

WEBINAR BERSAMA PENYINTAS DEPRESI DALAM MATA KULIAH KESEHATAN MENTAL SELAMA PANDEMI COVID-19

Meilla Dwi Nurmalaa^{1*}, Meitami Sofiyanti², Tri Haryanti³

¹²³Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

*Corresponding Author: Meilla.dwi.nurmalaa@untirta.ac.id

Abstrak: Webinar Bersama Penyintas Depresi Dalam Mata Kuliah Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19. Salah satu materi yang penting untuk dipelajari oleh mahasiswa program studi bimbingan dan konseling dalam mata kuliah kesehatan mental adalah mengenai depresi. Individu yang mengalami depresi atau simtom depresi cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah. *Mindfulness* merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memperhatikan setiap detail kejadian yang sedang terjadi saat ini. Berdasarkan hal tersebut penting bagi mahasiswa yang mengampu mata kuliah kesehatan mental untuk lebih mengetahui secara jelas dan rinci mengenai materi depresi yang memiliki hubungan dengan *mindfulness*. Namun karena terhambatnya pembelajaran akibat COVID-19 maka dosen pengampu diharapkan dapat merancang strategi pembelajaran inovatif untuk menutupi kelemahan dari pembelajaran online karena bagaimanapun proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 ini harus tetap dilaksanakan guna menyiapkan generasi penerus bangsa yang berkualitas di masa mendatang. maka salah satu inovasi pembelajaran yang dinilai dapat dilaksanakan guna meningkatkan pemahaman mengenai materi serta menarik antusiasme mahasiswa terutama dalam hal keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran agar sesuai dengan teori konstruktivisme, bahwa dalam pandangan konstruktivisme, pengetahuan tumbuh dan berkembang melalui pengalaman. Pemahaman berkembang semakin dalam dan kuat apabila diuji oleh berbagai macam pengalaman baru. Maka melalui metode pembelajaran webinar akan lebih sesuai dan menarik bila mengundang pemateri profesional dan unik untuk mengisi materi webinar yang salah satunya adalah dengan mengundang penyintas depresi sebagai contoh nyata, sehingga mahasiswa akan mendapatkan pengalaman baru serta wawasan yang baru untuk mengembangkan pemahaman dalam diri mahasiswa mengenai materi. Selanjutnya, untuk mengetahui apakah tujuan dalam pelaksanaan webinar dapat tercapai, peneliti melaksanakan wawancara dengan metode deskriptif kualitatif yang dilaksanakan setelah pelaksanaan webinar berlangsung kepada empat mahasiswa dari program studi bimbingan dan konseling yang telah mengikuti webinar dan bersedia untuk diwawancarai. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman materi serta keaktifan mahasiswa dalam keterlibatan mengikuti webinar secara optimal, selain itu tujuan dari diadakannya webinar dapat dicapai dan dirasakan secara nyata dan langsung oleh mahasiswa bimbingan dan konseling yang mengikuti webinar.

Kata kunci: Inovasi Pembelajaran, Webinar, Kesehatan Mental, Depresi, *Mindfulness*

Abstract: Webinar with Depression survivors in Mental Health subjects during the Covid-19 Pandemic. One of the important materials for college students of guidance and counseling study programs in mental health courses is depression. Individuals who experience depression or depressive symptoms tend to have low levels of *mindfulness*. *Mindfulness* is the ability of an individual to be aware of and pay attention to every detail of what is happening right now. Based on this, it is important for college students who take mental health courses to know more clearly and in detail about depression material that has a relationship with *mindfulness*. However, due to learning obstructions due to COVID-19, lecturers are expected to be able to design innovative learning strategies to cover the weaknesses of online learning because after all the learning process during the COVID-19 pandemic must continue to be carried out in order to prepare the nation's future generations of quality in the future. then one of the learning innovations that are considered to be implemented in order to improve understanding of the material and to attract college student enthusiasm, especially in terms of college student involvement in learning to conform to constructivism theory, that in the view of constructivism, knowledge grows and develops through experience. Understanding grows deeper and stronger when tested by a variety of new experiences. So through the webinar learning method it will be more suitable and interesting if you invite professional and unique speakers to fill in the webinar material, one of which is to invite depression survivors as real examples, so the college students will get new experiences and new insights to develop college students' understanding of the material. . Furthermore, to find out whether the objectives of implementing the webinar could be achieved, the researcher conducted interviews with a qualitative descriptive method which was carried out after the webinar was conducted to four college students from the guidance and counseling study program who had participated in the webinar and were willing to be interviewed. The results of this study indicate that there is an increase in the understanding

of the material and the activeness of college students in participating in the webinar optimally, besides that the purpose of holding the webinar can be achieved and felt directly and directly by the guidance and counseling college students who attend the webinar.

