

Peningkatan Mental *Health* dan *Well-Being* bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FIB-UB pada Masa Pandemi Covid-19

Putu Dian Danayanti Degeng
Universitas Brawijaya
degeng@ub.ac.id

Irene Nany Kusumawardani
Universitas Brawijaya
irene.nany@ub.ac.id

Moh Hasbullah Isnaini
Universitas Brawijaya
hasbullah_hazee@ub.ac.id

Abstrak

Kesehatan mental telah menjadi masalah kritis baru-baru ini untuk dewasa muda (mahasiswa) di seluruh dunia, dan sudah selayaknya lembaga pendidikan, termasuk di Indonesia, menyajikan konteks perkembangan utama untuk membekali siswa dengan keterampilan kesehatan mental dan kesejahteraan seumur hidup. Tuntutan pada siswa dapat menggantikan kemampuan mereka untuk mengatasi, ditambah, dalam banyak kasus, dengan gejala kejiwaan yang sudah ada sebelumnya atau yang baru terwujud. Temuan banyak survei telah menyoroti tingkat keparahan yang sebenarnya dari krisis kesehatan mental siswa dan merupakan seruan segera untuk bertindak bagi universitas dan lembaga pemerintah karena jika tidak, resikonya mengancam seluruh generasi siswa dan masa depan suatu bangsa. Mengenai stigma di masyarakat, bahkan di lembaga pendidikan sendiri, tingkat penyembunyian masalah yang sebenarnya menimbulkan resiko yang cenderung lebih tinggi ketimbang ketika kita menghadapi dan mengatasi masalah ini secara terbuka. Oleh karena itu, dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa harus menjadi prioritas utama bagi pimpinan perguruan tinggi kita.

Kata kunci: kesehatan mental; kesejahteraan; lembaga pendidikan

Abstract

Mental health has become a crucial issue recently among young adults (students) around the world. It is fitting that educational institutions, including in Indonesia, provide this main developmental context by equipping students with lifelong mental health and wellbeing skills. The ongoing demands on students are able to replace their capacity to cope, coupled, in most cases, with preexisting or newly manifested psychiatric symptoms. The findings of many surveys have highlighted the true severity of the student mental health crisis and are an urgent call to action for universities and government agencies because otherwise it risks an entire generation of students and the future of a nation. Regarding stigma in society, even in educational institutions themselves, the level of hiding the real problem poses a risk that tends to be higher than when we face and deal with this problem openly. Therefore, support for students' mental health must be an immediate concern for our university leaders.

Keywords: mental health; well-being; educational institution

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi masalah kritis baru-baru ini untuk dewasa muda (mahasiswa) di seluruh dunia, dan sudah selayaknya lembaga pendidikan, termasuk di Indonesia, menyajikan konteks perkembangan utama untuk membekali siswa dengan keterampilan kesehatan mental dan kesejahteraan seumur hidup. Tuntutan pada siswa dapat menggantikan kemampuan mereka untuk mengatasi, ditambah, dalam banyak kasus, dengan gejala kejiwaan yang sudah ada sebelumnya atau yang baru terwujud. Temuan banyak survei telah menyoroti tingkat keparahan yang sebenarnya dari krisis kesehatan mental siswa dan merupakan seruan segera untuk bertindak bagi universitas dan lembaga pemerintah karena jika tidak, resikonya mengancam seluruh generasi siswa dan masa depan suatu bangsa. Mengenai stigma di masyarakat, bahkan di lembaga pendidikan sendiri, tingkat penyembunyian masalah yang sebenarnya menimbulkan resiko yang cenderung lebih tinggi ketimbang ketika kita menghadapi dan mengatasi masalah ini secara terbuka. Oleh karena itu, dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa harus menjadi prioritas utama bagi pimpinan perguruan tinggi kita.

