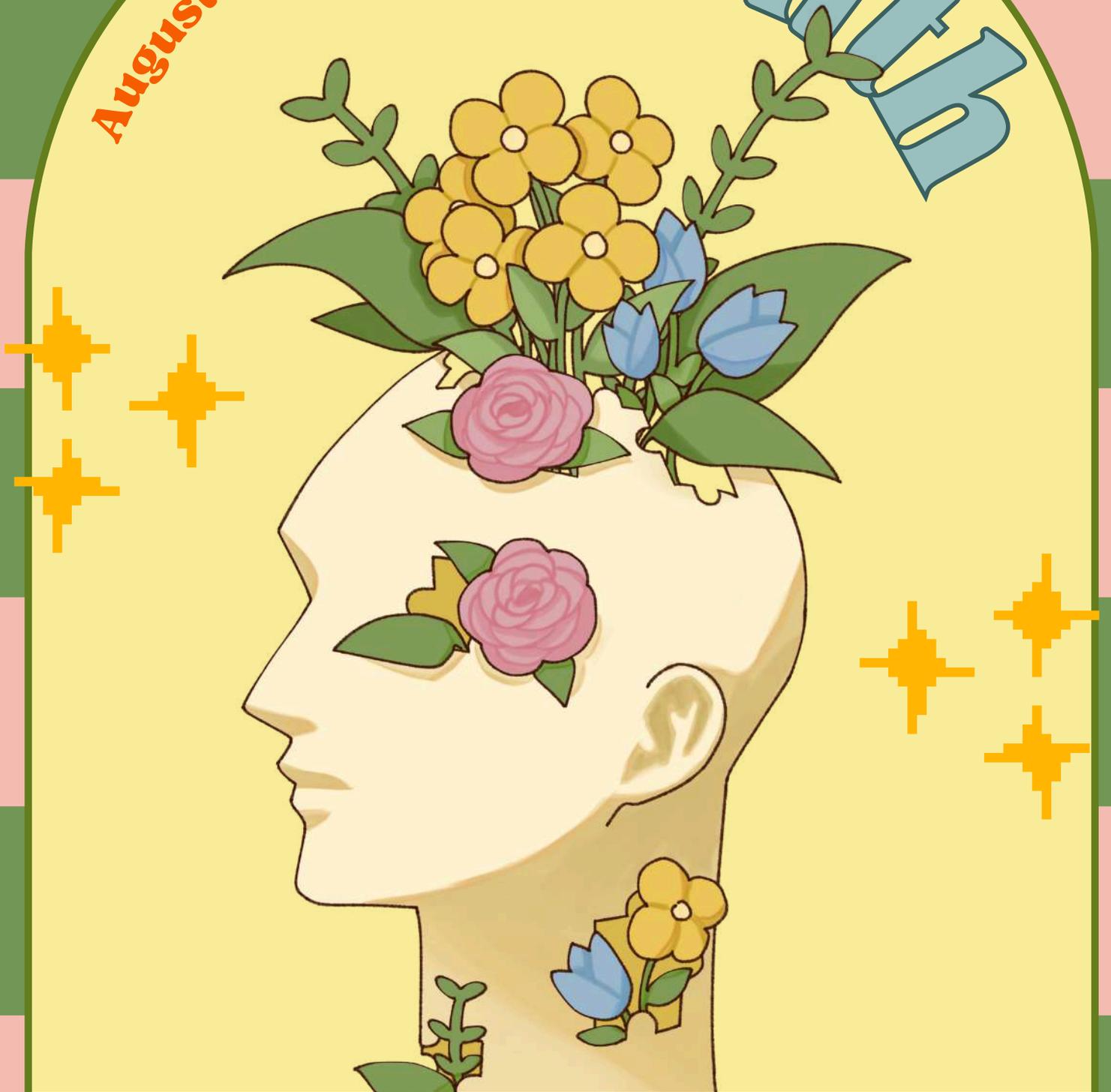


Mental

August Edition

Health



Media Aspirasi 2024

MEDIOLOGY TEAM







The Introduction You Need To Know Before

1 *Sambutan*

Eksplorasi Dialogi **2**

5 *Fenomena Sosial*

Kata Mereka **7**

8 *Lensa Sosial*

Dialogi Tips **9**

10 *Dialogi Berprestasi*

Socioforeva **11**



SAMBUTAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,
Shalom,
Om swastiastu,
Namo Buddhaya,
Salam Kebajikan.

Salam Sejahtera bagi kita semua.
Hidup Mahasiswa! Hidup Mahasiswa Indonesia!
Hidup Rakyat Indonesia!

Spirit Sociology!

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya Hima Dilogi dapat merilis Mediasi edisi yang pertama.

