

PROPOSAL KEGIATAN
WEBINAR KESEHATAN MENTAL
BEM FAKULTAS PSIKOLOGI
PERIODE 2022 – 2023



UNIVERSITAS WIJAYA PUTRA

2023



LEMBAR PENGESAHAN

Mengesahkan dan, menyetujui **WEBINAR KESEHATAN MENTAL** yang diselenggarakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra Surabaya pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 18 Februari 2023
Tempat : Meeting Zoom
Dana progiat : Rp 1.000.000,-

Surabaya, 14 April 2023

Hormat Kami,

Ketua Pelaksana
Webinar Kesehatan Mental

Muhammad Reza Rahmadian
NPM. 22081007



Gubernur BEM
Fakultas Psikologi

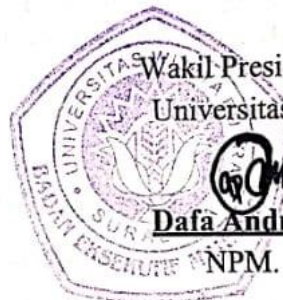
Eli Elisnawati
NPM. 21081001

Mengetahui ,



Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Wijaya Putra

Firsty Oktaria G. M. Psi., Psikolog
NIDN. 0712108502



Wakil Presiden Mahasiswa
Universitas Wijaya Putra

Dafa Andrian Puspanto
NPM. 19012072

Menyetujui,

Wakil Rektor I
Bidang Akademik & Kemahasiswaan
Universitas Wijaya Putra

Dr. Taufiqurrahman, S.H. M. Hum
NIDN. 0709126301

Kabiro
Kemahasiswaan & Alumni
Universitas Wijaya Putra

Mulus Sugiharto, S.Sos. Msi
NIDN. 0717036701

Wakil Rektor II
Bidang PSDM
Universitas Wijaya Putra

Dr. Esa Wahvu Endarti, SH., M.Si
NIDN. 0724026601



**BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA / UNIT KEGIATAN MAHASISWA
BEM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS WIJAYA PUTRA**
Email : bempsikologi081uwp@gmail.com





I. LATAR BELAKANG

Teknologi sudah menjadi bagian kegiatan sehari-hari setiap orang, terutama di era digital ini. Mulai dari penggunaan media sosial untuk berinteraksi dengan orang lain, mendengarkan lagu, menonton acara hiburan, mencaai informasi, sampai dengan belanja kebutuhan sehari-hari. Kemajuan teknologi memang di peruntukan agar memudahkan kehidupan manusia, namun seringkali manusia menjadi terlalu bergantung dengan teknologi. Pemanfaatan teknologi secara berlebihan, tidak bijak dan tidak bertanggung jawab bisa membawa dampak negatif seperti penipuan berkedok online, pornografi, cyber-bullying, hingga bisa menyebabkan kesehatan penggunanya menjadi terganggu, seperti timbulnya stress dan kecemasan.

Pada bulan januari 2019, Hootsuite (sebuah situs yang melakukan penelitian terhadap konten di jaringan internet) mencatat bahwa total populasi pengguna internet dan teknologi di Indonesia adalah 268,2 juta orang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sekitar 3 juta populasi sejak tahun 2018. Rata-rata waktu setiap hari menggunakan internet melalui perangkat apa pun adalah 8 jam 36 menit. Hal ini menunjukkan bahwa tiap individu di Indonesia menghabiskan lebih 35% waktunya dalam sehari untuk menggunakan internet.

Melihat data tersebut, bahwa banyak orang yang belum paham tentang pentingnya menjaga dan mengoptimalkan kesehatan mental di era digital, kami dari BEM Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra Surabaya mengadakan Webinar Kesehatan Mental dengan tema “Meningkatkan Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental di Era Digital”. Dengan adanya kegiatan kali ini, diharapkan dapat memberikan informasi mengenai cara menjaga kesehatan mental di masa era digital.

II. DASAR PEMIKIRAN

- a) Undang- Undang No.12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Nasional
- b) Peraturan Pemerintah Indonesia No.60 Tahun 1999 Tentang Pendidikan Tinggi
- c) Undang- Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional
- d) Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 30/U/1998 Tentang Pedoman Utama Organisasi Kemahasiswaan di Perguruan Tinggi
- e) Tri Dharma Perguruan Tinggi
- f) Hasil Rapat Kerja Organisasi Kemahasiswaan Universitas Wijaya Putra Tahun 2022-2023
- g) Program Kerja BEM Fakultas Psikologi Periode 2022-2023
- h) Hasil Rapat Pengurus BEM Fakultas Psikologi Periode 2022-2023



III. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan diadakannya Webinar Kesehatan Mental dengan tema “Meningkatkan Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental di Era Digital” adalah:

- a. Memberikan wawasan kepada peserta webinar mengenai kesehatan mental
- b. Meningkatkan informasi pada peserta webinar tentang cara memelihara kesehatan mental.
- c. Memberikan pengetahuan kepada peserta webinar tentang tips dan trik agar kesehatan mental tetap terjaga di era digital seperti saat ini.

IV. SASARAN

- a) Mahasiswa / Masyarakat Umum : 100 Peserta

V. INDIKATOR CAPAIAN

- a. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang kesehatan mental di era digital.
- b. Terciptanya suasana yang interaktif dan komunikatif antar peserta dengan narasumber, yang nantinya akan mencapai tujuan dalam mencegah gangguan kesehatan mental di era digital.
- c. Peserta menghasilkan output berupa masukan, saran, gagasan riil, dan pemikiran tentang melindungi diri dari gangguan kesehatan mental di era digital bagi peserta.