Keywords : Inovation Learning, Webinar, Mental Health, Depression, Mindfulness

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia telah mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi (Sohrabi, et al., 2020) dalam (Yulianto, Cahyani, & Silvianti, 2020). Pembelajaran online di masa pandemi Covid-19 ini dapat diandalkan karena mahasiswa dapat sejumlah konten pembelajaran online dapat diakses alat teknologi informasi dan komunikasi bahkan dapat melalui ponsel pintar (Susilawati, 2020). Selanjutnya (Pace, Pettit, & Barker, 2020) mengemukakan bahwa pembelajaran online tidak dapat menarik minat mahasiswa. Bersosialisasi dan berkomunikasi secara aktif melalui tatap muka dalam pembelajaran konvensional menjadi hilang dalam pembelajaran online dan semua mahasiswa hanya berkomunikasi dengan rekannya secara digital yang akhirnya mereka tidak pernah melihat teman-temannya secara langsung, untuk berbagi ide-ide, pengetahuan, dan informasi secara real-time (Anwar & Adnan, 2020). Sejalan dengan hal tersebut dalam (Susilawati, 2020) menyatakan bahwa mencermati dari beberapa kelemahan tersebut diperlukan keprofesionalisme dosen untuk merancang strategi pembelajaran inovatif untuk menutupi kelemahan dari pembelajaran online karena bagaimanapun proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 ini harus tetap dilaksanakan guna menyiapkan generasi penerus bangsa yang berkualitas di masa mendatang. Berdasarkan (Sevima, 2019) bahwa dengan inovasi berupa webinar, siswa dapat belajar dari manapun asal terkoneksi dengan internet. Siswa juga dapat bebas bertanya tanpa harus merasa malu dengan teman-teman di kelas. Dalam (Kanal Pengetahuan, 2018) webinar adalah suatu kegiatan pertemuan (seminar) yang dilakukan secara online atau memanfaatkan jaringan internet dan dapat diikuti oleh beberapa orang dari berbagai lokasi yang berbeda. Sejalan dengan hal tersebut artinya pemanfaatan webinar dapat dilaksanakan dalam rangka pelaksanaan pembelajaran yang salah satunya mata kuliah kesehatan mental dalam untuk materi depresi.

Istilah depresi dapat merujuk pada jenis perasaan tertentu (simtom), kumpulan simtom (sindrom) dan gangguan klinis. Depresi dapat merujuk pada keadaan subjektif seperti rasa kecewa, putus asa atau tidak bahagia. Depresi juga dapat merujuk pada pola penyimpangan pada perasaan kognisi atau perilaku yang belum mewakili gangguan psikiatri sehingga disebut sebagai kumpulan simtom atau sindrom. Depresi juga dapat diartikan sebagai gangguan klinis dengan sifat karakteristik dan simtom-simtom tertentu (Beck, 1985). Selain itu dalam (Yosep, 2007) depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, *mood*) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, dan merasa tidak berdaya, perasaan bersalah atau berdosa, tidak berguna dan putus asa. Depresi merupakan salah satu penyebab utama kejadian bunuh diri (*suicide*). Sebanyak 40% penderita depresi mempunyai ide untuk bunuh diri, dan hanya lebih kurang 15% saja yang sukses melakukannya. Jumlah penderita depresi wanita dua kali lebih banyak dari pria, tetapi pria lebih berkecenderungan bunuh diri (Dirgayunita, 2016). Selain itu dalam (Ramadhani & Retnowati, 2013) Depresi pada remaja tidak dapat diabaikan dan dibiarkan tanpa penanganan karena beresiko untuk berkembang menjadi gangguan depresi pada dewasa, depresi pada

remaja lebih mungkin berlanjut pada usia dewasa dibandingkan dengan depresi pada anak, depresi meningkat secara drastis dari usia anak remaja sebanyak 17% pada usia remaja Tengah hingga remaja akhir. Peningkatan depresi terjadi sebesar 6 kali lipat dari usia 15 tahun sebesar 3% dan meningkat menjadi 17% pada usia 18 tahun (Hankin, 2006) dalam (Ramadhani & Retnowati, 2013).

Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut menurut (Way, Creswell, Eisenberger, & Lieberman, 2010) dalam (Fourianalisyawati & Listiyandini, 2017) ada Beberapa penelitian di Amerika telah menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi atau simtom depresi cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, dibuktikan dengan aktivitas neural yang bertolak belakang pada individu yang depresi dan individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. *Mindfulness* merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memperhatikan setiap detil kejadian yang sedang terjadi saat itu (Brown & Ryan, 2003). Individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah, sebaliknya individu yang dengan tingkat depresi tinggi diketahui memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah (Heath, Carsley, De Riggi, Mills, & Mettler, 2016) dalam (Fourianalisyawati & Listiyandini, 2017). Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. *Mindfulness* membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Kabat-Zinn, 1990) dalam (Fourianalisyawati & Listiyandini, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas, kami melihat perlu dilakukan pemberian materi lebih lanjut secara nyata dan menarik untuk mahasiswa bimbingan dan konseling mengenai hubungan antara *mindfulness* dan depresi untuk mata kuliah kesehatan mental melalui metode pembelajaran yang inovatif selama masa pandemi COVID-19, dalam hal ini salah satu fokus yang diupayakan adalah bagaimana suatu pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa secara maksimal. Sebab Keterlibatan mahasiswa di dalam kelas menjadi suatu masalah terbesar dalam dunia Pendidikan (Sevima, 2019). Yang dalam hal ini salah satu pembelajaran yang menekankan keaktifan siswa adalah dengan menggunakan teori konstruktivisme dari Piaget (Hendrowati, 2015). Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan Slavin (Baharudin, 2007, hal. 116) bahwa “dalam proses belajar dan pembelajaran siswa harus terlibat aktif dan siswa menjadi pusat kegiatan belajar dan pembelajaran di kelas”. Selain itu dalam pandangan konstruktivisme, pengetahuan tumbuh dan berkembang melalui pengalaman. Pemahaman berkembang semakin dalam dan kuat apabila diuji oleh berbagai macam pengalaman baru. Menurut Piaget dalam (Trianto, 2009, hal. 29) menyatakan bahwa pengalaman-pengalaman fisik dan manipulasi lingkungan penting bagi terjadinya perubahan perkembangan. Suatu komponen terpenting dalam teori perkembangan intelektual Piaget adalah melibatkan partisipasi siswa. Artinya bagaimana siswa mempelajari sesuatu sekaligus mengalami sesuatu yang dipelajari tersebut melalui lingkungan (Hendrowati, 2015). Piaget menekankan bahwa dalam proses belajar penekanan terbesar adalah lebih kepada siswa. Siswa harus aktif, dalam pengertian bahwa murid bukanlah suatu bejana yang harus diisi penuh dengan fakta. Teori Piaget yang dikemukakan (Baharudin, 2007, hal. 118) dalam (Hendrowati, 2015) menyatakan bahwa “pada saat manusia belajar telah terjadi dua proses dalam dirinya, yaitu proses organisasi informasi dan proses adaptasi”

Sejalan dengan berbagai penjelasan tersebut maka metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk menarik minat, keaktifan, serta keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran daring selama COVID-19 adalah dengan melaksanakan webinar. Selanjutnya tema yang diangkat dalam webinar adalah menjadi pribadi yang *mindfulness* (*Becoming Mindful Person*) dengan belajar makin mencintai dengan penuh kesadaran. Selain itu mengundang pemateri yang profesional dalam memberikan penjelasan mengenai depresi dan *mindfulness* akan menjadi hal yang penting untuk menarik minat mahasiswa. Menghadirkan penyintas depresi sebagai pemateri secara langsung melalui webinar diharapkan juga dapat membuka wawasan serta pengalaman baru untuk mahasiswa agar dapat dijadikan pembelajaran dan cara pandang baru untuk memahami depresi dan *mindfulness* dalam mata kuliah kesehatan mental.