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah meluangkan waktu serta tenaganya untuk berpartisipasi secara aktif membantu menyusun Mediasi edisi pertama tahun 2024 ini.



Mediasi merupakan program kerja dari divisi Medkominfo Hima Dilogi. Mediasi merupakan akronim dari Media Aspirasi Mahasiswa Sosiologi. Adanya Mediasi ini sebagai wadah mahasiswa sosiologi untuk menunjukkan karyanya melalui bidang jurnalistik.

Mediasi edisi pertama di tahun 2024 ini mengangkat tema mengenai kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi salah satu masalah besar yang dihadapi oleh masyarakat sekarang ini, terutama gen z. Mahasiswa yang sebagian besar merupakan generasi z perlu waspada dan peka mengenai pentingnya kesehatan mental terutama untuk dirinya sendiri. Mediasi hadir sebagai bentuk aspirasi mahasiswa yang akan memberikan gambaran mengenai pendapat pihak-pihak terkait. Diharapkan dengan adanya Media Aspirasi Mahasiswa Sosiologi ini bisa menambah informasi yang bermanfaat bagi teman-teman dan pembaca bisa menjadi lebih waspada terhadap pentingnya kesehatan mental itu sendiri.

Kami dari tim penyusun Mediasi edisi pertama ini menyampaikan mohon maaf apabila dalam penyusunan majalah kali ini terdapat kekurangan ataupun kesalahan. Kami sangat terbuka dengan kritik dan saran yang mungkin ingin teman-teman berikan sebagai salah satu cara evaluasi kami supaya Mediasi di periode selanjutnya bisa lebih baik lagi.

Happy reading !

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

LET'S EXPLORE

EKSPLORASI

PENDIDIKAN SOSIOLOGI

Program Studi Pendidikan Sosiologi tidak hanya bertanggung jawab untuk memberikan pendidikan yang berkualitas, tetapi juga peduli terhadap kesehatan mental mahasiswanya. Di era yang semakin kompetitif, kesehatan mental menjadi salah satu faktor penting yang perlu dijaga dan diperhatikan. Masalah yang dihadapi mahasiswa saat ini pun semakin beragam. Tidak hanya sebatas stres akibat skripsi yang tertunda atau ketidakmampuan membayar biaya kuliah, namun juga beban tugas yang berlebihan dan isu senioritas turut menjadi pemicu masalah kesehatan mental mahasiswa.

Beberapa kasus yang pernah terjadi akibat masalah kesehatan mental dapat berujung pada kematian. Salah satunya menyerang seorang mahasiswa semester 5 fakultas teknik industri di salah satu kampus swasta di Yogyakarta. Korban ditemukan tewas di kamar kosnya daerah Caturtunggal. Perempuan berinisial KAM (20) itu diduga bunuh diri akibat stres karena tugas kuliah. Maka, penting kiranya bagi para pendidik (dosen) untuk memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental dan cara-cara mendeteksi gangguan mental yang ada dalam diri mahasiswa. Oleh karena itu, Program Studi Pendidikan Sosiologi menyediakan berbagai fasilitas yang dapat mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.



LET'S EXPLORE

EKSPLORASI

PENDIDIKAN SOSIOLOGI



Dosen di Program Studi Pendidikan Sosiologi memiliki kemampuan yang baik dalam membangun relasi interpersonal yang positif dengan para mahasiswa, sehingga tercipta komunikasi yang efektif di antara keduanya.

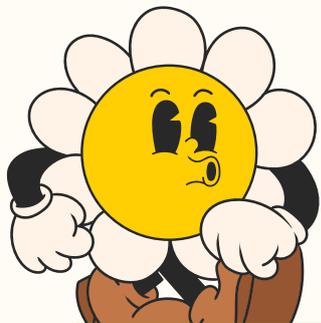


Ruang kelas yang disediakan oleh prodi Pendidikan Sosiologi sangat mempertimbangkan kenyamanan mahasiswa ketika proses belajar mengajar berlangsung, sehingga membantu menurunkan kecemasan yang terkadang muncul selama proses kegiatan belajar.



JURUSAN PENDIDIKAN SOSIOLOGI

Ruang departemen prodi Pendidikan Sosiologi menjadi pusat administratif dan sumber informasi bagi mahasiswa. Sehingga memudahkan mahasiswa ketika mengalami kebingungan atau kekhawatiran terkait masalah akademik maupun non akademik.



Laboratorium sosiologi berfungsi sebagai tempat untuk kegiatan pembelajaran serta dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang seperti buku-buku perkuliahan, arsiparsip skripsi, laboratorium multimedia dan sebagainya. Laboratorium pendidikan sosiologi terdiri dari dua laboratorium yakni laboratorium penelitian dan laboratorium pembelajaran sosiologi.

