

"Semua
emosi punya
perannya
masing-masing"



Inside Out 2 & Mental Health

Pelajaran tentang kecemasan,
emosi, dan penerimaan diri



Anxiety



Overthinking



Penerimaan Diri

Kegembiraan



Kecemasan



Kesedihan



Rasa Malu



Rasa Iri



Emosi
Bukan Musuh

Kamu Tetap
Berharga

It's Okay
to Feel

Semua Proses
Itu Bermakna

Versi terbaik
dari kamu
tidak harus
selalu bahagia,
tapi berani
merasakan
semuanya



Mental health
adalah perjalanan,
bukan tujuan.

Kecemasan
juga punya
alasan baik
di baliknya



Anxiety Tidak Selalu Jahat

Di film ini, anxiety bukan penjahat.
Ia muncul untuk melindungi Riley dari
kemungkinan buruk di masa depan.

Memikirkan
kemungkinan
terburuk

Ingin kamu
lebih siap

Mengingat
risiko

"Anxiety
berusaha melindungi,
meski caranya
kadang terasa
berat."



Masalah muncul saat
kecemasan mulai
mengambil alih keputusan.

TUJUANNYA
BAIK:
MELINDUNGI KAMU



Tapi...
ketika terlalu
mengendalikan,
hidup jadi terasa
lebih berat.



Rencana
Masa Depan

Hal-hal yang
Bisa Terjadi

Aku Ingin Aman

It's Okay
to Be Prepared

WASPADA

BERSIAP

AMAN

Kecemasan bisa
jadi pelindung,
asal tetap seimbang.

Diterima
itu baik,
tapi tetap jadi
diri sendiri
itu lebih
penting



Saat Ingin Diterima, Kita Bisa Kehilangan Diri

Riley ingin cocok dengan lingkungan baru.
Tanpa sadar, ia mulai mengubah diri demi diterima.

Versi
yang disukai
teman-teman

Kalau aku
tidak seperti mereka,
apakah aku tetap
diterima?

Versi asli
diriku

Ramah

Selalu Setuju

Ikut Tren

Nggak Enakan

Aku

Pilihan

Masa Depan

Punya Pendapat

Unik

Autentik

Tetap Berusaha

Dan Itu Cukup



Pelajarannya: tumbuh bukan
berarti membuang jati diri.

Menjadi diri sendiri
mungkin tidak selalu
mudah, tapi selalu
bernilai.



Semua
perasaan valid
dan punya
tempatya



Kita Tidak Harus Selalu Bahagia

Joy, Sadness, Fear, dan Anxiety sama-sama punya fungsi. Emosi bukan musuh, tapi sinyal yang perlu dipahami.

Mengingatkan
kita pada hal-hal
baik dalam hidup.

Kegembiraan



Membantu kita
memproses dan
melepaskan
rasa sakit.

Kesedihan



Kecemasan

Membantu kita
lebih waspada
dan mempersiapkan
diri.



Rasa Malu

Mengingatkan
kita tentang
nilai dan batas
yang kita punya.



Rasa Iri

Memberi sinyal
tentang apa yang
kita inginkan
dan hargai.

Tidak apa-apa
merasa sedih,
marah, cemas,
atau bingung.
Kamu tetap
berharga
apa pun yang
kamu rasakan.



Aku
menerima
semua
perasaanku



Sehat secara emosional =
mampu mengenali dan mengelola perasaan.

Perjalanan
memahami diri
tidak harus
sempurna,
yang penting
tetap berlanjut



Pelajaran Terbesarnya!

Dari semua emosi, cerita, dan prosesnya,
ini yang bisa kita bawa pulang:



**Kenali
emosimu**



**Jujur pada
diri sendiri**



**Jangan biarkan
overthinking
memimpin**



**Kamu tetap
berharga meski
tidak sempurna**

Versi terbaikku
masih dalam
proses,
dan itu sudah
cukup baik.



Langkah
kecil
juga tetap
kemajuan



Emosi
Adalah Teman

Proses
Tetap Berharga

Aku Cukup
Seperti Ini

Hari Esok
Masih Banyak
Kemungkinan

Simpan carousel ini
kalau kamu lagi
belajar memahami
diri.

Kamu sudah
melakukan yang
terbaik hari ini.



A
Brighter
Me
♡

Mental health
adalah perjalanan,
bukan tujuan.

