

# Evidence of Active Promotion of Mental Health during 2021 - 2022

## Pelayanan Konseling Klinik Satelit Universitas Indonesia

Promotion in March, 2021 about PCHE (Peer Counselor and Health Educator)

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CL8Xj-YHmNf/>



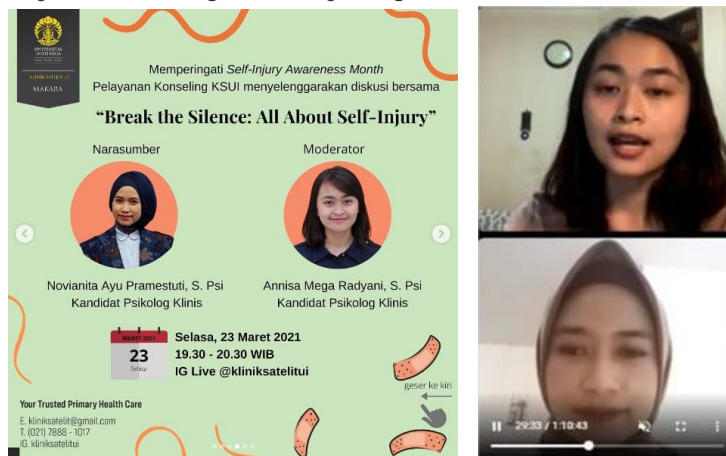
Promotion on Self-Injury Awareness Month.

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CMgkxGLni38/>



## Instagram live about self injury.

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CMgkxGLni38/>



## Promotion on International Happiness Day

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
[https://www.instagram.com/p/CMonhr\\_HGlv/](https://www.instagram.com/p/CMonhr_HGlv/)



## Promotion on World Suicide Prevention Day.

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CTou9AQvdrj/>

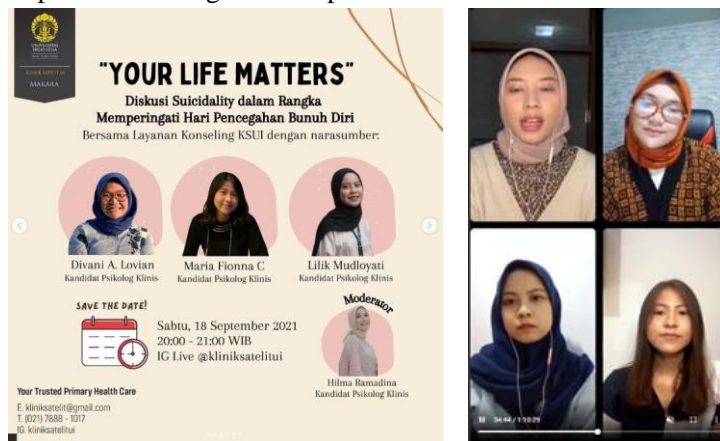


- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CT4PJrrPWSv/>



Instagram live about suicide prevention.

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CT4PJrrPWSv/>



Promotion in October, 2021 about Should I seek professional help?

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CVefZ-3vWzH/>



## Group therapy about resiliency.

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CU2T9kavjNS/>

**Raise Your Resiliency**  
Membangkitkan ketangguhan  
'tuk mampu atasi kesulitan

**Group PhotoTherapy Session**  
Sesi interaktif menggunakan  
Points of You Tools

**Catat waktunya!**  
Kamis, 14 Oktober 2021 (Mahasiswa UI)  
Kamis, 21 Oktober 2021 (Dosen dan pegawai UI)

**Pukul**  
15.15 - 17.45 WIB

**Narahubung:**  
Sesi 1 (Muka 085210001514)  
Sesi 2 (Sahana 08121963755)

**Kuasa  
berbatal!**  
Daftarkan diri Anda melalui:  
[bit.ly/GroupTherapyKSUI-WMHD2021](https://bit.ly/GroupTherapyKSUI-WMHD2021)

Your Trusted Primary Health Care  
E: [kliniksatelitui@gmail.com](mailto:kliniksatelitui@gmail.com)  
T: (021) 7688 - 1017  
IG: kliniksatelitui

Supported by:  
habibsharia



(Batch 1)



(Batch 2)

