



## **Webinar Internasional Psikologi UMA, "Taking Care of Your Mental Health"**

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (UMA) melaksanakan webinar Internasional dengan tema "Taking Care of Your Mental Health" pada Sabtu (27/06/2020) mulai pukul 08.00 – 11.00 WIB."

Acara webinar dibuka oleh Dosen dari Fakultas Psikologi, Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog selaku Moderator dari acara webinar ini, dan kemudian dilanjutkan dengan kata sambutan dari Bapak Prof. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, Rektor Universitas Medan Area

Rektor Universitas Medan Area, Bapak Prof. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc dalam sambutannya sangat mengapresiasi kegiatan tersebut. Pandemi Covid-19 sudah menjadi isu global yang telah menimbulkan dampak yang besar hampir di segala bidang termasuk di Ekonomi, Politik, Budaya dan Pendidikan, Sosial dan juga telah menimbulkan tekanan sosial ekonomi masyarakat hampir diseluruh didunia. Banyak negara yang sudah kewalahan dikarenakan cepatnya transmisi atau perpindahan dari virus Covid-19 ini.

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga merupakan hal yang serius serta perlu diperhatikan pada saat pandemik Covid-19 ini. Pemerintah sudah memberikan himbauan untuk mengurangi transmisi Covid-19 diantaranya social distancing, karantina, bekerja dari rumah dan sebagainya mengakibatkan perubahan besar pada kebiasaan rutin dan aktivitas sehari-hari pada masyarakat.

Sayangnya hal tersebut menyebabkan gangguan kesehatan mental serta psikis pada masyarakat seperti depresi, stress, insomnia, penggunaan obat-obatan dan lainnya sampai lebih buruknya sifat cemas dan curiga berlebihan kepada orang lain di sekitarnya yang sakit.

Oleh karena itu, dengan kegiatan webinar ini Beliau berharap bisa berdiskusi lebih dalam bersama tentang bagaimana menjaga kesahatan mental pada saat pandemi Covid-19 serta bagaimana strategi kita dalam menghadapi masalah dari kesehatan mental dan bagaimana kita menghadapi new normal.

Adapun yang menjadi pembicara Utama dalam acara tersebut adalah

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Universiti Malaysia Sabah

Dr Noor Hassline Mohamed

Dean of Faculty Psychology And Education Universiti Sabah Malaysia

Assoc. Prof. Dr. Sabariah Bt. Sharif.

Department of Psychology, The Behrend College, Penn State University, Pennsylvania, USA

Dr Shariffah Rahah Sheik Dawood

Universiti Putra Malaysia

Prof. Madya Dr. Wan Marzuki bin Wan Jaafar

Universiti Of Malaya

Prof. Dr. Melati Binti Sumari

Materi pertama webinar dibawakan oleh Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog menyampaikan materinya yaitu kesejahteraan emosional dengan kecerdasan spiritual emosional pada saat pandemik Covid-19. pada pemaparan materinya Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi menjelaskan bahwa Covid-19 memberikan banyak dampak pada kehidupan kita khususnya pada kesehatan mental kita seperti depresi dan kegelisahan. Hal ini tidak hanya dirasakan di indonesia saja tapi juga negara-negara lainnya. Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog juga menjelaskan bahwa kita dapat melewati keadaan ini dengan kecerdasan spiritual emosional serta kecerdasan emosi yang dapat digunakan untuk mengontrol pikiran negatif menjadi positif

Kemudian materi berikutnya disampaikan oleh Ibu Assoc. Prof. Dr. Sabariah Bt. Sharif yang menyampaikan materinya mengenai ketahanan siswa pada saat wabah Covid-19. Selama pandemi para siswa diharuskan untuk belajar dari rumah. Namun, hal ini memiliki dampak pada kesejahteraan psikologi siswa yang dimana mereka harus menyesuaikan diri pada situasi yang baru. Tidak jarang banyak dari mahasiswa mengalami stress dengan keadaan belum lagi dengan sulitnya mendapatkan jaringan internet yang memadai untuk melakukan proses belajar secara daring di tempat terpencil. Ibu Assoc. Prof. Dr. Sabariah Bt. Sharif juga memberikan contoh kasus seorang mahasiswa yang mencoba berbagai cara agar dapat belajar dengan baik walaupun dengan belajar di atas pohon.

Materi selanjutnya dibawakan oleh Ibu Dr Noor Hassline Mohamed yang menyampaikan materinya mengenai kegiatan pemodelan untuk mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar pada anak-anak dengan down syndrome. Ibu Dr Noor Hassline Mohamed menjelaskan bahwa pandemi yang saat ini dihadapi juga memberikan dampak bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Peran orang tua sangatlah penting dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar ataupun halus anak-anak dengan down syndrome dengan melakukan modelling activities. Ibu Dr Noor Hassline Mohamed juga menjelaskan aktivitas apa saja yang bisa dilakukan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar ataupun halus anak-anak dengan down syndrome.

Materi selanjutnya dibawakan oleh Ibu Dr Shariffah Rahah Sheik Dawood yang menyampaikan materinya yaitu bagaimana membangun hubungan positif di tempat kerja. Ibu Dr Shariffah Rahah Sheik Dawood menjelaskan bagaimana menjaga kesehatan mental di tempat kerja pada saat pandemi Covid-19.

Materi selanjutnya dibawakan oleh Bapak Prof. Madya Dr. Wan Marzuki bin Wan Jaafar yang menyampaikan materinya yaitu masalah kesehatan mental di sekolah untuk konselor sekolah. Bapak Prof. Madya Dr. Wan Marzuki bin Wan Jaafar menjelaskan bagaimana seorang konselor sekolah untuk memperhatikan kesehatan mentalnya dengan mengetahui tanda-tanda stress pada dirinya.

Materi selanjutnya dibawakan oleh Ibu Prof. Dr. Melati Binti Sumari yang menyampaikan materinya mengenai akan seperti apa sekolah di situasi new normal. Ibu Prof. Dr. Melati Binti Sumari menjelaskan bahwasanya sekolah harus mengikuti pedoman dan anjuran dari UNICEF serta mengikuti protokol seperti menyediakan tempat mencuci tangan, menyediakan hand sanitizer, mengurangi aktivitas atau interaksi antara siswa dan mengurangi jumlah siswa dalam satu kelas

Selengkapnya Acara webinar ini dapat juga di lihat pada Channel Resmi Universitas Medan Area ([https://www.youtube.com/watch?v=a\\_Z7o-32C34&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=a_Z7o-32C34&feature=youtu.be))