Dari berbagai hal tersebut tujuan yang ingin dicapai dengan diadakannya metode pembelajaran melalui webinar adalah agar mahasiswa dapat memahami depresi, mengetahui hubungan *mindfulness* dengan depresi, meningkatkan minat serta keefektifan belajar selama masa pandemi, serta meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran secara maksimal. Untuk melihat seberapa efektif inovasi pembelajaran tersebut dalam masa pandemi peneliti menggunakan instrumen non tes berupa wawancara dengan metode deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah empat mahasiswa putri dari jurusan bimbingan dan konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2020 yang mengampu mata kuliah kesehatan mental serta telah mengikuti webinar yang bertemakan "*Becoming Mindful Person*", dengan dua pemateri yaitu Ibu Gones Septowati, S.Psi., MA., Psikolog yang menyampaikan materi mengenai *mindfull living* serta Ibu Ribka Triwahyu Listyaningsing, S.H. sebagai penyintas depresi yang membagikan pengalaman beliau dalam mengatasi depresi yang pernah dialaminya. Kemudian dengan diadakannya wawancara kepada mahasiswa BK yang setelah webinar berlangsung diharapkan dapat menemukan seberapa efektif metode pembelajaran webinar dengan mengundang seorang penyintas depresi sebagai pemateri, selain itu untuk mengetahui serta menjelaskan seberapa efektif webinar membuat mahasiswa menjadi tertarik, mengidentifikasi antusiasme dan keterlibatan mahasiswa selama webinar berlangsung maka peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif. Maksud dari deskriptif yaitu mengumpulkan data berdasarkan faktor-faktor yang menjadi pendukung terhadap objek penelitian, kemudian menganalisa faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya (Arikunto, 2010, hal. 151). Sedangkan kualitatif merupakan penelitian yang berhubungan dengan ide, persepsi, pendapat, kepercayaan orang yang akan diteliti dan kesemuanya tidak dapat diukur dengan angka (Prabowo & Heriyanto, 2013). Dalam penelitian ini, teori yang digunakan dalam penelitian tidak dipaksakan untuk memperoleh gambaran seutuhnya mengenai suatu hal menurut pandangan manusia yang telah diteliti (Sulistyo, 2006, hal. 24). Maka metode pendekatan deskriptif kualitatif adalah metode pengolahan data dengan cara menganalisa faktor-faktor yang berkaitan dengan objek penelitian dengan penyajian data secara lebih mendalam terhadap objek penelitian.

METODE

Penelitian dilaksanakan pada empat mahasiswa untuk mewakili peserta webinar lainnya, Mahasiswa tersebut merupakan peserta yang mengikuti webinar dan mengampu mata kuliah kesehatan mental serta sedang mempelajari mengenai depresi. Kemudian untuk

mendapatkan pernyataan mengenai webinar dari empat mahasiswa, peneliti menggunakan instrumen non tes berupa wawancara serta dalam mengolah data hasil wawancara peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif. Melalui wawancara pasca dilaksanakan webinar, diharapkan peneliti dapat mengetahui seberapa efektif webinar dalam pembelajaran daring selama COVID-19, apakah mahasiswa dapat memahami materi depresi dan hubungannya dengan *mindfulness*, kemudian untuk melihat apakah dengan mengundang penyintas depresi mahasiswa menjadi tertarik serta dapat ikut terlibat dalam diskusi secara aktif dan mengidentifikasi antusiasme dan keterlibatan mahasiswa selama webinar berlangsung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara pada empat mahasiswa putri dari jurusan bimbingan dan konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2020 yang mengampu mata kuliah kesehatan mental serta telah mengikuti webinar yang bertemakan "*Becoming Mindful Person*". empat mahasiswa mengatakan bahwa webinar yang diadakan sangat menarik, topik yang dibicarakan mengenai mencintai dengan penuh kesadaran sesuai dengan permasalahan yang sering dialami mahasiswa terutama dalam mencintai diri. Mereka juga mengatakan webinar sangat bermanfaat sebab pemaparan yang diberikan bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti bagaimana kita bisa lebih fokus terhadap diri, lebih dapat mengontrol diri, mengatur waktu, serta pengetahuan lain mengenai depresi serta *mindfulness*.

Selanjutnya searah dengan tujuan diadakannya inovasi pembelajaran dengan metode webinar yaitu meningkatkan keterlibatan mahasiswa. empat mahasiswa yang telah diwawancarai mengatakan bahwa webinar membuat mereka dapat lebih terlibat secara aktif dengan aktif bertanya, keingintahuan yang lebih dalam menggali informasi serta munculnya antusiasme yang tinggi mengingat pembahasan materi yang menarik terutama pada pemateri kedua mengenai pengalaman seorang penyintas depresi dalam membagikan pengalamannya. Berdasarkan hal tersebut empat mahasiswa juga menyatakan mendapatkan informasi selain pemahaman mengenai depresi dan *mindfulness*, mereka juga mendapatkan pengetahuan mengenai bagaimana cara mengatur emosi dan bagaimana lebih mencintai diri sendiri. Selain itu webinar dianggap memudahkan mahasiswa dalam pelaksanaannya, sebab dapat dilakukan dimanapun, dan tidak terkeang dengan tempat. Selanjutnya didapatkan dari hasil wawancara bahwa mereka merasakan senang ketika diajak ikut serta berdiskusi dalam acara webinar, sebab mendapatkan pengetahuan mengenai materi yang belum tersampaikan oleh dosen melalui kedua pemateri hebat dalam webinar adalah pengalaman serta pengetahuan baru yang sangat bermanfaat untuk saat ini dan kedepannya.

