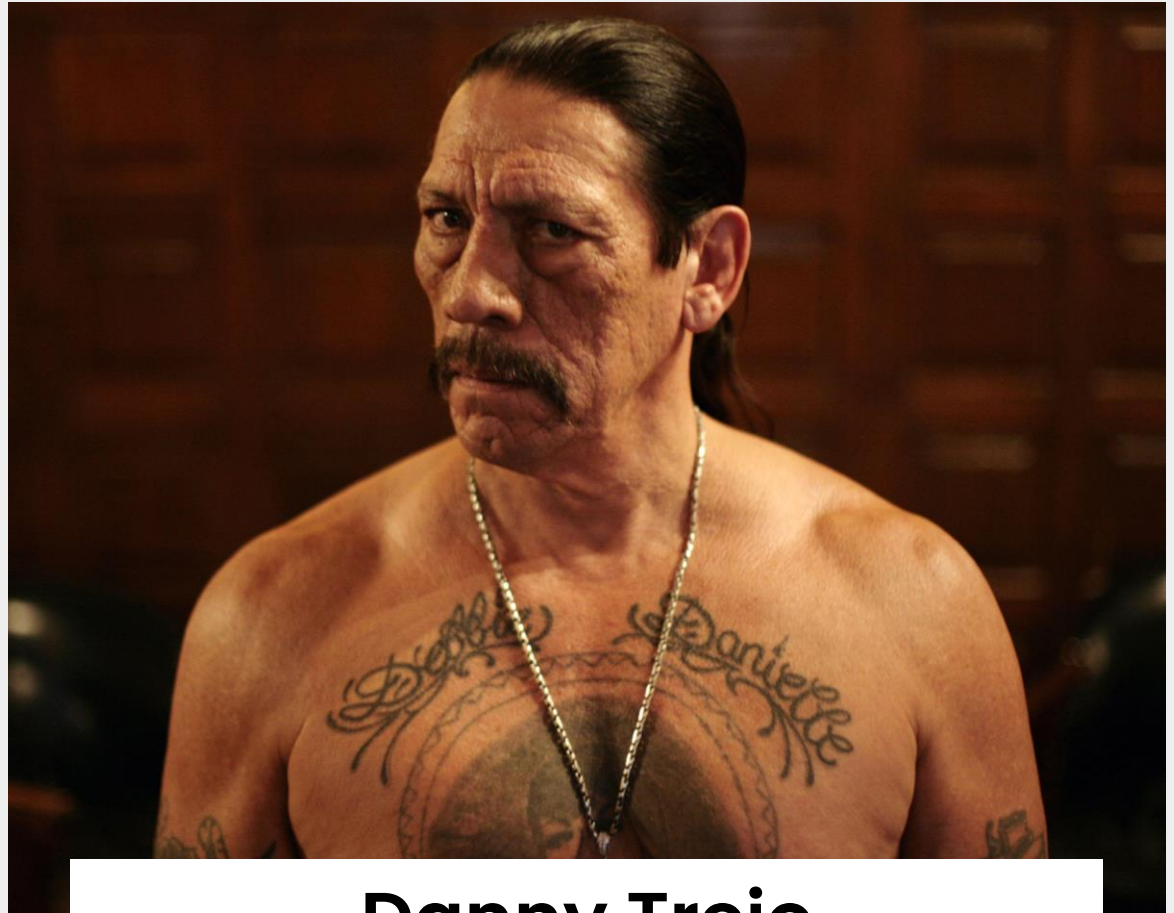


Kebahagiaan itu...

# Apatheia

situasi dimana kita bebas dari segala emosi negatif  
(amarah, kecewa, khawatir, baperan, iri hati, dll)

“Bukan hal atau orang yang mengganggu kita,  
**Tapi opini kita atas hal tersebut.**” –Epictetus



**Danny Trejo**  
Aktor



“Jika kamu bersusah hati karena hal-hal eksternal, Kesusahan itu datangnya bukan dari hal tersebut, Tetapi dari **opinimu sendiri** mengenai hal itu.

Dan kamu yang memiliki kemampuan mengubah opini itu, kapan saja.”

–Marcus Aurelius

**FAKTA/KEJADIAN**



**EMOSI/PERASAAN**

**FAKTA/KEJADIAN**



**OPINI  
SENDIRI**



**EMOSI/PERASAAN**



**DIPUTUSIN PACAR**



**GALAU/PATAH HATI  
BERBULAN-BULAN**

**HUBUNGAN  
ASMARA BERAKHIR**



**"Gue gak bisa bahagiain dia"  
"Gue bukan orang yang baik"  
"Gue gak sempurna"**



**GALAU/PATAH HATI  
BERBULAN-BULAN**

**BELUM LOLOS  
SBMPTN**



**KECEWA/SEDIH  
BERLARUT**

**NILAI UJIAN  
KURANG  
MEMUASKAN**



**"Sia2 belajar sampe bergadang"  
"Padahal udah les mahal2"  
"Gue bodoh"  
"Gue beban keluarga"**



**KECEWA/SEDIH  
BERLARUT**

Sudah bertahun-tahun kita hidup secara “**otomatis**” seperti ini

**FAKTA/KEJADIAN**  **EMOSI/PERASAAN**

Kita perlu membiasakan melatih diri untuk mengenali opini sendiri yang irasional



# Dikotomi Kendali

## **ruang internal**

hal-hal yang berada  
di bawah kendali penuh diri kita

## **ruang eksternal**

Sebagian hal lain yang berada  
di luar kendali diri kita

“Pikiran yang **tidak diganggu** oleh emosi berkecamuk adalah sebuah Benteng, tempat berlindung terkokoh bagi manusia untuk Berteduh dan berlindung.”

– Marcus Aurelius