

# Activate Event Online Campaign Ambassador, Pembelajaran Jarak Jauh sehat ga sih untuk mental mahasiswa?

Selasa, 19 Mei 2020 06:55 WIB



**HumasUPNVJ** - *Campaign.com* ialah social traker yang mengajak *changemakers* untuk beraksi sosial. *Campaign.com* sebagai platform yang mewadahi para *changemakers* untuk menjalankan aksinya yang memiliki fungsi untuk:

- (1) Memotivasi *changemakers* yang belum termotivasi mengikuti aksi sosial serta *awareness* terhadap dunia yang masih membutuhkan hal baik dari manusia,
- (2) *Development habit* melakukan perubahan dan kebiasaan baik,
- (3) Menyebarluaskan aksi sosial ke orang lain agar aksinya *sustainable*,
- (4) *Stay up-to-date* agar bisa berpartisipasi selanjutnya.

*Campaign Ambassador* ialah Perwakilan Mahasiswa yang berkuliahan di sekitar Jabodetabek dengan memiliki peran sebagai duta untuk mempromosikan suatu *platform* yang bergerak di bidang aksi sosial yaitu *Campaign.com* serta menjadi salah satu bagian dari dunia untuk sebuah perubahan sosial yang lebih baik.

*Activate Event Online* adalah tugas akhir yang dilakukan *Campaign Ambassador* secara *online* dengan mengangkat Konsep "Indonesia Lawan Corona" dengan tema, "Pembelajaran Jarak Jauh sehat ga sih untuk mental mahasiswa?". *Event* ini akan membawa materi seputar "Dukungan dari dunia akademik dalam menanggapi Pandemi COVID-19, perubahan sistem pendidikan yang menjadi *online*, bagaimana memelihara kualitas kesehatan mental serta dukungan terhadap kampanye #IndonesiaLawanCorona". Hal ini sejalan dengan *challenge* #IndonesiaLawanCorona yang disusun oleh tim *Campaign.com* yang dapat diakses melalui aplikasi *Campaign #ForChange* dengan membuka *Campaign page* <https://campaign.com/IndonesiaLawanCorona> (<https://campaign.com/IndonesiaLawanCorona>)

**(Sumber: *campaign.com*)**

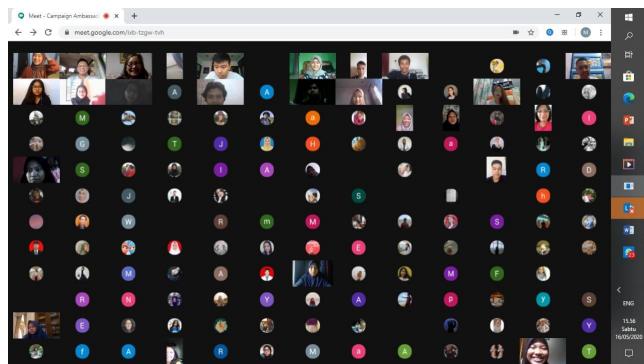
Kegiatan ini dilakukan pada Sabtu, 16 Mei 2020, pada pukul 14.00 – 16.00 WIB melalui *Zoom Meeting Online* dengan menghadirkan dua narasumber, yaitu: Dr. dr. Ria Maria, Sp.KJ., MH. Selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan UPNVJ dan Habibul Fuadi Hanif selaku *Founder* Komunitas 'Panti Goceng'.

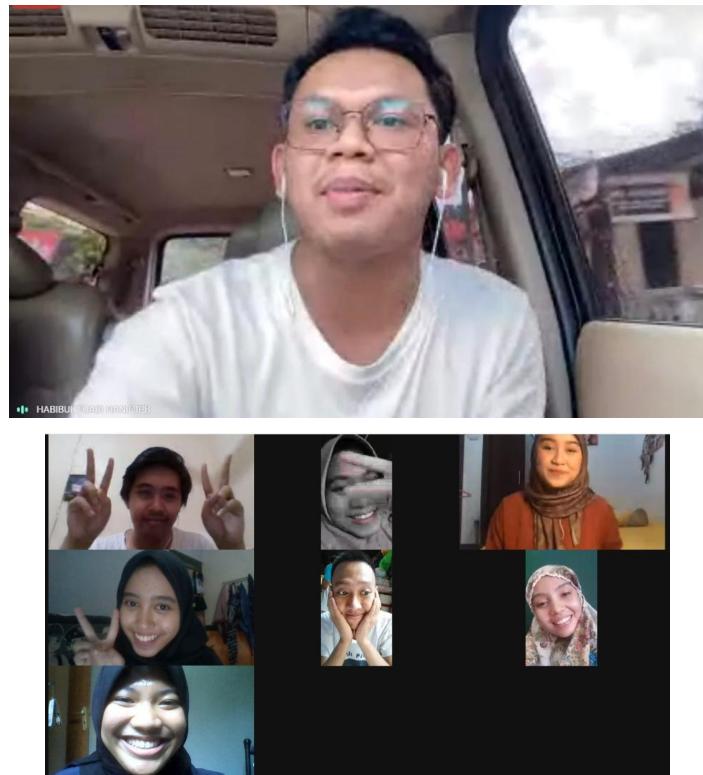
Terdapat 223 dari 344 pendaftar hadir mengikuti webinar ini. Dalam webinar yang terlaksana, Habibul sebagai seorang *founder* dari komunitas yang dibentuknya memberikan *sharing* santai terkait apa yang dilaluinya selama pandemi ini, menurutnya dengan pandemi ini, ia melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh atau PJJ yang membuat dirinya bosan dengan kegiatan kuliah yang harus bangun pagi-pagi, kuliah dengan *platform/website* yang beragam dan banyak mengeluarkan biaya besar untuk membeli kuota internet. Hal ini juga menjadi kendala bahwa pada dasarnya ekonomi setiap mahasiswa sangatlah berbeda. Ditambah