Dari empat mahasiswa yang telah diwawancarai didapatkan juga fakta bahwa mereka merasa lebih antusias dalam menggunakan metode pembelajaran webinar daripada metode pembelajaran daring lainnya selama pandemi, seperti metode presentasi atau diskusi via WhatsApp atau platform pembelajaran daring lainnya. sebab beberapa mahasiswa menilai bahwa metode pembelajaran biasa memberikan kejenuhan serta rasa monoton. Mahasiswa berharap agenda webinar dapat dilaksanakan setidaknya satu kali dalam satu semester serta berharap materi yang disampaikan fokus pada permasalahan yang umum dialami serta adanya sharing pengalaman dari penyintas yang mengalami gangguan mental lainnya. Dalam hasil wawancara pun mahasiswa menyampaikan beberapa kekurangan dan kelebihan dalam webinar

tersebut. Adapun beberapa kekurangan dalam webinar ini salah satunya adalah durasi webinar yang kurang lama, sehingga materi yang masih menarik untuk dibicarakan harus terpotong karena waktu dan ini berlaku pula untuk berbagai pertanyaan diajukan oleh mahasiswa yang mengikuti webinar, sehingga banyak pertanyaan yang tidak terjawab. Selain itu kendala sinyal di setiap masing-masing wilayah berbeda-beda membuat ada beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk bergabung dan menyimak. Sedangkan untuk kelebihan webinar ini adalah salah satu pemateri adalah seorang penyintas yang membagikan pengalamannya, dan ini dinilai sangat menarik minat serta menjadi salah satu pemberi dorongan bagi mahasiswa untuk terlibat secara aktif dalam bertanya. Selain itu empat mahasiswa yang telah diwawancarai menjelaskan bahwa pemaparan materi yang disampaikan sangat mudah diterima dan dimengerti oleh mereka, selain itu materi yang disampaikan pun dinilai sesuai dengan keadaan yang sering atau pernah dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh, bahwa inovasi pembelajaran lewat webinar dapat meningkatkan keefektifan dalam bagaimana mahasiswa dapat memahami suatu materi serta meningkatnya keterlibatan mahasiswa secara lebih optimal. Selain itu, dalam berbagai kekurangan dan kelebihan dalam hasil wawancara, webinar selanjutnya sebaiknya dapat disusun dengan lebih maksimal dalam penyelenggaraannya sehingga dapat mencapai tujuan lain yang lebih maksimal.

KESIMPULAN

Dalam (Yosep, 2007) depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, *mood*) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, dan merasa tidak berdaya, perasaan bersalah atau berdosa, tidak berguna dan putus asa. Menanggapi depresi sebagai salah satu materi yang penting untuk dipelajari dalam mata kuliah kesehatan mental pada program studi bimbingan dan konseling. Kami melaksanakan sebuah pembelajaran yang menarik untuk mahasiswa bimbingan dan konseling mengenai hubungan antara depresi dengan *mindfulness* dalam mata kuliah kesehatan mental lewat metode pembelajaran yang inovatif selama masa pandemi COVID-19. Fokus yang diupayakan dalam pelaksanaan inovasi ini adalah bagaimana suatu pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa secara maksimal. Sejalan dengan pernyataan dalam (Sevima, 2019) bahwa dengan inovasi berupa webinar, siswa dapat belajar dari manapun asal terkoneksi dengan internet. Siswa juga dapat bebas bertanya tanpa harus merasa malu dengan teman-teman di kelas. Yang artinya webinar dapat mengurangi rasa malu bertanya serta meningkatkan keterlibatan mahasiswa menjadi lebih optimal. Dan hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan empat mahasiswa yang mengikuti webinar.