Sekretariat himpunan mahasiswa pendidikan sosiologi yang terletak di lantai 2 gedung PKM Center FISHIPOL UNY adalah tempat di mana mahasiswa Pendidikan Sosiologi berkumpul, berdiskusi, dan merencanakan berbagai kegiatan. Ruangan ini didesain agar para mahasiswa memiliki ruang santai untuk berinteraksi dan berkolaborasi.



EKSPLORASI

PENDIDIKAN SOSIOLOGI

Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sosiologi selain berguna untuk mengasah soft skill dalam diri mahasiswa, juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Salah satunya dalam kegiatan Diskusi Bersama yang banyak mengangkat tema isu-isu terkini. Selain itu, terdapat program Advokasi yang menjadi wadah bagi mahasiswa pendidikan sosiologi untuk menyampaikan keresahan yang dialami selama perkuliahan. Dengan mengikuti program-program tersebut, harapannya mahasiswa tidak hanya mendapatkan keterampilan tambahan, namun juga mendapatkan dukungan sosial dan emosional yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka di tengah padatnya kegiatan perkuliahan.

Tingginya tuntutan baik akademik dan non akademik yang dialami oleh mahasiswa seringkali membuat mereka mengabaikan kesehatan mental. Mereka sering merasa kewalahan dengan tugas-tugas yang diberikan dan sulit untuk menyeimbangkan antara kegiatan akademik dengan kehidupan pribadi. Rasa cemas, stres, dan kelelahan menjadi gejala umum yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa. Selain itu, padatnya aktivitas perkuliahan juga dapat mempengaruhi interaksi sosial mahasiswa. Dalam upaya untuk menjaga komitmen akademik, mereka seringkali harus mengorbankan waktu yang seharusnya dihabiskan bersama teman-teman atau keluarga. Rasa kesepian dan isolasi sosial dapat meningkat, mengganggu kesejahteraan mental mereka. Kehilangan koneksi sosial yang kuat juga dapat membuat mereka merasa terisolasi dan meningkatkan risiko gangguan kejiwaan.

Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan mahasiswa sendiri untuk menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah padatnya aktivitas perkuliahan. Universitas Negeri Yogyakarta pun telah menyediakan fasilitas dan layanan konseling bagi seluruh civitasnya. Unit Layanan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta (ULBK UNY) berfungsi sebagai unit pelaksana teknis di bidang layanan bimbingan konseling. Melalui layanan ini mahasiswa dapat berkonsultasi dengan para konselor untuk mencari solusi terhadap berbagai masalah yang dihadapinya. Dengan adanya dukungan dari ULBK, mahasiswa memiliki akses untuk mendapatkan bantuan yang dibutuhkan demi menjaga kesehatan mental mereka di tengah tuntutan akademik dan kehidupan kampus.



pendidikan-sosiologi.fishipol.uny.ac.id



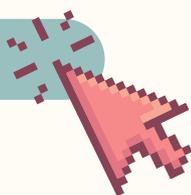
[@himadilogiuny](https://www.instagram.com/himadilogiuny)



upt-lbk.uny.ac.id



[@ulbkpuny](https://www.instagram.com/ulbkpuny)



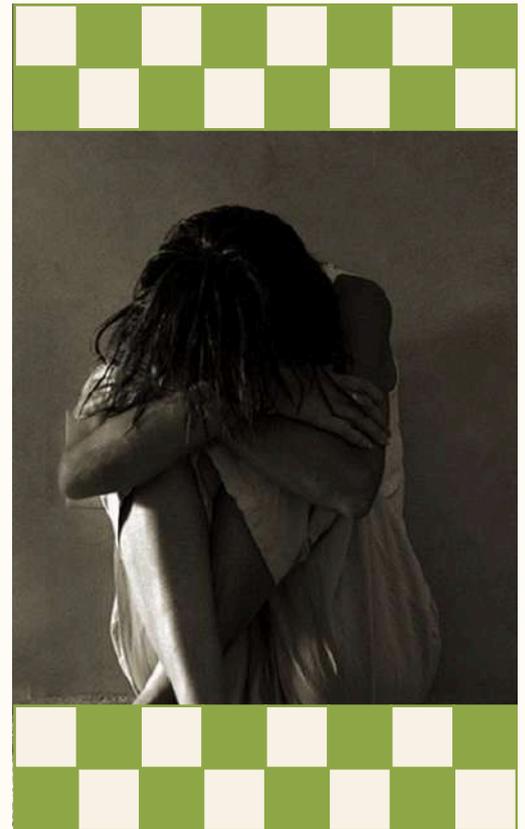
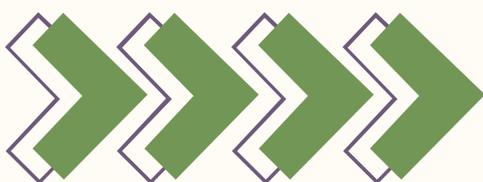
FENOMENA SOSIAL

