



UM Purworejo Perkuat Literasi Kesehatan Mental Mahasiswa UiTM Malaysia

Updates. - PURWOREJO.MUH.AC.ID

Nov 8, 2025 - 11:09



PURWOREJO - Dalam rangka mempererat kolaborasi internasional, Program

Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Purworejo (UMPwr) membawa misi penting ke Malaysia. Sebagai bagian dari program International Mobility di Universiti Teknologi Mara (UiTM), tim UMPwr sukses menggelar sebuah *international guest lecture* yang sangat dinantikan.

Kegiatan bertajuk "Mental Health Awareness and Strategies for Malaysian Student" ini diselenggarakan selama seminggu penuh, dari Senin hingga Jumat, 3-7 November 2025. Momen ini menjadi ajang berbagi ilmu dan pengalaman yang berharga bagi para mahasiswa.

Kaprodi Psikologi UMPwr, Widyaning Hapsari, didapuk sebagai narasumber utama. Dalam paparannya, ia mengupas tuntas konsep literasi kesehatan mental, serta strategi pencegahan dan intervensi awal yang sangat relevan dengan berbagai tantangan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa saat ini. Ia menekankan pentingnya pemahaman mendalam mengenai kesehatan mental untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih supportif.

"Kegiatan ini dapat memperkuat literasi kesehatan mental mahasiswa dan mendorong praktik kesejahteraan psikologis yang aplikatif di lingkungan kampus," ujar Widyaning Hapsari. Ia menambahkan, "Kepakaran dan pengalaman dalam kegiatan akademik dan kolaborasi lintas kampus memperkaya perspektif praktik promotif-preventif."

Antusiasme luar biasa terpancar dari 100 mahasiswa UiTM yang aktif berpartisipasi. Mereka terlibat penuh dalam sesi pemaparan materi, diskusi yang mendalam, hingga sesi tanya jawab yang interaktif. Pokok materi yang disajikan mencakup pengenalan indikator awal atau *red flags* terkait kesejahteraan mental pada konteks mahasiswa, termasuk isu stres akademik, kecemasan, dan kelelahan akibat belajar.

Lebih lanjut, Widyaning Hapsari juga membagikan strategi praktis yang dapat diaplikasikan sehari-hari. Strategi ini meliputi manajemen waktu yang efektif, rutinitas *self-care* yang konsisten, pemanfaatan dukungan dari teman sebaya, hingga panduan untuk merujuk ke layanan bantuan profesional yang tersedia di kampus. Tidak hanya itu, penguatan budaya peduli dan pengembangan keterampilan *coping* adaptif dalam ekosistem pembelajaran juga menjadi sorotan utama.

Sesi tanya jawab menjadi momen krusial yang menyoroti berbagai isu hangat di kalangan mahasiswa, seperti tekanan tugas kuliah yang tinggi, dampak penggunaan media sosial terhadap suasana hati, dan teknik regulasi diri yang realistik untuk diterapkan dalam keseharian. Diskusi ini membuka wawasan baru dan memberikan solusi konkret.

Widyaning Hapsari menegaskan komitmen UMPwr untuk menjadikan topik kesehatan mental sebagai agenda berkelanjutan. Hal ini akan diintegrasikan dalam berbagai kegiatan akademik, kemahasiswaan, serta melalui kemitraan lintas unit. Ia juga merefleksikan peran penting kepemimpinan akademik prodi dalam mendorong literasi dan praktik kesejahteraan mental yang praktis di lingkungan kampus.

Kehadiran pimpinan prodi dalam program-program seperti ini diharapkan dapat memperkuat akuntabilitas prodi dalam memberikan layanan akademik terbaik

dan pembinaan mahasiswa secara menyeluruh. Sebuah langkah maju yang inspiratif untuk masa depan kesejahteraan mahasiswa. (muh.ac.id)