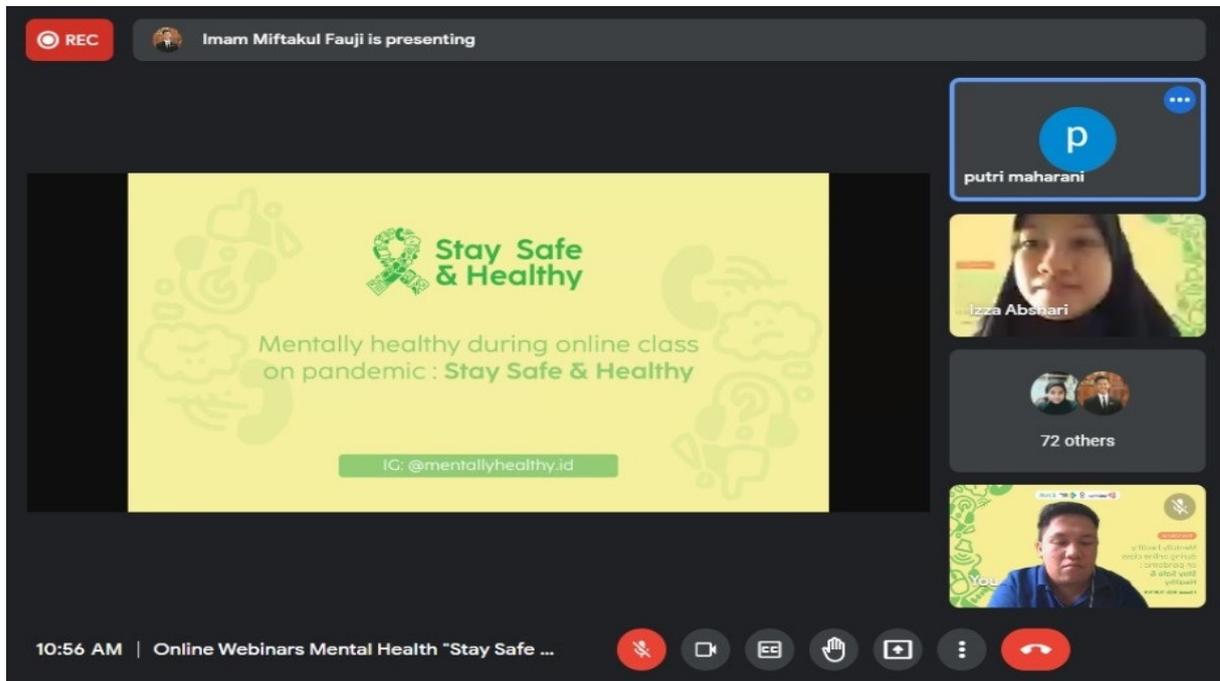


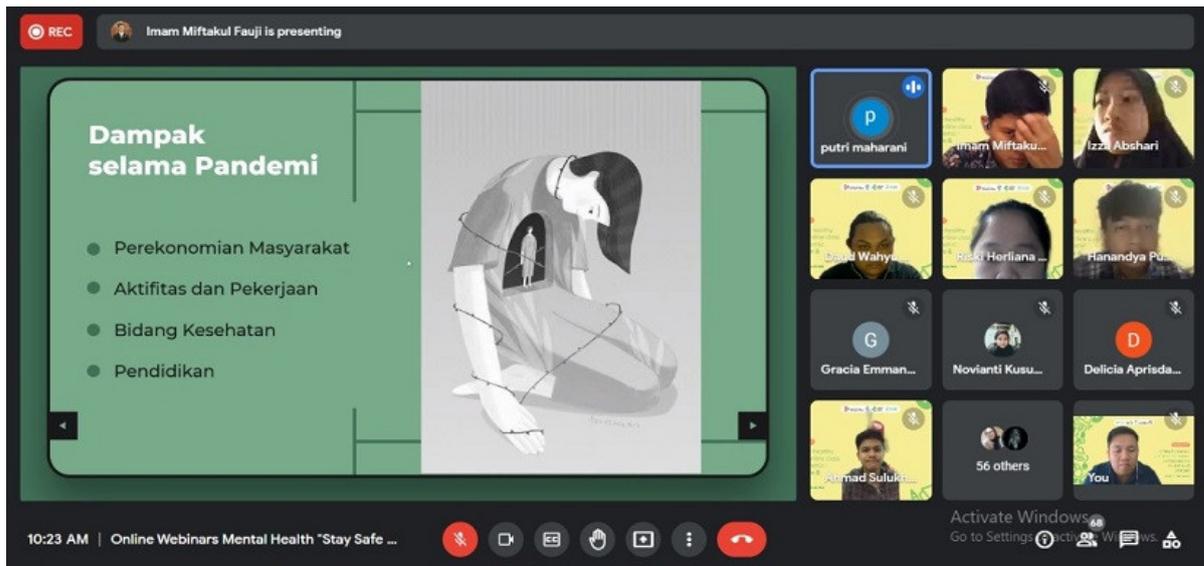
Dokumen : Kliping Berita Universitas Dinamika  
 Media : Website Undika - D'Media  
 Judul : Pahami Kesehatan Mental saat Pandemi di Webinar Stay Safe & Healthy DKV Undika  
 Waktu : 2022-01-07 11:38:34