Realita Depresi di Kalangan Mahasiswa Masa Kini

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan mental (Fitri, 2019). Ketika memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa perlu melakukan adaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi. Mereka harus mampu menyesuaikan diri terhadap jadwal belajar yang baru, jumlah dan beban tugas yang semakin meningkat, menjalin pertemanan baru, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan tuntutan dalam mengambil keputusan yang lebih mandiri. Namun, dalam realitas yang ada masih banyak mahasiswa yang merasa kesulitan dalam beradaptasi hingga menimbulkan stres. Stres yang berkepanjangan dapat berpotensi menyebabkan gangguan mental emosional (GME) (Nazira et al., 2022), salah satunya adalah depresi (Chaabane et al., 2021). Jika depresi tidak segera ditangani dapat berdampak pada kinerja mahasiswa seperti kesulitan dalam akademik, terisolasi dari teman sebaya hingga hendaya fisik yang signifikan (Sondakh & Theresa, 2020).

Menurut WHO (2023) depresi adalah gangguan mental yang melibatkan suasana hati yang tertekan atau hilangnya kesenangan atau minat dalam beraktivitas untuk jangka waktu yang lama. Gejala yang ditimbulkan, di antaranya kurang berkonsentrasi, perasaan bersalah yang berlebihan, merasa putus asa tentang masa depan, memiliki pikiran untuk bunuh diri, mengalami gangguan tidur, terjadi perubahan nafsu makan atau berat badan, dan merasa sangat lelah atau kekurangan energi (WHO, 2023).

Terdapat faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami depresi seperti tekanan akademik dan non akademik. Banyaknya tekanan akademik seperti beban tugas yang diberikan, ujian, dan target prestasi yang tinggi menimbulkan stres berlebih pada mahasiswa. Selain itu, tekanan non akademik seperti masalah pertemanan, keuangan, adaptasi dengan lingkungan dan budaya yang baru turut membuat mahasiswa menjadi rentan mengalami depresi. Faktor lain yang memicu munculnya depresi di antaranya mengalami kegagalan saat menghadapi ujian, mendapat tuntutan dari orangtua, mendapatkan bullying, putus hubungan dari pasangan, dan lain-lain (Dwidiyanti et al., 2021). Depresi seringkali memuncak ketika memasuki periode akademis yang penuh tekanan seperti masa-masa ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan pada saat menyusun tugas akhir.



Dilansir dari penelitian yang dilakukan oleh Shah & Pol (2020), prevalensi depresi pada mahasiswa mencapai 48,30%. Dari jumlah tersebut, 26,75% mengalami depresi yang cukup parah sehingga membutuhkan perhatian medis. Penelitian lain di Amerika Serikat menurut Survei Healthy Minds yang dilakukan selama tahun akademik 2022/2023 menemukan bahwa 41% mahasiswa di semua tingkatan dilaporkan mengalami depresi (Fakhri, 2024). Jika depresi dibiarkan terus menerus dapat berdampak buruk terhadap kesehatan, peran, fungsi sosial, minat dan motivasi, pekerjaan, dan gangguan komunikasi sehingga dapat menurunkan interaksi sosial dan yang paling parah adalah dapat menyebabkan bunuh diri (Kusuma et al., 2021).

FENOMENA SOSIAL



Dari berbagai faktor penyebab depresi yang telah disebutkan di atas, tidak sepenuhnya dapat diselesaikan sendiri secara pribadi maupun dengan bantuan teman. Dalam upaya mencegah dampak depresi yang lebih buruk, perguruan tinggi dapat memberikan fasilitas berupa layanan bimbingan dan konseling. Peran konselor sangat dibutuhkan dalam mengatasi masalah mahasiswa agar lebih tepat dan efektif serta mencegah kejadian yang tidak diinginkan yang dapat membahayakan diri mahasiswa.

Adapun beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental, di antaranya menghargai diri sendiri, mengelola stres dengan baik, mengenali dan mengakui emosi negatif, menetapkan tujuan dan target sesuai kemampuan diri, menyayangi diri sendiri dengan makan makanan bergizi dan olahraga yang teratur, memelihara hubungan baik dengan orang lain dan meminta bantuan orang lain (Adrian, 2024). Diharapkan masalah depresi di kalangan mahasiswa dapat diminimalisir sehingga kehidupan sosial dan akademik mereka menjadi lebih sehat dan produktif.

