

# fabrik perasaan

**MENELUSURI EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL**

**mamidi.id**




The background is a detailed, colorful illustration of a futuristic factory. In the center, a young boy with dark skin, curly hair, and glasses stands smiling. He is wearing a yellow and grey striped polo shirt and blue jeans. To his left is a large blue machine with a red sign that says "FEELING FEELING FACTORY". The factory floor is shiny and reflects the lights. In the background, there are various mechanical parts, pipes, and other characters, including a girl in a green dress and a blue robot. The overall atmosphere is bright and cheerful.

*selamat datang  
di sini.*

KE PABRIK PERASAAN!  
APAKAH KAMU SIAP UNTUK  
MEMPELADARI SEMUA  
TENTANG EMOSI DAN CARA  
MERAWAT KESEHATAN  
MENTAL KAMU?



MARI KITA EKSPLORASI DAN TEMUKAN  
BAGAIMANA PERASAAN KITA BERFUNGSI DENGAN  
CARA YANG MENYENANGKAN DAN MUDAH!



# FEELING FACTORY

## eksplorasi perasaan

EMOSI IBARAT WARNA YANG ADA DI DALAM HATI KITA. KITA MERASAKAN  
KEBAHAGIAAN, KESEDIHAN, KEGEMBIRAAN, KETAKUTAN, DAN MASIH BANYAK LAINNYA.



## *tidak masalah*

MENGALAMI BERBAGAI EMOSI – SEMUA ITU  
MERUPAKAN BAGIAN DARI MENJADI MANUSIA!







*diskusikan hal tersebut*

PENTING UNTUK MENDISKUSIKAN PERASAAN KAMU DENGAN SESEORANG  
YANG KAMU PERCAYAI, SEPERTI ORANG TUA, GURU, ATAU TEMAN.



MENYAMPAIKAN PERASAAN DAPAT MEMBANTU  
KAMU MERASA LEBIH BAIK DAN MEMBERI  
TAHU ORANG LAIN CARA MENDUKUNG KAMU.





## *bersantai dan mengisi energi kembali*

SAMA SEPerti Ponsel yang  
perlu diisi ulang, pikiran kita  
juga memerlukan waktu  
untuk beristirahat! Luangkan  
waktu untuk beristirahat,  
lakukan aktivitas yang kamu  
nikmati, dan terapkan teknik  
relaksasi seperti pernapasan  
dalam atau mendengarkan  
musik yang menenangkan.







# *bersikaplah dengan baik.*

BERSIKAPLAH POSITIF TERHADAP DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN. SETIAP INDIVIDU MERASAKAN EMOSI, DAN TIDAK MASALAH UNTUK MENGALAMI HARI-HARI YANG BAIK DAN HARI-HARI YANG BURUK.

**PERLAKUKAN DIRI KAMU  
DENGAN KASIH SAYANG  
DAN PENGERTIAN,  
SERTA INGATLAH  
UNTUK BERSIKAP BAIK  
KEPADA ORANG LAIN  
JUGA.**







DENGAN MENGENALI EMOSI KITA DAN MERAWAT KESEHATAN MENTAL KITA, KITA DAPAT MEMBANGUN DUNIA YANG LEBIH BAHAGIA DAN LEBIH SEHAT UNTUK DIRI KITA SENDIRI SERTA ORANG-ORANG DI SEKITAR KITA.



*Jadi, mari kita jaga.*

MENYELAMI EMOSI KITA DAN MENCIPTAKAN PABRIK EMOSI  
YANG DIPENUHI DENGAN OPTIMISME DAN KEBAHAGIAAN!