## Promotion on International Happiness Day

- Posted on website counseling service:  
<https://konselingmakarauwi.wixsite.com/seekhelp/post/hari-kebahagiaan-internasional-2022>
- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CbUJMDRPqaY/>

International Happiness Day  
20 Maret 2022

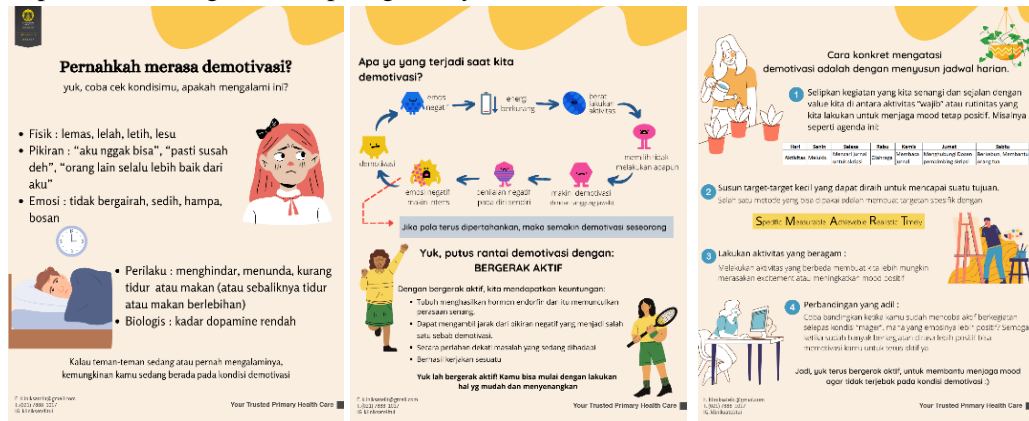
"Be happy with what you have.  
Be excited about what you  
want."  
-Alan Cohen-

Semarakan juga dengan ikuti bingo  
tentang "Kebiasaan yang Meningkatkan  
Kebahagiaan" yang bisa di-screenshot  
pada highlight IHD2022 dan unggah di  
story kamu.

Your Trusted Primary Health Care

Promotion in March, 2022 about demotivation.

- Posted on website counseling service: <https://konselingmakarai.wixsite.com/seekhelp/post/pernahkah-merasa-demotivasi>
- Posted at instagram @kliniksatelitui: <https://www.instagram.com/p/Cbg37uiPyR0/>



Promotion in April, 2022 about how to deal with avoidance coping.

- Posted on website counseling service: <https://konselingmakarai.wixsite.com/seekhelp/post/tips-untuk-mengatasi-avoidance-coping>
- Posted at instagram @kliniksatelitui: [https://www.instagram.com/p/Cc4gFrZI73M/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/Cc4gFrZI73M/?utm_source=ig_web_copy_link)



Promotion in May, 2022 about Social Comparison

- Posted on website counseling service: <https://konselingmakarai.wixsite.com/seekhelp/post/membandingkan-diri-secara-sehat>
- Posted at instagram @kliniksatelitui: [https://www.instagram.com/p/CeNciUSvOGz/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/CeNciUSvOGz/?utm_source=ig_web_copy_link)

**Membandingkan Diri Secara Sehat**

"orang lain udh begini dan punya itu...."  
"Kok aku gini-gini aja ya?"

Pernah kah kamu berpikir seperti itu? Ketika kita membandingkan kondisi diri dengan orang lain seperti hal di atas disebut sebagai **social comparison**.

**Mengapa kita membandingkan diri dengan orang lain?**  
Membandingkan diri adalah insting naluri di dalam yang membantu kita untuk "memeriksa" posisi kita jika dibandingkan dengan orang lain.

**Perbandingan itu dibagi menjadi dua, yaitu:**  
- **upward comparison** terjadi saat kita membandingkan diri dengan orang lain yang lebih tinggi. Downward comparison terjadi saat kita membandingkan diri dengan orang lain yang lebih rendah.

**Apa yang bisa didapatkan dari social comparison?**

- memperinspirasi dan memotivasi untuk berkembang menjadi lebih baik.
- memberikan kesempatan untuk diri kita bersyukur apa yang kita miliki.