Dalam upaya menjaga kesehatan mental, dibutuhkan kerjasama berbagai macam pihak seperti keluarga, teman, dan institusi pendidikan. Kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental harus terus ditingkatkan. Institusi pendidikan harus memastikan adanya layanan dukungan yang memadai yang dapat diakses, serta mahasiswa harus dibekali keterampilan untuk menangani stres dan masalah ringan. Bersama-sama mari kita berkomitmen untuk membangun lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan kesehatan mental sehingga mahasiswa dapat mewujudkan potensinya tanpa beban mental yang berat.



KATA MEREKA



M. Chesta Adabi
Ilmu Komunikasi '23

Saya cukup tahu dan paham terkait kesehatan mental. Menurut saya, kesehatan mental sangat penting bagi kehidupan generasi muda saat ini. Kesehatan mental dapat mempengaruhi kita di berbagai situasi. Saya percaya bahwa kesehatan mental mempengaruhi setiap aspek kehidupan seseorang. Memiliki circle atau kelompok pertemanan juga penting menurut saya. Circle atau kelompok pertemanan memungkinkan kita untuk memilih bagaimana kita akan bertindak di masa depan. Jika kita berada dalam circle yang baik dan positif, hal itu akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari kita menjadi lebih baik. Namun, jika circle kita toxic atau jahat, hal itu juga akan berdampak negatif pada kehidupan.

Dengan adanya circle dalam pertemanan, wawasan saya menjadi luas sehingga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental. Berada dalam circle yang cocok dapat membuat saya merasa senang setiap hari karena adanya mood booster dari teman-teman, yang menjadi penyemangat tersendiri. Di kampus sendiri, saya mengetahui adanya layanan kesehatan mental yaitu UPT LBK Peduli UNY. Secara pribadi saya belum pernah menggunakan fasilitasnya, tetapi saya merasa hadirnya layanan tersebut memiliki dampak yang sangat positif, terutama bagi mahasiswa. Banyak mahasiswa yang membutuhkan teman untuk bercerita tetapi tidak memiliki teman untuk itu. Akhirnya, mereka menjadi kesepian dan berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, UPT LBK Peduli UNY dapat menjadi solusi atas permasalahan tersebut. Teman-teman mahasiswa dapat memanfaatkan fasilitas layanan kesehatan mental yang ada dengan melakukan konseling bersama konselor profesional. Saya berharap UPT LBK Peduli UNY dapat meningkatkan branding nya lagi supaya mahasiswa dan masyarakat pada umumnya menjadi lebih mudah untuk menjangkau layanan kesehatan mental yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta.



Dannar Rhui Santoso
Pend. Bahasa Inggris '23

Terkait kesehatan mental, saya kurang tahu banyak. Namun, menurut saya kesehatan mental sangat penting untuk dijaga dan ditingkatkan. Misalnya dengan memiliki circle atau kelompok pertemanan. Dari lingkungan pertemanan, kita dapat meningkatkan diri kita. Awalnya, kita mungkin tidak mengetahui banyak hal, tetapi melalui pertemanan, kita dapat bertukar ilmu dan berbagai hal positif. Jadi, menurut saya, kelompok pertemanan dapat mengubah pola hidup kita. Jika kita memiliki pertemanan yang baik, pola hidup kita juga akan baik, begitu pula sebaliknya. Saya pernah mendengar soal UPT LBK Peduli UNY, akan tetapi saya kurang paham terkait hal tersebut. Yang saya tahu, UPT LBK Peduli UNY adalah lembaga penyedia layanan kesehatan mental.

Memang tidak semua orang membutuhkan layanan kesehatan mental, tetapi tidak sedikit juga yang memerlukannya. Jadi, bagi mereka yang membutuhkan, dapat mencari layanan yang mereka perlukan, dan layanan tersebut sudah tersedia di kampus saya. Saya berharap UPT LBK Peduli UNY semakin gencar untuk dipublikasikan dan tarif yang dikenakan tidak terlalu mahal agar mahasiswa semakin mudah mengakses layanan kesehatan mental.

LENSA SOSIAL

Konselor Jaga Unit Pelaksana Tugas Layanan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta (UPT LBK UNY)



Dari tahun ke tahun data pendaftar bimbingan konseling di UPT LBK UNY terus meningkat. Menurut saya, peran pendidik saat ini sangat luar biasa. Bapak Ibu dosen di UNY sering mereferalkan mahasiswa bimbingannya untuk melakukan bimbingan konseling di UPT LBK UNY. Hal ini memperlihatkan bahwa Bapak Ibu dosen memperhatikan akan pentingnya kesehatan mental dan kesadaran itu sudah meningkat, sudah lebih baik, dan menyadari bahwa nilai akademik serta performa mahasiswa di kampus juga ternyata ditunjang oleh kondisi mental mahasiswa. Mahasiswa sendiri yang sudah sangat melek dengan teknologi mampu menemukan berbagai informasi yang membahas mengenai isu-isu kesehatan mental. Dari situ nampaknya mahasiswa memiliki pemikiran bahwa penyakit mental merupakan hal yang normal, bukan suatu masalah jika meminta bantuan pada layanan atau pihak profesional.