Transisi ke perguruan tinggi dan partisipasi penuh dalam peran siswa secara radikal mengubah dinamika kehidupan dan tanggung jawab sehari-hari. Mahasiswa tiba-tiba dibebani dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, dan mereka dapat kewalahan saat mereka mencoba untuk menavigasi pengalaman baru secara mandiri (Dickson & Gullo, 2015; Kreider, et.al, 2015). Memulai universitas adalah masa transisi terpenting dalam kehidupan kaum muda, meskipun banyak dari mereka menantikannya sebagai waktu yang positif dan menyenangkan dalam hidup mereka, bagi sebagian orang, kenyataan hidup sebagai mahasiswa tidak mencerminkan harapan mereka. Tekanan yang terkait dengan masa transisi ini - termasuk pindah dari rumah, terlepas dari keluarga dan teman, mengalami penurunan akses ke jaringan pendukung lama, perlu membangun yang baru, menciptakan identitas baru untuk diri mereka sendiri, menyesuaikan diri dengan lembaga pembelajaran yang berbeda, dan teman sebaya tekanan untuk menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan (Scanlon, Rowling & Weber, 2010) - dapat mengakibatkan stres yang dapat berinteraksi dalam model stres diatesis dengan kerentanan genetik, biologis, psikologis, dan budaya yang berkontribusi pada kesehatan mental yang buruk (Macaskill, 2012). Faktanya, lebih banyak siswa dari sebelumnya, yang mengungkapkan penyakit mental di universitas (Thorley, 2017). Penyakit mental paling tinggi dialami oleh kaum dewasa muda usia 18 hingga 24 tahun, namun kelompok usia ini justru yang paling tidak mungkin mencari bantuan (Salzer, Wick, & Rogers, 2008; Walter, 2015). Mereka membutuhkan dukungan baik dalam pendidikan tinggi maupun kehidupan dewasa. Ini berarti bahwa dukungan psikologis yang ditawarkan oleh universitas kepada mahasiswanya dianggap jauh lebih penting karena kemungkinan hal ini adalah bantuan profesional satu-satunya yang dapat diakses oleh para siswa tersebut.

Seringkali transisi ke universitas berarti menjauh dari keluarga, teman, kerabat, dokter, dan penyedia layanan yang sebelumnya mungkin merupakan dukungan penting bagi siswa yang rentan, yang berarti bahwa siswa dengan kondisi kesehatan mental yang masih ada berisiko mengalami penurunan fungsi ketika mereka tiba di universitas kecuali ada kontinuitas

ketentuan. Mereka yang memiliki kerabat dengan diagnosis kesehatan mental juga berisiko lebih tinggi mengalami tekanan psikologis dan diagnosis. Sementara universitas berusaha untuk mendidik para pemikir hebat di masa depan, kebijakan dan infrastruktur kita saat ini tidak secara bulat memprioritaskan kesehatan mental, oleh karena itu, kita seringkali tidak dapat memenuhi kebutuhan holistik mahasiswa. Masa Pandemi Covid-19 membuat pembelajaran daring dan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) perlu dilakukan, akan tetapi menimbulkan permasalahan baru yang semakin kompleks yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan para mahasiswa. Di Indonesia, muncul dampak yang signifikan pada mental siswa terhadap kebijakan pembatasan kegiatan belajar di sekolah yang diimplementasikan oleh pemerintah. Dampak yang dialami oleh para siswa ini memiliki derajat yang berbeda-beda. Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB 2020) mendata anak Indonesia dan menyatakan sebanyak 47% merasakan kebosanan ketika berada di rumah, sebanyak 35% mengkhawatirkan akan tertinggal materi pelajaran di sekolah, sebanyak 15% anak merasa tidak aman, sebanyak 20% anak merasa rindu kepada temannya, dan 10% anak mengkhawatirkan keadaan ekonomi keluarga.

Berdasarkan hal tersebut, upaya strategis perlu dilakukan untuk memberikan evaluasi terhadap sistem PJJ dan juga memberi dukungan kesehatan mental untuk remaja dan anak. Hal ini didasari pada munculnya fenomena problematika yang terjadi pada anak dan remaja Indonesia, khususnya yang berhubungan dengan kesehatan mental. Layanan dukungan sosial perlu diberikan kepada siswa melalui sekolah. Penyediaan layanan tersebut merupakan sebuah cara strategis yang perlu diperkuat saat masa pandemi seperti sekarang ini. Layanan tersebut dapat disediakan baik secara daring maupun luring. Selain itu, juga dapat dilakukan melalui masyarakat maupun konseling sebaya. Hal ini diharapkan untuk mempermudah masyarakat mengakses dukungan sosial ketika diperlukan. Pihak sekolah perlu memberikan dukungan dan penguatan agar anak dan remaja dapat memperoleh layanan kesehatan mental yang layak.