D'Media (07/01/21) – Kesehatan mental atau lebih dikenal dengan istilah mental health saat ini sering menjadi topik pembahasan di tengah masyarakat. Bahkan tema mental health berulang kali menjadi topik pembahasan yang menarik di webinar-webinar. Salah satunya adalah webinar yang diadakan oleh mahasiswa Program Studi Desain Komunikasi Visual Undika dengan judul Mentally Healthy During Online Class on Pandemic : Stay Safe and Healthy.

Acara yang digelar pada Selasa, 4 Januari 2021 ini mengundang salah satu psikolog klinis RSUD Dr. Soetomo Surabaya, Putri Maharani M.Psi., Psikolog. Menurutnya, kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis dan juga sosial manusia. “Jika kesehatan mental seseorang itu baik maka orang tersebut akan berpikir dan membuat

keputusan dengan tepat,” ujar Putri yang juga bekerja sebagai Psikolog Associate di Universitas Airlangga.



Namun, adanya pandemi yang tak kunjung berakhir ini juga memberikan dampak mental illness kepada beberapa orang. Beberapa hal yang dikatakan mental illness tersebut diantaranya seperti depresi, ansietas, conduct disorder, schizophrenia dan beberapa hal lainnya.

Oleh sebab itu, ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah mental illness itu terjadi pada diri kita. “Kita tetap harus mematuhi dan menerapkan protokol kesehatan, menjaga pola hidup sehat, tetap berpikir positif, melakukan relaksasi dan juga hobi sebagai sarana refreshing dan yang terpenting adalah fokus pada apa yang ditargetkan,” jelas Putri.

Dalam kegiatan webinar yang juga merupakan tugas akhir dalam mata kuliah Kampanye Sosial yang diampu oleh Dhika Yuan Yurisma, M.Ds., ACA, salah satu panitia acara, Novianti Kusumaningrum mengatakan bahwa pemilihan tema ini sangat relate dengan keadaan saat ini. Terlebih banyak mahasiswa maupun peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menghadapi teknik pembelajaran secara daring sehingga dapat merubah mental kesehatan mereka. “Maka saya rasa kampanye sosial ini diperlukan agar dapat membantu mereka dalam penyampaian perasaan dan menjadi ladang pengetahuan para peserta didik yang terdampak secara kesehatan mental,” ujar mahasiswa DKV angkatan 2018 ini.

Novi bersama kelima teman panitia lainnya berharap para peserta yang mengikuti webinar ini mampu melalui permasalahan kesehatan mental selama pandemi ini. “Saya juga berharap webinar mampu menjadikan tempat sharing bagi peserta agar dapat survive seperti motto kegiatan ini yaitu Stay Safe dan Healthy, tetap aman dan sehat secara mental dan kesehatan diri,” pungkas Novi. Cla.