Dari masa SMA ke masa kuliah itu dinamikanya tentu berbeda. Adapun cara mengatasi stres dan kecemasan yang berlebihan karena tekanan akademik maupun non akademik di lingkungan kampus yaitu dengan menanamkan growth mindset bukan fix mindset, agar dapat mempersiapkan diri terhadap lingkungan kampus dan dapat menemukan strategi untuk bisa terus berkembang dan menaikkan kualitas diri, karena kehidupan ini bersifat long life learning, belajar terus, tidak masalah dalam proses beradaptasi kita mengalami kesalahan, karena percobaan pertama itu tidak akan sempurna. Jadikan saran dan kritik sebagai sebuah masukan untuk memperbaiki diri. Selain itu, apakah memiliki circle, pertemanan penting ketika sudah menjadi mahasiswa? Menurut saya, penting tidaknya pengaruh circle pertemanan itu tergantung pada diri individu masing-masing. Tidak masalah untuk mungkin membentuk circle karena itu bagian dari adaptasi. Nanti ketika sudah berada di semester 3 atau 4 pasti akan mulai terbiasa dan mulai mengenal lingkungan serta teman-teman yang lain, sehingga akan lebih mudah untuk berbaur. Jadi, circle pertemanan ini sebetulnya adalah upaya individu dalam beradaptasi. Namun kembali lagi, tidak memiliki circle bukan berarti ada yang salah pada individu, karena sendiri pun juga tidak masalah, yang terpenting tetap baik dengan teman-teman yang lain.

Untuk program yang disediakan kampus guna meningkatkan kesehatan mental mahasiswa saat ini ada beberapa. Yang pertama ada Taylor (Tanya Konselor) di podcast YouTube dengan narasumber konselor yang ada di UPT LBK UNY. Selanjutnya ada juga Konselor Sebaya. Konselor Sebaya itu adalah perekrutan mahasiswa yang berminat untuk menjadi konselor guna perpanjangan tangan UPT LBK UNY. Lalu juga ada workshop rutin, sebagai upaya preventif dengan mensosialisasikan hal-hal yang berkaitan dengan penyakit atau kesehatan mental. Kemudian program siaran langsung di Instagram, dan yang terakhir yakni program therapist seft dan spiritual emotion therapy, ini bersifat umum setahun sekali yang bekerja sama dengan ahli therapist profesional, ada komunitasnya juga. Ini merupakan teknik terapi spiritual dan terapi tapping. Untuk Konselor Sebaya, kami open recruitment bagi yang tertarik dapat mendaftar lalu kami seleksi. Setelah dinyatakan lulus seleksi, maka kami akan menyelenggarakan coaching konselor sebaya selama 3 hari. Coaching itu pelatihannya dari pagi hingga sore membahas terkait dasar-dasar konseling, keterampilan konseling, dan cyber konseling dengan konselor senior. Setelah coaching mereka akan mendapatkan sertifikat dan bergerak langsung di lapangan dengan pemberian penugasan untuk praktik konseling. Lalu membuat laporan dan melakukan supervisi atau mendapat penilaian dari konselor senior. Setelah supervisi, baru teman-teman Konselor Sebaya dapat diposisikan di lapangan. Jangan khawatir, konselor ini memiliki kode etik. Konselor tidak akan menyebarkan cerita dan menghakimi teman-teman. Proses konselingnya yaitu dengan teman-teman mendaftar dahulu di link pendaftaran yang ada di Instagram yang akan terhubung dengan WhatsApp, isi formulir pendaftaran dengan mengisi template yang telah tersedia, selanjutnya kirim, nanti akan ada balasan admin terkait jadwal bimbingan konseling. Setelah jadwal sudah dikirim oleh admin, teman-teman bisa datang ke UPT LBK UNY di hari yang sudah ditentukan, nanti ketika datang akan disambut oleh front office dan akan diantarkan ke ruang konseling. Biasanya durasi konseling berlangsung selama 45 menit hingga 1 jam. Untuk warga UNY itu gratis, karena ini memang layanan kampus jadi sayang bila tidak dimanfaatkan. Tetapi untuk konseling di luar warga UNY atau umum itu dikenakan biaya sebesar Rp150.000 saja, ini murah karena juga merupakan layanan masyarakat.