Sekolah perlu memperhatikan kondisi para siswa ketika pelaksanaan pembelajaran jarak jauh dilakukan. Pihak sekolah merupakan pihak yang memegang tanggung jawab terhadap hal tersebut. Tanggung jawab tersebut bukan hanya berfokus pada perkembangan pembelajaran di sekolah, tetapi juga hal lain yang jauh lebih penting, seperti kesejahteraan mental, keamanan, dan hal lain sehubungan dengan tantangan yang berpotensi akan dihadapi oleh para siswa atau anak ketika pembelajaran di rumah dilaksanakan. Beberapa negara di dunia telah melakukan pemberian atau penyediaan layanan kesehatan mental. Negara-negara tersebut telah dinyatakan berhasil untuk menurunkan beragam masalah-masalah yang dialami oleh anak dan remaja karena adanya pandemi. Adapun negara yang telah menyediakan layanan ini adalah China, Australia, dan Jepang. Mereka memberikan layanan konseling secara online, offline, dan juga hotline (via telepon) secara intensif sebagai bentuk pertolongan pertama untuk mengatasi masalah kesehatan mental masyarakat negaranya. Dengan dilaksanakan kegiatan tersebut, masalah kesehatan mental khususnya untuk para anak dan remaja dapat diatasi dengan cepat sebelum memunculkan efek atau dampak yang lebih serius (Riany, 2020).

PSIKOLOGI

Merujuk dari asal bahasanya yaitu bahasa Yunani, psikologi berakar dari istilah *Psychology*. *Psychology* berasal dari dua kata yaitu kata *psyche* (jiwa) dan *logos* (ilmu). Dengan begitu, psikologi berarti juga ilmu jiwa. Akan tetapi, istilah jiwa tidak mudah didefinisikan karena merupakan hal yang abstrak dan sulit terlihat nyata bentuknya, walaupun keberadaannya memang nyata. Dalam beberapa tahun terakhir, istilah jiwa tersebut telah digantikan dengan istilah lain yaitu psikis. Para ahli mempelajari psikis atau jiwa dan juga mengamati gejala-gejala yang muncul karena adanya keadaan psikis. Dimiyati Mahmud (1989) menyatakan bahwa manusia mendalami kehidupan yang berhubungan dengan kejiwaan. Hal tersebut dengan melakukan tindakan berpikir, berangan-angan (fantasi), sedih ataupun senang, kehendak, mengingat-ingat, dan lain-lain. Gejala lain yang muncul adalah gejala kognisi, emosi, konasi, dan kombinasi. Gejala kognisi adalah gejala pengenalan, gejala emosi adalah gejala perasaan, gejala konasi adalah gejala kehendak, dan gejala kombinasi adalah gejala campuran. Sumber lain yaitu Ensiklopedi Nasional Indonesia Jilid 13 (1990) menyatakan bahwa psikologi merupakan sebuah ilmu yang di dalamnya akan dipelajari tentang tingkah laku manusia dan hewan. Hal yang dipelajari adalah hal-hal yang tampak secara langsung dan yang tidak tampak. Dakir (1993) mengemukakan bahwa dalam psikologi akan dibahas tentang tingkah laku manusia ketika berhubungan dengan lingkungan sekitar. Muhibbin Syah (2001) mengemukakan bahwa psikologi mempelajari tingkah laku manusia, baik terbuka maupun tertutup, sebagai makhluk individu dan sosial, serta lingkungan terkait. Tingkah laku terbuka sifatnya tindakan (psikomotorik) yang tampak, seperti duduk, berlari, berbincang, dan lainnya. Sementara itu, tingkah laku tertutup adalah tingkah laku yang tidak tampak, seperti berpikir, berperasaan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, psikologi merupakan sebuah ilmu pengetahuan yang di dalamnya mempelajari tentang tingkah laku manusia sebagai makhluk individu maupun hubungan manusia dengan lingkungannya. Tingkah laku tersebut dapat digolongkan menjadi dua yaitu tingkah laku yang dapat tampak dan tidak tampak, serta tingkah laku yang dilakukan secara sadar dan tidak. Tentunya, tingkah laku manusia sangatlah luas karena seluruh hal yang dilakukan dan dialami oleh manusia termasuk di dalamnya. Hal sederhana yang dapat dijadikan contoh adalah ketika seorang manusia bangun tidur, melakukan seluruh aktivitas harian, dan kembali tidur akan dipenuhi oleh banyak tingkah laku. Oleh karena itu, objek ilmu psikologi sangatlah luas. Hal ini yang menyebabkan ilmu psikologi dibagi menjadi beberapa bidang dalam perkembangannya. Bidang ilmu psikologi tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Psikologi perkembangan merupakan ilmu psikologi membahas dan mempelajari tingkah laku manusia sesuai dengan tahapan perkembangannya semasa hidupnya.
- 2) Psikologi pendidikan merupakan ilmu psikologi yang membahas tingkah laku manusia yang ada kaitannya dengan atmosfer pendidikan.
- 3) Psikologi sosial merupakan ilmu psikologi yang membahas tingkah laku manusia yang berkaitan dengan manusia lain atau manusia dalam masyarakat.
- 4) Psikologi industri merupakan ilmu psikologi yang membahas tingkah laku manusia yang ada hubungannya dengan industri dan organisasi.