VI. NAMA DAN TEMA KEGIATAN

- a. Nama Kegiatan
“WEBINAR KESEHATAN MENTAL”
- b. Tema Kegiatan
“Meningkatkan Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental di Era Digital”

VII. SUSUNAN PANITIA

(Terlampir)

VIII. SUSUNAN ACARA

(Terlampir)

IX. RENCANA ANGGARAN BIAYA

(Terlampir)

X. PENUTUP

Demikian proposal ini kami sampaikan, semoga acara ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang kami harapkan. Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu hingga terselenggaranya acara ini. Kami sadar bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu maka segala kritik dan saran sangat kami perlukan demi evaluasi di masa mendatang.



**BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA / UNIT KEGIATAN MAHASISWA
BEM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS WIJAYA PUTRA**
Email : bempsikologi081uwp@gmail.com





Lampiran I

**SUSUNAN KEPANITIAAN
BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WIJAYA PUTRA**

PELINDUNG

Rektor Universitas Wijaya Putra : Dr. Budi Endarto. SH., M.Hum

PENASEHAT

Wakil Rektor I : Dr. Taufiqurrahman. SH., M.Hum

Wakil Rektor II : Dr. Esa Wahyu Endarti. SH., M.Si

PEMBINA

Kabiro Kemahasiswaan & Alumni : Mulus Sugiharto, S.Sos, M.Si

Dekan Fakultas Psikologi : Firsty Oktaria G, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PENANGGUNG JAWAB

Presiden Mahasiswa BEM-UWP : Nyoman Rohim Supriyanto 20013004

Gubernur BEM Fakultas Psikologi : Eli Elisnawati 21081001

PANITIA PELAKSANA

Ketua Pelaksana : Muhammad Reza R. 22081007

Wakil Pelaksana : Miftakhul Jannah A. 20081014

Sekretaris I : Vidi Yuliana Sari 22081008

Sekretaris II : Aprilya Dian E.A. 20081019

Bendahara : Dina Septiana Putri 21081008

Sie. Acara : Sesa Alia K. N. R. 21081007

Risky Ananda S. 20081003

Chulifah Nistriyani 20081010

Sie. Konsumsi : Berliana Nur Chafsah 21081012

Diki Febrianto 21081002

Nur Rizki Haeni F. 20081020

Maria Marlence Tanggo 22081015

Sie. Humas : R. Muhammad Imron A. 22081004

Diandra Maharani 21081009

Lutfiana Nurlaily 22081023

Sie. Dokumentasi : Jeanny Christian Sembiring 20081006

Nova Rahmadhani 21081004

Shella Carolina 21081003



Lampiran II

**SUSUNAN ACARA WEBINAR KESEHATAN MENTAL
BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WIJAYA PUTRA**

Sabtu, 18 Februari 2023

Waktu	Kegiatan/materi	Durasi	PIC	Tempat
08.00 - 08.20	Persiapan Panitia	20 Menit	Eli	Rumah Diandra
08.20 – 08.35	Pembukaan	10 Menit	Alfika	<i>Zoom</i>
08.35 – 08.45	Doa	15 Menit	Reza	<i>Zoom</i>
08.45 – 09.00	Sambutan – sambutan - Dekan - Gubernur	15 Menit	Alfika	<i>Zoom</i>
09.00 – 10.00	Pemaparan Materi Webinar	60 Menit	Starry Kireida Kusnadi, S.Psi.,M.Psi	<i>Zoom</i>
10.00 – 10.30	Sesi Tanya Jawab	30 Menit	Yeni	<i>Zoom</i>
10.30 – 10.40	Sesi foto bersama dengan peserta webinar	10 Menit	Yeni	<i>Zoom</i>
10.40 – 11.00	Penutupan	20 Menit	Alfika	<i>Zoom</i>



Lampiran III

**RENCANA ANGGARAN KEGIATAN
BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WIJAYA PUTRA**

PEMASUKAN	
A. Dana Webinar	Rp. 1000.000
TOTAL PEMASUKAN	Rp. 1000.000

PENGELUARAN	
A. KESEKRETARIATAN	
1 Pembuatan Proposal	Rp. 25.000
2 Pembuatan LPJ	Rp. 25.000
3 Penggandaan	Rp. 50.000
4 Sertifikat pematery	Rp. 15.000
5 Surat menyurat, form dll.	Rp. 20.000
TOTAL	Rp. 135.000
B. KONSUMSI	
1 Panitia (27 x @ Rp 10.000)	Rp. 270.000
2 Air mineral gelas (1 x @ Rp 25.000)	Rp. 25.000
3 Air mineral botol (2 x @ Rp 10.000)	Rp. 20.000
TOTAL	Rp. 315.000
C. PUBDEKDOK	
1 Biaya Desain	Rp. 50.000
TOTAL	Rp. 50.000
D LAIN-LAIN	
1 Fee Narasumber (1x @ Rp 250.000)	Rp. 250.000
2 Sewa Zoom	Rp. 100.000
3 Paket Data Internet	Rp. 150.000
TOTAL	Rp. 500.000
TOTAL PENGELUARAN	Rp. 1000.000
SISA DANA	Rp. 0