Inovasi pembelajaran lewat webinar dipandang tepat dan efektif untuk dapat meningkatkan keefektifan dalam bagaimana mahasiswa dapat memahami suatu materi serta meningkatnya keterlibatan mahasiswa secara lebih optimal, sebagaimana pernyataan lainnya bahwa dalam pelaksanaan webinar mahasiswa cenderung merasa lebih antusias dalam mengikuti perkuliahan yang dilakukan melalui webinar daripada melaksanakan perkuliahan via whatsapp atau platform media pembelajaran lainnya. Mahasiswa juga merasa bahwa diri pribadi menjadi lebih aktif dalam menggali informasi lebih dengan bertanya kepada pemateri,

yang berarti ini sejalan dengan tujuan dari teori konstruktivisme. Kemudian mahasiswa juga menyatakan bahwa merasa sangat senang ketika terlibat dalam webinar yang diadakan, selain itu materi yang disampaikan pun dirasa sesuai dengan keadaan yang mereka atau orang terdekatnya alami atau pernah dialami, selain itu mengenai hasil pengetahuan, ilmu dan wawasan dari webinar mahasiswa menilai bahwa materi yang disampaikan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, contohnya bagaimana cara individu dapat mengatur emosi, lebih memahami bagaimana proses penerimaan emosi, serta pengetahuan lain mengenai depresi dan *mindfulness*.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk pengembangan pembelajaran daring selanjutnya dengan melakukan pengukuran pada hasil belajar mahasiswa dengan membandingkan pelaksanaan pembelajaran via whatsapp atau platform pembelajaran lainnya dengan diadakan webinar.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, K., & Adnan, M. (2020). Online Learning Amid the COVID-19 Pandemic : Students Perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2, 45-51. doi:10.33902/JPSP.202026130910.33902/JPSP.2020261309
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baharudin, E. N. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Beck, A. T. (1985). *Depression Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Brown , K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1 (1), 1-14. doi:https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, r. A. (2017, Desember). HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN. *Jurnal Psikogenesis*, 5 (2), 115-122. doi:https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 255-262. doi:10.1093/clipsy/bph080
- Heath, N. L., Carsley, D., De Riggi, M. E., Mills, D., & Mettler, J. (2016). The relationship between mindfulness, depressive symptoms and non-suicidal self-injury amongst adolescents. *Archives of Suicide Research*, 635-649. doi:10.1080/13811118.2016.1162243
- Hendrowati, T. Y. (2015, Januari). Pembentukan Pengetahuan Lingkaran Melalui Pembelajaran Asimilasi dan Akomodasi Teori Konstruktivisme Piaget. *Jurnal e-DuMath*, 1 (1), 1-16. Diambil kembali dari <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/edumath>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York: Delta.

- Kanal Pengetahuan. (2018, Juli 28). *Kanal Pengetahuan*. Diambil kembali dari Pengertian Webinar: <https://www.kanal.web.id/pengertian-webinar>
- Pace, C., Pettit, S. K., & Barker, K. S. (2020). Best Practices in Middle Level Quaran Teaching: Strategies, Tips and Resources Amidst COVID-19. *Becoming: Journal of the Georgia Association for Middle Level Education*, 31 (1), 2. doi:10.20429/becoming.2020.310102
- Prabowo, A., & Heriyanto. (2013). Analisis Pemanfaatan Buku Elektronik (E-Book) oleh Pemustaka di Perpustakaan SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 2 (2), 1-9. Diambil kembali dari <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jip>
- Ramadhani, A., & Retnowati, S. (2013). Depresi Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, 9 (2), 73-79.
- Sevima. (2019, November 1). *Sevima*. Dipetik November 19, 2020, dari 5 Inovasi Untuk Model Pembelajaran Yang Lebih Efektif: <https://sevima.com/5-inovasi-untuk-model-pembelajaran-yang-lebih-efektif/>
- Sohrabi, C., Alsafi, Z., O'Neill, N., Khan, M., Kerwan, A., Al-Jabir, A., . . . Agha, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71-76. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.02.034>
- Sulistyo, B. (2006). *Metode Penelitian*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia.
- Susilawati, E. (2020, Oktober). Upaya Meningkatkan Keaktifan Mahasiswa dalam Menganalisis Video Pembelajaran Melalui Strategi Pembelajaran Webinar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13 (2), 146-154. doi:<https://doi.org/10.24114/jtp.v13i2.20149>
- Trianto. (2009). *Mendesain Model Pembelajaran yang Inovatif Progresif*. Jakarta: Kencana.
- Way , B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010, Februari). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10 (1), 12-24. doi:10.1037/a0018312
- Yosep, I. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yulianto, E., Cahyani, P. D., & Silvianti, S. (2020, juli). Perbandingan Kehadiran Sosial dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Whatsapp group dan Webinar Zoom Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajar Pada Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3 (2), 331-341. doi:2622-2159