- 5) Psikologi klinis merupakan ilmu psikologi yang membahas tingkah laku manusia yang digolongkan menjadi normal atau tidak, sehat atau tidak sehat, jika dipantau dari aspek-aspek psikis manusia tersebut.

PSIKOLOGI PENDIDIKAN

Tingkah laku manusia yang ada hubungannya dengan proses pendidikan dibahas dan dipelajari dalam psikologi pendidikan. Manusia-manusia yang terlibat di dalamnya antara lain guru dan siswa untuk jenjang sekolah atau dosen dan mahasiswa untuk jenjang perguruan tinggi. Dengan demikian, dalam psikologi pendidikan, objek yang dibahas adalah tingkah laku guru (dosen) dan siswa (mahasiswa) yang ada kaitannya dengan proses belajar mengajar karena yang dibahas dalam psikologi pendidikan adalah masalah yang berkaitan dengan dunia pembelajaran. Dalam hal ini, pendidikan adalah sebuah layanan yang diberikan kepada siswa (mahasiswa) dan oleh karena itu dalam psikologi pendidikan akan membahas lebih rinci tentang gejala kejiwaan siswa saat melakukan kegiatan belajar. Adapun tingkah laku tersebut dibagi menjadi beberapa pokok bahasan, yaitu (1) sebuah pendahuluan tentang pemahaman psikologi pendidikan, (2) gejala kejiwaan, (3) problematika yang muncul dalam belajar, (4) problematika yang muncul dalam pembelajaran, (5) pengukuran dan evaluasi, (6) diagnosis kesulitan-kesulitan dalam proses belajar, dan (7) kesehatan mental dalam ranah sekolah.

Psikologi pendidikan menjalankan tugasnya sebagai ilmu pengetahuan dengan memberi sumbangan ilmu terhadap pendidikan secara teoretis dan praktis. Sumbangan psikologi pendidikan tersebut dijabarkan secara rinci di bawah ini.