**Dampak social comparison yang berlebihan:**  
- merasa rendah diri, timbul rasa iri, maupun rasa putus asa dengan apa yang sedang kita jalani.  
- ada rasa cemburu, sedih ataupun kesal saat melihat orang lain lebih hebat, lebih prestisius, lebih produktif, lebih bahagia, dan lain sebagainya (psikologis).

**1. Mengenal diri sendiri**  
Setiap dari kita memiliki keunikan masing-masing. Kita berbeda-beda dan juga kelebihan-kelebihan kita. Berikan waktu yang matang dalam melihat diri dan tidak hanya dari satu sisi saja.

**2. Bandingkan diri kita dengan diri sendiri**  
ingat kembali beberapa keberhasilan (walupun kecil) yang kita miliki dan bandingkan dengan diri kita di masa lalu. Apa yang dia capai di masa lalu, mungkin masalah, coba di masa lalu. Hal yang setiap pencapaian yang kita buat di sepanjang proses kehidupan kita.

**3. Mengagumi**

- Jangan bandingkan rasa iri, munculkanlah rasa syukur pada orang lain yang dianggap lebih tinggi.
- Berlatih untuk iri, merasa senang atau pencapaian orang lain sebagai bentuk kita menghargai orang lain.
- Belajarlah dari orang lain yang memang dapat kita gunakan sebagai tips dalam mencapai hal yang kita inginkan.

Instagram live about psychology trauma.

- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CfMFGF9qJ3c/>

Promosi Kesehatan Mental

**Yuk kita NGOPI (Ngobrolin Psikologi)!**

**Mengenai Trauma Psikologis**

bersama :  
**Qaishum Masturoh, M.Psi., Psikolog**  
Psikolog Klinik Satelit UI

24 Juni 2022  
19:00 - Selesai

**LIVE @kliniksatelitui @mqaishum**

Sudah Melsaksikan Saran Langsung  
kliniksatelitui  
NGOR : Mengenai Trauma Psikologis

Promotion in June, 2022 about The Role of the Family in Psychological Well-Being

- Posted on website counseling service:  
<https://konselingmakarau.wixsite.com/seekhelp/post/peran-keluarga-dalam-kesejahteraan-psikologis>
- Posted at instagram @kliniksatelitui:  
<https://www.instagram.com/p/CfYWL84PqEG/>

**Peran Keluarga Dalam Kesejahteraan Psikologis**  
(Hari Keluarga Nasional: 29 Juni 2022)

Selamat merayakan peran keluarga, apa yang diperlukan dalam bentuk terapan sehari-hari?

**Pengertian keluarga secara psikologis**  
seorang orang yang tidak bersama dalam tempat tinggal dan tidak memiliki hubungan atau pelepasan baik di dalam (tidak saling menghormati, menghargai, dan saling menghormati diri).

**Pengertian keluarga secara biologis**  
menunjukkan hubungan keluarga antara ibu, ayah dan anak yang bertanggung jawab dalam menjaga hubungan dalam yang bertanggung jawab.

**Kesejahteraan dan keharmonisan keluarga dapat dilihat dari:**

- hubungan peran dan saling melengkapi antar anggota keluarga.
- tidak pernah ada diabaikan dari pada anggota dalam keluarga tersebut.

**Beberapa cara yang bisa dilakukan bersama untuk merawat kesehatan mental dalam keluarga :**

- **Meluangkan waktu bersama keluarga**  
Jadikan waktu untuk bersama untuk berolahraga, bermain, dan melakukan aktivitas di luar yang ringan seperti memasak atau mencuci.
- **Miliki kontak fisik yang nyaman dengan anggota keluarga**  
Melakukan kontak fisik yang nyaman seperti berpelukan, berpelukan ringan, atau tepukan pada di punggung yang akan memberikan hormon oksitosin yang dapat meningkatkan mood yang baik.
- **Pelajari bersama cara berkomunikasi positif dan efektif**  
Saat mengalami perbedaan pendapat atau terjadi konflik, konflik di keluarga dapat diresolusi.
- **Akses bantuan profesional saat temuan masalah yang belum dapat terselesaikan.**  
Kontak keluarga berupaya untuk membantu dan memberikan dukungan dalam keluarga agar ketertarikan dapat berkembang secara dinamis dan positif.

**Yuk, turut membangun suatu bangsa dengan membangun keluarga yang hangat, saling mencurahkan kasih sayang dan memberikan rasa aman**