DILOGI TIPS

Growth Mindset: Fondasi dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa

Pada era modern ini, kesehatan mental menjadi salah satu topik yang banyak diperbincangkan, terutama di kalangan mahasiswa. Hal itu dikarenakan mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai tantangan seperti dalam hal akademis, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta bersosialisasi. Dengan adanya berbagai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam kehidupan kampus, memiliki fondasi yang kuat dalam menjaga kesehatan mental menjadi sangat penting.

Menurut Kementerian Kesehatan, tingkat gangguan kesehatan mental di Indonesia mencapai angka yang cukup tinggi, yakni dengan sekitar 6,1 % penduduk usia remaja mengalami gangguan kesehatan mental. Namun, ternyata kesadaran mengenai kesehatan mental di Indonesia juga telah menunjukkan adanya peningkatan, terutama di kalangan mahasiswa. Hal ini didukung dengan pernyataan dari Saudari Cut Munika Bastia Rahmadani, S.Pd., M.Pd., salah satu konselor jaga Unit Pelaksana Tugas Layanan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta (UPT LBK UNY), bahwa belakangan ini kesadaran kesehatan mental khususnya di UNY meningkat yang dibuktikan dengan data dari UPT LBK UNY tentang meningkatnya jumlah mahasiswa yang mendaftar layanan konseling setiap tahunnya. Adanya data tersebut membuktikan bahwa kesadaran mahasiswa terkait kesehatan mental mengalami peningkatan.

Dari hasil wawancara dengan Saudari Cut Munika Bastia Rahmadani, S.Pd., M.Pd., salah satu hal yang dapat membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa baru, dalam mempersiapkan diri untuk beradaptasi dengan kehidupan kampus adalah growth mindset. Growth mindset atau pola pikir yang berkembang merupakan keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang dapat berkembang melalui usaha dan belajar dari pengalaman. Growth mindset sangat penting diterapkan oleh mahasiswa baru. Mahasiswa baru perlu memahami bahwa adaptasi dengan lingkungan baru di kehidupan kampus bukanlah sesuatu yang perlu ditakuti. Sebaliknya, perbedaan lingkungan harus dilihat sebagai tantangan yang harus dihadapi untuk meningkatkan nilai diri.

Dengan menerapkan growth mindset dalam menghadapi kehidupan kampus dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang menerapkan growth mindset akan lebih mudah dalam beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan yang baru. Mereka akan melihat bahwa sebuah kegagalan merupakan kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri. Dengan demikian, growth mindset dapat menjadi fondasi yang kokoh untuk menjaga kesehatan mental di kalangan mahasiswa.



DILOGI BERPRESTASI

“Kesibukanku saat ini yaitu banyak melakukan kegiatan sosial di lingkungan rumah karena sebentar lagi akan ada peringatan Hari Kemerdekaan RI. Selain itu, aku juga sedang mempersiapkan skripsi. Perasaanku ketika masuk dunia perkuliahan dibanding dulu waktu sekolah sebenarnya tidak jauh berbeda karena sewaktu SMA, Indonesia bahkan dunia, sedang mengalami pandemi Covid-19 yang mengakibatkan terjadinya Pembatasan Sosial Berskala Besar atau PSBB dan berdampak pada kegiatan belajar yang kemudian dilaksanakan secara online. Di situasi sekarang yang sudah membaik, aku baru merasakan bahwa di perkuliahan ini kita harus mandiri dan punya banyak inisiatif karena sudah tidak ada lagi arahan khusus yang berikan dosen seperti guru semasa sekolah dulu.

Kalau dari aku, cara mengelola stres yaitu pertama nenangin diri dulu sebelum akhirnya memilah kegiatan apa yang harus dikerjain, lalu membuat skala prioritas. Dengan begitu aku bisa menyelesaikan beragam aktivitas sesuai prioritas yang telah aku tentukan. Kemudian, ada hal yang membuat aku harus bangkit lagi dari kecemasan atau stres, yaa... pernyataan bahwa hidup harus terus berjalan.

Prestasi yang telah ku capai selama berkuliah di Pendidikan Sosiologi UNY antara lain Juara 2 Mahasiswa Berprestasi Tingkat Fakultas, 2nd Runner Up Startup Competition ICoBioS x OBC, Bronze Medal Startup Competition ICoBios x OBC, Juara 1 Lomba Video Campaign, Juara 3 Lomba Video Kreativitas Mahasiswa Nasional, Silver Medal Startup Competition ICoBioS x OBC, Bronze Award Environmental Virtual Innovation. Competition, dan Bronze Award Science and Technology Virtual Innovation Competition.”