- 1) Karakteristik setiap manusia tidak akan sama pada tiap perkembangannya. Jika seorang guru mampu mengenali dan paham tentang perbedaan karakteristik tersebut, maka guru dapat menyelesaikan tugasnya sebagai pendidik dengan baik ketika guru tersebut menyesuaikan diri dengan karakteristik siswanya. Oleh karena itu, pelajaran yang diberikan untuk masing-masing siswa akan disesuaikan dengan karakteristik mereka sehingga akan berbeda-beda pada tiap tingkat perkembangan siswa tersebut.
- 2) Psikologi pendidikan memberikan pemahaman secara alamiah mengenai kegiatan belajar yang dilakukan di kelas. Dengan memahami psikologi pendidikan, para guru dibekali pengetahuan bagaimana proses pembelajaran di dalam kelas secara umum. Guru di dalam kelas dapat dikatakan berhasil apabila guru tersebut dapat memahami dengan baik karakteristik siswanya. Siswa adalah objek yang memiliki pikiran, kemauan, dan perasaan. Dengan demikian, siswa bukanlah sebuah objek, tetapi dalam proses pembelajaran ini disebut sebagai subjek. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai keadaan siswa di kelas wajib dipahami oleh guru yang mengajar di kelas tersebut.
- 3) Psikologi pendidikan menjelaskan tentang adanya perbedaan pada masing-masing individu. Pada dasarnya, satu individu tidak ada yang sama dengan individu lain. Hal ini yang menyebabkan guru dalam menjalankan tugasnya akan menghadapi siswa yang berbeda-beda pula. Dengan demikian, guru perlu memperhatikan pelayanan yang berbeda-beda dan disesuaikan dengan karakteristik siswa yang bersangkutan pula/

- 4) Psikologi pendidikan menjelaskan tentang bagaimana memahami metode mana yang efektif untuk diterapkan. Selain itu juga memberi wawasan mengenai cara yang tepat untuk mengajar. Wawasan tentang strategi baru yang digunakan dalam pengembangan pola mengajar juga perlu diberikan oleh psikologi pendidikan. Guru perlu memahami psikologi pendidikan untuk dapat dengan baik menggunakan metode yang paling efektif.
- 5) Psikologi pendidikan menyediakan informasi-informasi untuk guru agar dapat memahami problematika siswa dan memahami pula penyebab munculnya masalah tersebut. Permasalahan yang muncul tentunya memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasinya. Cara mengatasi masalah tersebut didasari oleh tingkat usia, latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi. Dengan demikian, ketika guru memahami permasalahan siswa, guru yang bersangkutan dapat membantu siswa menyelesaikan segala permasalahannya.
- 6) Jika guru telah memahami pengetahuan mengenai kesehatan mental yang dibahas pada psikologi pendidikan, maka guru yang bersangkutan akan dapat mengerti faktor apa saja yang menyebabkan munculnya ketidaksehatan mental ataupun maladjustment atau yang sering disebut dengan ketidakmampuan penyesuaian diri, sehingga guru akan mampu membantu siswa menyelesaikan masalah yang dialami. Ketika masalah yang dialami telah selesai atau dapat dipecahkan, guru telah dianggap mampu menjadikan mental siswa sehat.
- 7) Para penyusun kurikulum perlu menerapkan beragam prinsip psikologi dalam proses penyusunan kurikulum. Prinsip ini mengatakan bahwa tiap tingkatan usia, berbeda pula tingkat perkembangan siswa tersebut. Pada tiap perkembangannya, materi yang dibuat juga berbeda sehingga teknik pengajaran yang digunakan tentu akan berbeda.
- 8) Pengetahuan tentang psikologi juga membantu guru dalam memahami secara rinci hasil belajar siswa sehingga dalam melakukan pengukuran hasil belajar siswa dengan tepat. Selain itu, pendalaman proses pembelajaran dan kinerja para siswa akan dipahami oleh guru yang bersangkutan.
- 9) Psikologi penelitian membantu dalam bidang penelitian dengan mengembangkan alat pengukur beragam variabel dan memiliki pengaruh besar terhadap tingkah laku siswa. Guru bisa mengendalikan dan memprediksi tingkah laku pada siswa berdasarkan penelitian yang telah dilakukan. Kendali dan prediksi tingkah laku ini dapat dilakukan secara langsung.
- 10) Psikologi pendidikan membantu memberikan pelayanan kepada anak berkebutuhan khusus atau ABK. ABK yang dimaksud adalah anak-anak yang digolongkan di atas dan di bawah normal. Dalam hal ini, peran psikologi pendidikan sangat penting untuk bisa dipahami dan diterapkan. Dengan memahami pengetahuan yang tepat, pemilihan layanan yang tepat dapat diberikan untuk anak-anak berkebutuhan khusus tersebut.