lagi tugas yang banyak tiada henti, membuat dirinya harus berbagi waktu di malam hari untuk belajar. Tetapi pandemi ini juga memberikan dampak baik untuk Habibul, seperti semakin dekat dengan keluarga, bisa makan bareng dengan satu sama lain, dan membuat dirinya terus memacu semangat untuk belajar secara jarak jauh ini. Selain itu, Pandemi Covid-19 juga berdampak pada komunitasnya yaitu 'Panti Goceng'. Komunitasnya memiliki proker yaitu Kasih Donasi untuk Panti, tetapi itu semua mengalami kendala seperti terulurnya waktu dan mulai menurunnya semangat anggota di komunitasnya. Sekarang, komunitasnya sedang menggalang dana untuk melakukan proker 'beli baju baru'. Tapi karena semuanya harus *stay at home*, jadi harus memahami keadaan dan mengubah proker dengan cara donasi ke Panti atau Komunitas yang membutuhkan. Proker donasi ini difokuskan juga untuk orang pinggir jalan sekitar Bogor dan Padang. Selain itu juga, komunitasnya memiliki proker baru sejenis kelas online yang bekerja sama dengan mapres dengan materi seperti kesehatan mental dan beasiswa.

Dr. dr Ria Maria menjelaskan bahwa ada beberapa hal memang yang menjadi kendala untuk mahasiswa dalam menghadapi pandemi ini, "PJJ dan belajar *online* menjadi masalah bagi Mahasiswa karena membuat Mahasiswa kaget dengan perubahan dan tidak ada preparasi sama sekali. Selain PJJ, permasalahan mahasiswa juga adalah Rumah yang dihuni tidak nyaman dan sarana prasarana tidak memadai. Ditambah lagi, tugas yang diberikan sangat banyak dengan *deadline* yang sangat cepat dan pastinya Mahasiswa kebingungan apakah tugasnya diperiksa atau tidak. Ada beberapa Efek psikologis PJJ terhadap Mahasiswa, diantaranya: Kesepian (kegiatan interaksi sosial berkurang, dan berbeda sekali rasanya kontak fisik dengan kontak sosial lewat *online*), Efeknya depresi, kecemasan atau badan merasa tidak baik walaupun dengan keadaan nyaman dan rileks tapi mudah capek, rasa cemas, stress dan capek selama 7 hari 24 jam terulang disertai pikiran yang terlalu memikirkan tugas dan beban ada di rumah. Biasanya di rumah sudah santai sekarang malah jadi boomerang". Jelas dr. Ria

Selain itu dr. Ria juga memberikan tips sehat mental walaupun berada #dirumahaja, "Belajar dengan *word affirmation* dan nikmati keadaan ini serta makan makanan bergizi, buat susunan aktivitas selama *stay at home* dengan waktu yang fleksibel sehingga melahirkan aktivitas yang kreatif, lakukan olahraga, bisa dengan bantuan media sosial, lakukan hobi yang menyenangkan dan tetap jaga interaksi dengan orang lain". Tutupnya





Export tanggal : Kamis, 19 Februari 2026 Pukul 11:39:57 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnj.ac.id/berita/2020/05/activate-event-online-campaign-ambassador-pembelajaran-jarak-jauh-sehat-ga-sih-untuk-mental-mahasiswa.html> (<https://www.upnj.ac.id/berita/2020/05/activate-event-online-campaign-ambassador-pembelajaran-jarak-jauh-sehat-ga-sih-untuk-mental-mahasiswa.html>) ]