

TIGA PERAN PENTING



DIBUTUHKAN PERAN DARI TEMAN, PERGURUAN TINGGI, DAN DOSEN DALAM MENANGANI MASALAH INI !

PERAN PERGURUAN TINGGI

SEDIAKAN LAYANAN KONSELING DAN DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL LAINNYA YANG MUDAH DIAKSES DAN BERSAHABAT DI LINGKUNGAN KAMPUS SEBAGAI UPAYA Mendukung Kesejahteraan Mental Mahasiswa.



PERAN TEMAN MAHASISWA

Sesama teman antar mahasiswa, dapat saling memberikan dukungan dan perhatian satu sama lain, saling membantu dalam mengerjakan tugas perkuliahan, membantu mencari bantuan profesional jika ada teman yang mempunyai masalah kesehatan mental yang serius, serta terakhir tidak meremehkan masalah yang dihadapi oleh teman.

PERAN DOSEN

1. Memberikan dukungan dan arahan kepada mahasiswa. Mengurangi beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa.
2. Memberikan umpan balik yang membangun untuk membantu mahasiswa meningkatkan kinerja akademik.
3. Mengenalkan mahasiswa pada teknik-teknik pengelolaan stres dan kecemasan.
4. Memberikan saran mengenai cara mengatasi masalah akademik yang kompleks.



BANYAKNYA BEBAN TUGAS MAHASISWA

Bagaimana dengan Kesehatan Mentalnya?

"Jangan mengukur keberhasilan hanya dengan seberapa banyak tugasmu yang dapat diselesaikan, tetapi juga seberapa baik kesehatan mentalmu dijaga."

Mengapa Kesehatan Mental Perlu Diperhatikan???

"Kesehatan mental mahasiswa merupakan sebuah topik penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Mahasiswa seringkali dibebankan oleh berbagai tugas kuliah yang padat dan deadline tugas yang ketat. Tidak hanya itu, tuntutan mendapatkan nilai sempurna, kebiasaan menunda mengerjakan tugas, dan peralihan belajar dari daring menjadi luring, juga menjadi beban yang dimiliki mahasiswa".

Dampak Terhadap Kesehatan Mental!!!

"Berbagai beban tersebut membuat mahasiswa harus mengorbankan pikiran serta kesehatan fisiknya, hingga akhirnya dapat menyebabkan *stres, kecemasan, dan depresi*. Bahkan dapat menjadi semakin parah, apabila juga ditambahkan masalah dari sosial, ekonomi, dan pribadi".

INI BUKAN MASALAH BIASA!!!

"Saat ini, banyak mahasiswa yang tidak segan-segan mengakhiri hidupnya akibat beban tugas yang banyak".

APA YANG HARUS DILAKUKAN?

Tidak menunda-nunda saat mengerjakan tugas.

Memiliki manajemen waktu yang baik.

1. Mengatur agenda dengan cara dicatat agar mudah diingat.
2. Menyusun tingkat prioritas dari agenda yang dicatat.
3. Pastikan untuk membuat jadwal rutin dan tersusun rapi.
4. Patuhi jadwal yang sudah dibuat.



"Di semester 3 ini bener² ngerasain tugas yang banyak berbarengan dengan kesibukkan yang cukup padat. Belum lagi karena sudah full offline, untuk anak pp cukup menguras energi dan mental. Sulit membagi waktu untuk mengerjakan tugas dan istirahat. Cara yang paling ampuh untuk mengatasi masalah ini sebenarnya ya harus mengorbankan waktu istirahat, ataupun harus mengerjakan tugas sembari di kelas jika ada jam kosong. Namun apabila dinikmati dengan enjoy dan tidak menganggap tugas sebagai beban, maka insyaAllah akan lancar dan aman terkendali".

-Muhammad Jadid-

"Tugas yang banyak tuh pastinya bebann bgtt apalagi deadline nya yg dekket bgtt juga klo ditanya stress apa nggk pastinya iya tpi nggk sampe yg bikin depresi, cara aku mengatasinya dengan berpikir ini pasti berlalu dalam artian ngenakin hatii aja wkwk, truss ngemilll sihh biarr lebih enjoyy + dengerin musik".

-Putri Sama Elvina-

"Menurut saya sebagai mahasiswa semester 3 yang lagi dihadapkan dengan banyaknya tugas tentunya merasa sedikit, dan dapat berpengaruh pada mental sehingga kita harus pandai2 dalam menjaga kesehatan kita seperti memberi penghargaan pada diri sendiri, misalnya membeli makanan atau barang yang kita ingini, melakukan aktivitas/hobi kita, dan juga jangan biarkan masalah pribadi menumpuk, bisa curhat sama saudara, keluarga, bahkan teman terdekat kamu".

-Ivand Derick Sihombing-

Dengarkan Suara Mereka Terkait Permasalahan

"Menurut saya ketika diberikan banyak tugas seringkali saya merasakan perasaan tidak tenang ingin menyelesaikan dengan cepat tugas tugas tersebut. Namun karena banyak, seringkali merasa tertekan karena tidak ada waktu luang untuk self healing. Cara saya mengatasi hal ini adalah dengan tidak menunda" untuk mengerjakan tugas".

-Sarita Diva Dea Ariesty-

"Saya sebagai mahasiswa sebenarnya cape juga kalo banyak tugas, tetapi tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental saya, mengapa karena saya menjalani semuanya saja, menikmati saja, lalu untuk bagaimana supaya saya tidak terkena mental menghadapi tugas2, saya sering meluangkan waktu saya untuk ngopi dan bersantai sejenak agar pikiran rileks".

-Rayhan Juliandra-

"Jika di tanya bagaimana pandangan saya sebagai mahasiswa yg di bebani dengan tugas yang banyak, jawabannya adalah pusing, setres, terbebani dan merasakan ketakutan yang cukup dalam dengan tugas tersebut ya walaupun tetap di kerjakan karna tugas adalah kewajiban kita untuk menyelesaikannya sebagai mahasiswa, dan jika di tanya bagaimana cara mengatasinya, kalau saya pribadi dengan cara healing".

-Syabina Az-zahra-