- 11) Ada pengetahuan tentang perubahan hidup kelompok atau disebut dengan dinamika kelompok yang dipelajari juga dalam psikologi pendidikan. Hal ini tentu saja mengharuskan guru untuk memahami perubahan hidup kelompok siswanya. Guru perlu memahami kegiatan-kegiatan yang dilakukan siswa karena hal itu besar pengaruhnya atas keberhasilan pembelajaran. Selain itu, psikologi pendidikan juga memberikan sumbangan untuk praktik pendidikan seperti masalah kedisiplinan. Dengan memahami psikologi pendidikan, guru atau dosen akan mendapatkan beragam cara untuk menyelesaikan masalah kedisiplinan siswa dengan cara melakukan pendekatan yang manusiawi dan memberikan siswa yang sedang bergumul dengan masalah kesempatan untuk berdialog dengan guru atau dosen.

METODE

Rangkaian kegiatan seminar, workshop, pelatihan yang ditujukan untuk mahasiswa prodi Pendidikan Bahasa Inggris ini dilakukan secara online atau daring menggunakan berbagai platform, antara lain media sosial (Instagram), aplikasi digital, dan zoom *meeting*. Pemilihan ini didasarkan atas keadaan dan situasi pada saat penelitian ini dilakukan tidak memungkinkan melakukan penelitian *offline* atau luring karena adanya pandemi Covid-19. *Follow up* kegiatan ini adalah blog yang berisi kumpulan kisah *mental health* selama masa pandemic serta penulisan artikel jurnal dengan menggunakan data kuesioner.

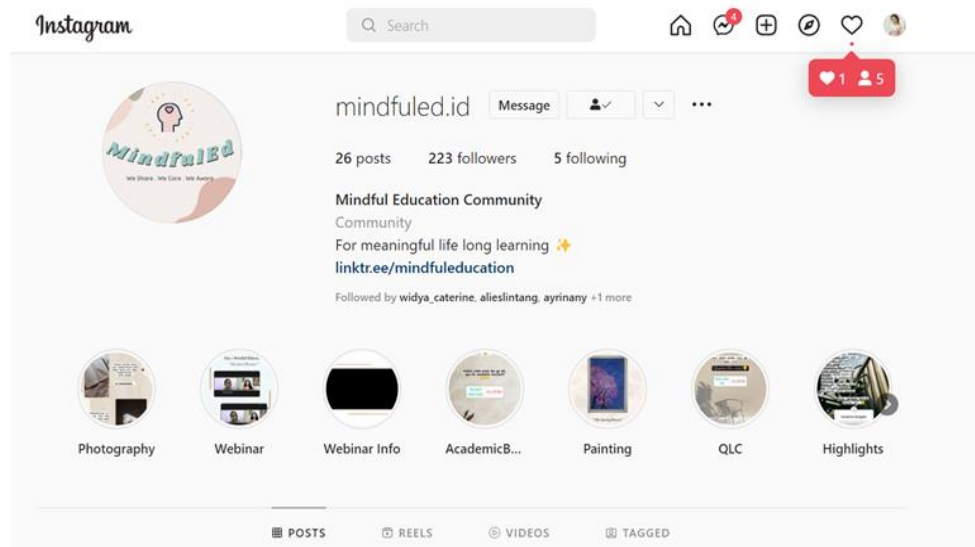
Setelah melakukan observasi lapangan, maka pemecahan masalah yang akan dilakukan adalah dengan mengadakan seminar pelatihan dan peningkatan *mental health* dan *well-being* pada lingkup program studi Pendidikan Bahasa Inggris, Jurusan Pendidikan Bahasa, FIB-UB. *Follow up* kegiatan dapat berupa komunitas sosial media dan tulisan-tulisan blog sebagai *support-system* mahasiswa selama pelaksanaan masa studinya di perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyusunan LKS berbasis AKM oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat FIB UB dengan MGMP Malang merupakan jawaban dari permintaan pihak MGMP Malang yang berkeinginan agar tim Pengabdian kepada Masyarakat FIB UB dapat memberikan pengarahan mengenai penyusunan LKS berbasis AKM. Dengan mempertimbangkan begitu pentingnya penyusunan LKS berbasis AKM untuk persiapan Asesmen Nasional, maka tim Pengabdian kepada Masyarakat FIB UB bersedia bekerjasama dengan MGMP Malang untuk memberikan pengarahan penyusunan LKS berbasis AKM tersebut. Namun, karena wabah Covid-19 masih

