

Stress Kena Macet Tiap Libur Panjang, Segera Periksa Mental Anda Melalui Platform Ini

Jakarta, 3 Juni 2025 — Rabu (28/5/2025) lalu kemacetan panjang menghiasi jalan-jalan Jakarta. Kemacetan ini membuat waktu tempuh perjalanan meningkat dua kali lipat. Polisi menyebut salah satu penyebab kemacetan adalah momen libur Kenaikan Yesus Kristus dan cuti bersama. Media sosial pun ramai dengan keluhan warga Jakarta atas kemacetan ini. Salah satu faktor kemacetan Rabu pekan lalu karena banyak warga memilih untuk pulang lebih awal menyambut libur panjang yang dimulai Kamis (29/5/2025). Hal tersebut dikonfirmasi Direktur Lalu Lintas Polda Metro Jaya Komisaris Besar (Kombes) Polisi Komarudin.

"Jadi sementara yang kami perkirakan kemacetan kemarin terjadi saat jam kepulangan kantor mengingat saat itu mungkin hari terakhir bekerja sebelum libur panjang. Hal ini berdasarkan pemantauan akses kendaraan yang keluar Jakarta pada sore hingga malam," tutur Komarudin dikutip dari Antara.



Di sisi lain kondisi macet ini tidak boleh dipandang sebelah mata karena berbagai studi menunjukkan, kemacetan dan waktu tempuh perjalanan berpengaruh pada tingkat stress, kesehatan dan mental. Oleh karena itu kita perlu memeriksakan kondisi kesehatan agar terhindar dari stress dan gangguan mental. Salah satunya dengan pemeriksaan mental gratis dan mandiri bernama Mind Health Self-Check yang bisa dicoba dengan mengunjungi halaman <https://mindhealthselfcheck.axa.com/>.

Hanya perlu menjawab pertanyaan yang mencakup aspek gaya hidup, skill dan kondisi pikiran saat ini. Semua pertanyaan dapat diselesaikan kurang dari sepuluh menit. Platform pemeriksaan mental secara mandiri ini merupakan inisiatif dari AXA dan sudah hadir sejak November 2024. Tersedia di 13 negara dan 10 bahasa dan seluruh lapisan masyarakat dapat mengaksesnya secara gratis.

Siaran Pers



Pemeriksaan gratis ini memberikan diagnosis cara mengelola kondisi mental mereka dengan lebih baik. Platform ini merupakan langkah awal yang penting, karena individu yang memiliki kesadaran diri untuk menjaga kesehatan mental akan memiliki tingkat perkembangan diri yang lebih kuat dan bermakna.

"AXA dan AXA Mandiri mengajak karyawan dan masyarakat membuat perbedaan dengan mengukur kesehatan mental mereka secara mandiri melalui platform ini. Lingkungan kerja yang dikelilingi kesehatan mental yang terjaga akan membuat karyawan dan masyarakat lebih maksimal dalam meraih cita-citanya," tutur Presiden Direktur AXA Mandiri, Handojo G. Kusuma.



Selain itu AXA dalam risetnya bersama IPSOS di 16 negara dengan 17.000 responden berusia 17-75 tahun mencatat sepertiga populasi global (32%) saat ini hidup dengan gangguan kesehatan mental. 52% responden kelompok umur muda menyebut penggunaan media sosial dan digitalisasi berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Hasil survei tersebut juga mencatat tiga aspek kehidupan yang memengaruhi kesehatan mental populasi dunia yaitu ketidakstabilan finansial, kondisi global dunia dan konsumsi berita yang negatif. Lebih lanjut, fenomena gangguan kesehatan mental ini juga tercermin dalam jumlah cuti sakit yang meningkat. Dalam risetnya, AXA menemukan adanya peningkatan jumlah cuti sakit karena alasan kesehatan mental hingga 27% di tahun 2024, naik 4 poin dibandingkan tahun 2023.

AXA bertujuan untuk mengubah persepsi kesehatan mental dengan tidak berfokus pada stigma negatif, tetapi pada perilaku positif yang mendorong perkembangan semua individu. Laporan Mind Health Survey AXA edisi tahun 2025 dapat diunduh pada situs: <https://www.axa.com/en/about-us/mind-health-report>

Tentang AXA Mandiri

PT AXA Mandiri Financial Services (AXA Mandiri) merupakan perusahaan asuransi jiwa patungan antara PT Bank Mandiri (Persero) Tbk dan National Mutual International Pty. Limited (AXA Group). Telah hadir selama 21 tahun di Indonesia untuk memberdayakan masyarakat dalam memiliki kualitas kehidupan yang lebih baik.

AXA Mandiri melayani masyarakat dengan menyediakan beragam solusi produk inovatif, sesuai dengan kebutuhan perlindungan masyarakat di antaranya, asuransi jiwa, asuransi kesehatan, asuransi penyakit kritis, dana pensiun (DPLK AXA Mandiri), hingga perencanaan keuangan masa depan. AXA Mandiri telah melayani lebih dari 4 juta masyarakat Indonesia yang didukung oleh lebih dari 2.000 Financial Advisor yang tersebar di lebih dari 1.500 kantor cabang Bank Mandiri di seluruh Indonesia, serta lebih dari 350 Tele-Sales dan Corporate Sales Officer.

AXA Mandiri meraih beragam apresiasi publik di antaranya Market Leader Asuransi Jiwa 2024 dari Media Asuransi, Best Companies to Work for in Asia 2024 dari HR Asia, The Best Contact Center Indonesia 2024 dari ICCA The Best State-Owned Enterprise Subsidiary 2024 dari Infobank, Best Sharia Award 2024 kategori Best Untilink Sharia dari Investortrust.id, Best Insurance GCG Implementation dari CNBC Indonesia, dan Indonesia Trusted Company tahun 2018 s.d 2024 (kecuali 2020) dari The Indonesia Institute for Corporate Governance (IICG) yang bekerja sama dengan Majalah SWA.

AXA Mandiri berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK). AXA Mandiri berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK).

Untuk informasi lebih lanjut silakan hubungi:

Corporate Communications AXA Mandiri
Atria Rai

Email: communications@axa-mandiri.co.id

Twitter : @AXA_Mandiri
Facebook : AXA Mandiri
Instagram : @AXAMandiri

Berita pers ini juga dapat dilihat di www.axa-mandiri.co.id