“ Kesibukanku saat ini yaitu kuliah dan mengikuti UKM Pencak Silat. Selama di perkuliahan ini, dalam jangka waktu satu tahun aku berhasil meraih prestasi Juara 2 Pencak Silat Tingkat Daerah. Selama kuliah sih gak sampai merasa stres berat, tetapi kadang sedikit tertekan dengan tugas-tugasnya dan manajemen waktuku pun masih berantakan. Namun, aku memiliki cara sendiri untuk mengelola jiwa agar tetap semangat menjalani hari-hari selanjutnya, yaitu dengan jalan-jalan. Ketika berada di situasi yang membuatku ingin menyerah, aku selalu teringat dengan tujuan awal tentang semua yang udah aku lakukan sejauh ini. Caraku menyeimbangkan waktu, tenaga, dan pikiran antara kegiatan akademik dan non akademik yaitu dengan memperhatikan jadwal yang ada. Misalnya, dalam sepekan ini apa saja agendaku. Dengan begitu, aku bisa membuat skala prioritas kegiatan dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.”

IN WE TRUST

SOCIOFOREVA



Khasna Sabrina

Pendidikan Sosiologi
2024



Perjuanganku untuk bisa masuk di prodi Pendidikan Sosiologi bisa dibilang panjang. Karena dari kecil aku memiliki cita-cita untuk menjadi guru. Pada kelas 10 awal aku mulai berpikir dan menentukan pilihan apa yang akan aku ambil, dan ternyata sesuai dengan minatkku di bidang SOSHUM. Dan memutuskan memilih Pendidikan Sosiologi.

Awal kelas 10 aku mulai menekuni mata pelajaran Sosiologi. Aku sempat ikut tes minat bakat dan ternyata memang ada rekomendasi untuk masuk jurusan tersebut. Kemudian, di kelas 11 aku berkonsultasi dengan Guru BK. Selain itu, aku juga berusaha untuk meningkatkan nilai pada mata pelajaran Sosiologi. Selama aku belajar, memang ada beberapa kendala, tetapi aku merasa kendala yang ku alami tidak begitu sulit. Alasanku memilih program studi Pendidikan Sosiologi UNY karena aku bercita-cita untuk menjadi guru. Selain itu, UNY juga menjadi salah satu kampus yang banyak mencetak guru berkualitas.



M. Atho Azizi

Pendidikan Sosiologi
2024

Perjuangan aku lolos SNBT ke UNY di jurusan Pendidikan Sosiologi bisa dibilang panjang. Waktu aku daftar SNBP aku emang udah tertarik untuk menempatkan UNY jurusan Pendidikan Sosiologi di pilihan pertama dan aku merasa percaya diri bakal diterima, eh ternyata malah ditolak. Karena ditolak aku mulai belajar dari sekitar bulan April atau Maret.



Aku merasa effort aku besar untuk bisa diterima SNBT, walaupun sebenarnya pilihan pertamaku UGM dan pilihan kedua UNY. Waktu aku dinyatakan lolos SNBT di UNY aku senang banget karena dari awal memang itu yang aku mau, dan perjuangan yang udah aku lakuin jadi gak sia-sia. Selain itu, alasan aku memilih jurusan Pendidikan Sosiologi yaitu menjadi salah satu yang menjembatani minat ku pada ilmu sosial dan untuk mencapai cita-citaku sebagai akademisi. Karena aku bisa belajar ilmu sosiologi dan pendidikan, jadi ada ilmu baru juga yang akan dipelajari, bukan hanya sosiologi murni saja.



Mutiara Ratna D.

Pendidikan Sosiologi
2024



Perjuanganku untuk lolos di Pendidikan Sosiologi UNY bisa dibilang tidak mudah. Sedari SMA aku selalu berambisi. Dari situlah aku merasa terpuruk dan sangat sedih karena dinyatakan tidak lolos dua kali pada SNBP & SNBT. Namun, aku perlahan bangkit lagi untuk mencari kampus yang mengadakan ujian mandiri berbasis prestasi nilai rapor.

Kemudian aku memutuskan untuk mendaftarkan diri ke UNY dan syukurlah aku berhasil diterima di Pendidikan Sosiologi. Kendala yang aku alami yaitu waktu belajar, karena aku mengikuti beberapa organisasi di sekolah sehingga mengakibatkan kesulitan untuk membagi waktu. Alasanku memilih program studi Pendidikan Sosiologi UNY yaitu karena sudah berakreditasi A, sehingga tidak membuat aku ragu untuk mendaftar. Selain itu, tenaga pendidik yang ada juga sangat kompeten dalam bidangnya masing-masing karena berasal dari lulusan kampus terbaik, baik dalam negeri maupun luar negeri.

See you



next edition!

Media Aspirasi 2024