belum reda maka pelaksanaan kerjasama dilaksanakan secara daring dan tatap muka luring dengan tetap melaksanakan protokol kesehatan.

Terdapat beberapa rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini, yaitu seminar, workshop, dan pelatihan. Media sosial Instagram dengan akun mindfuled.id digunakan untuk memposting berita, seruan dan ajakan terkait kesehatan mental bagi mahasiswa.



Gambar 1. Media sosial Instagram

Selanjutnya, pelaksanaan seminar dan workshop yang dilakukan pada tanggal 2-3 Oktober 2021 dengan topik hari pertama “*The Inner Treasure*” dan topik hari kedua “*The True Yoga*”.



Gambar 2. Poster webinar di Instagram



Gambar 3. Seminar dan workshop hari pertama



Gambar 4. Seminar dan workshop hari kedua



Gambar 5. Foto bersama seluruh peserta

Kegiatan seminar dan workshop ini diikuti dosen dan mahasiswa prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Brawijaya. Tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris menggelar seri webinar bertajuk “*Wellness Education*” pada Sabtu (2/10/2021) dan Minggu (3/10/2021) lalu. Webinar yang terbagi menjadi dua sesi tersebut mengundang sosok perempuan pendiri *The Living Wise Project* asal India, Shruti Bakshi, M.B.A, M.Phil., dan berhasil dihadiri oleh sekitar 168 peserta dari berbagai perguruan tinggi.

Program ini awal mulanya berangkat dari segala kegelisahan dan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam isu kesehatan mental, khususnya di era pandemi. Tim Pengabdian Masyarakat Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris lantas berinisiatif mendirikan sebuah komunitas kesehatan mental di media sosial bernama Mindful Education. Tujuannya ialah menciptakan ruang aman guna mewadahi para mahasiswa untuk melimpahkan kegelisahan ke arah yang lebih kreatif melalui blog untuk menghimpun berbagai macam karya hingga webinar terkait isu kesehatan mental.

Seri webinar “*Wellness Education*” terbagi menjadi dua sesi yang diselenggarakan melalui Zoom Meeting dengan durasi masing-masing dua jam. Sesi pertama berlangsung pada Sabtu (2/10/2021). Shrukti Bakshi selaku pembicara mengangkat tema “*Finding Your Inner Treasure*” yang berfokus pada bagaimana kita mampu mendalami diri sendiri dan menemukan

ketenangan batin dalam hidup. “*Taking to yoga and meditation was a way of understanding and managing the mind.*” (Bakshi, 2021) Acara dibuka oleh pembawa acara, Paramitha Hasna Khadija, yang kemudian dilanjutkan dengan penampilan virtual lagu “Sampai Jadi Debu” yang dibawakan dengan alat musik tradisional Indonesia, yaitu Sape’ oleh Bang Gerwin. Berlanjut, Dr. Putu Dian Degeng selaku Ketua Tim Pengabdian Masyarakat menyampaikan sambutannya sekaligus membuka rangkaian webinar. Acara kemudian berlangsung dengan lancar dengan diarahkan oleh Irene Nany Kusumawardani, S.Hum., M.Li. sebagai moderator.

Pada sesi kedua yang digelar pada Minggu (3/10/2021), melalui tema “*The True Yoga*”, Shruti Bakshi mengajak para peserta untuk mampu memaknai ‘yoga’ sesungguhnya yang berakar pada ketenangan batin dalam menjaga kebahagiaan serta kedamaian di tengah pasang surut kehidupan. Acara ini dibuka oleh pembawa acara yang sama. Bedanya, penampilan pembuka kali ini ialah pembacaan puisi yang dibawakan oleh Dilla Fadia Azzahra. Tak hanya itu, panitia webinar juga mengadakan *giveaway* menarik bagi peserta demi menyemarakkan rangkaian terakhir webinar kesehatan mental ini.

Harapannya, webinar “*Wellness Education*” yang telah diadakan ini mampu menjadi wadah bagi para mahasiswa dan juga semua orang agar dapat menemukan pencerahan atas berbagai permasalahan kesehatan mental, kesejahteraan, serta keseimbangan jiwa terutama dalam kehidupan di masa pandemi.

SIMPULAN DAN SARAN

Rangkaian kegiatan peningkatan kesehatan mental dan *well-being* untuk mahasiswa ini (seminar, workshop, pelatihan) diharapkan dapat memberikan fasilitas bimbingan konseling dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesejahteraan mental dalam dunia pendidikan sekaligus menjadi solusi dan *support system* terhadap masalah-masalah yang sedang dihadapi para mahasiswa dalam lingkup prodi Pendidikan Bahasa Inggris, terlebih pada saat pandemi Covid-19 masih terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih diberikan kepada Fakultas Ilmu Budaya Universitas Brawijaya karena telah mendukung pendanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan O. Ross. 1974. *Psychological Disorder of Children*. Mc. Graw-Hill Kogakusha Ltd. Tokyo
- Bakshi, S. 2021. *From Anxiety to Ease (Mind Management)*. <https://livingwiseproject.com/2021/10/10/from-anxiety-to-ease-mind-management/>
- Burton H. W. 1952. *The Guidance of Learning Activities*. N.Y. Appleton Century Craffts. Inc.
- Depdikbud, Universitas Terbuka. 1984/1985. *Modul Diagnostik Kesulitan Belajar dan Pengajaran Remedial*. Jakarta.
- Dickson, J. M., & Gullo, M. J. (2015). The role of brief CBT in the treatment of anxiety and depression for young adults at a UK university: A pilot prospective audit study. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.1017/S1754470X15000240>
- Dimiyati & Mudjiono. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdikbud. Jakarta.
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. *Frontiers in psychology*, 11, 1226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Kreider, C. M., Bendixen, R. M., & Lutz, B. J. (2015). Holistic needs of university students with invisible disabilities: a qualitative study. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 35(4), 426–441. <https://doi.org/10.3109/01942638.2015.1020407>
- Macaskill A. (2013). *The mental health of university students in the United Kingdom*. Br. J. Guid. Couns. 41 426–441. 10.1080/03069885.2012.743110
- Prayitno. 1995/1995. *Materi Layanan Pembelajaran. Bahan Pelatihan Bimbingan dan Konseling* (“Dari Pola Tidak Jelas ke Pola Tujuh Belas”). Depdikbud. Jakarta.
- Salzer, M. S., Wick, L. C., & Rogers, J. A. (2008). Familiarity with and use of accommodations and supports among postsecondary students with mental illnesses. *Psychiatric services*, 59(4), 370-375.
- Scanlon, L. Dr, Rowling, L. & Zita Weber, Z. (2007) ‘You don't have like an identity ... you are just lost in a crowd’: Forming a Student Identity in the First-year Transition to University, *Journal of Youth Studies*, 10:2, 223-241, DOI: 10.1080/13676260600983684
- Thorley, C. (2017) Not by Degrees: *Improving Student Mental Health in the UK's Universities*, London: Institute for Public Policy Research, retrieved from: https://www.ippr.org/files/2017-09/1504645674_not-by-degrees-170905.pdf
- Walter, M. (2015). “Going it alone” adds to tertiary students’ high mental health risk. Retrieved from <https://theconversation.com/going-it-alone-adds-to-tertiary-studentshigh-mental-health-risk-41362>