

Nomor : 001/KMH-Pengantar/I/2023
Perihal : Pengantar Proposal Kegiatan Webinar Mental Health Awareness
Lampiran : 1 (satu) berkas

Kemahasiswaan
dan Kealumnian

Kampus :

Jl. Soekarno - Hatta
No.643 Bandung -
Jawa Barat, Indonesia
40285

T : +6222 7320841
F : +6222 7320842
E : mahalum@unibi.ac.id

www.unibi.ac.id

Yth.
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Sumber Daya
c.q. **Kepala Bagian Keuangan**
di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan akan diadakannya kegiatan yang diselenggarakan oleh Badan Eksekutif Mahasiswa, maka bersama ini kami mengajukan proposal dengan judul **Webinar Mental Health Awareness "Mental Health for All, Healing itu Gak Salah"**.

Demikian surat pengantar ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak kami ucapan terima kasih.

Mengetahui,
Wakil Rektor Bidang
Riset, Kemahasiswaan dan Kerja Sama



Dr. H. Muh. Deni Johansyah, Drs. M.M.
NIK 02.2007.05.001

Bandung, 03 Januari 2023
Kepala Bagian Kemahasiswaan
dan Kealumnian



Johannes K. Siregar, S.E., M.Ak., Ak.
NIK 01.2019.09.008

PROPOSAL KEGIATAN

Webinar Mental Health Awareness

“Mental Health For All, Healing Itu Gak Salah”

002/B/DAGRI/BEM-UNIBI/X/2022



BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA

UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN BISNIS INDONESIA

PERIODE 2022 – 2023

“KABINET MAHKARYA”



**BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA
UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN BISNIS INDONESIA**
JL. Soekarno – Hatta No. 643 Bandung, Jawa Barat 40268
E-mail : Bemunibiofficial@gmail.com



Bandung, 1 November 2022

Nomor : 002/B/DAGRI/BEM-UNIBI/X/2022
Lampiran : Satu Bundel Proposal
Perihal : Surat Permohonan Dana

Kepada Yth,
Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

C.q. Bagian Keuangan
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan diselenggarakannya **Webinar Mental Health Awareness** yang dilaksanakan oleh Kementerian Dalam Negri Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (BEM UNIBI) yang akan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Sabtu, 7 Januari 2023
Waktu : 10.00 s.d Selesai
Tempat : Zoom Meeting

Maka dengan ini kami bermaksud untuk mengajukan permohonan izin demi terselenggaranya kegiatan tersebut. Semoga kegiatan ini mendapatkan syafa'at dari-Nya serta membawa nilai-nilai positif bagi pihak-pihak yang terlibat.

Hormat Kami,

Ketua Pelaksana,

Meyra Zahra Lathifunnisa
NPM. 9882405121211041

Mengetahui,
Presiden Mahasiswa



Arwin Rizky Rivaldy
NPM. 9882405119311069



Sekretaris,

Indri Widiya sari
NPM. 9882405121211082

Menyetujui,
Kepala Bagian Kemahasiswaan dan Kealumnian



Johannes Kristian Siregar, S.E., M.Ak.Ak
NIK.01.2019.09.008



Proposal Webinar
Mental Healt Awarness

I. LATAR BELAKANG

Mental Health atau yang biasa kita kenal sebagai kesehatan mental Menurut WHO merupakan Keadaan Sejahtera dimana setiap individu bisa menunjukan potensi diri sendiri. Seseorang dapat mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupannya secara produktif dan bermanfaat ketika kesehatan mentalnya baik. Mental health mempengaruhi seseorang dalam berhubungan dengan orang lain, mengatasi stress dan membuat pilihan. Tak sedikit orang yang memiliki masalah kesehatan mental sehingga berdampak pada kesehariannya. Akibatnya timbul masalah seperti depresi dan kecemasan. Ada berbagai Cara dapat dilakukan untuk mencegah hal tersebut salah satunya dengan *self healing*.

Self healing merupakan istilah yang dapat didefinisikan sebagai proses pemulihan dari kesehatan emosional yang memburuk. *Self healing* menjadi metode penyembuhan diri yang bisa digunakan untuk pemulihuan mental. Ada berbagai bentuk *self healing*, Seperti *me time*, meditasi, melakukan kegiatan positif dan lain sebagainya.

Maka dari itu, dalam rangka meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang kesehatan mental ini, Kami Kementerian dalam negeri bermaksud mengadakan webinar *Mental Healt Awareness* agar mahasiswa dapat mengetahui cara menjaga kesehatan mental.

II. LANDASAN KEGIATAN

1. Tri Dharma Perguruan Tinggi.
2. AD/ART Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa.
3. Program Kerja Kementerian Dalam Negeri BEM UNIBI Periode 2022-2023.

III. NAMA KEGIATAN

Nama kegiatan ini adalah :

Webinar Mental Health Awareness

IV. TEMA KEGIATAN

Tema kegiatan ini adalah :

“Mental Health for All, Healing itu Gak Salah”



V. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan diadakannya Webinar Mental *Health Awareness* :

1. Merealisasikan program kerja Kementerian Dalam Negeri BEM UNIBI Periode 2022-2023.
2. Menjadi salah satu upaya meningkatkan kesadaran para mahasiswa terhadap kesehatan mental.
3. Meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental dan bagaimana menjaga kesehatan mental melalui *self love*.

VI. WAKTU DAN TEMPAT KEGIATAN

Hari/Tanggal : Sabtu, 7 Januari 2023
Waktu : 10.00 s/d Selesai
Tempat : Zoom Meeting

VII. DESKRIPSI KEGIATAN

Kegiatan ini merupakan Webinar mengenai Mental Healt yang dilaksanakan secara online melalui Zoom Meeting. Materi yang akan dijelaskan mengenai pengertian Mental Healt dan Fenomena Healing yang akan dipaparkan oleh Ika Indah Wahyuni selaku Ketua Umum BEMF Psikologi UNIBI dan Astri Firdasannah, S.Psi. selaku Dosen Fakultas Psikologi UNIBI.

VIII. SASARAN KEGIATAN

Sasaran Kegiatan ini adalah Mahasiswa Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia.

IX. KEPANTITIAAN

SUSUNAN KEPANTITIAN KEGIATAN WEBINAR MENTAL HEALTH AWARNES

| | |
|------------------|---|
| Pendamping | : Johannes Kristian Siregar, S.E., M.Ak., Ak. |
| Penanggung Jawab | : Arwin Rizky Rivaldy |
| | Jajang Abdullah Nurhakim |
| Ketua Pelaksana | : Meyra Zahra Lathifunnisa |
| Sekretaris | : Indri Widiya Sari |



**BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA
UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN BISNIS INDONESIA**

JL. Soekarno – Hatta No. 643 Bandung, Jawa Barat 40268

E-mail : Bemunibiofficial@gmail.com



| | |
|--------------|-----------------------------------|
| Bendahara | : Imelda Trihandayani Mulyana |
| Sie Acara | : Thania Sopiah |
| Sie Humas | : Tina Trianingsih |
| | Nabila Putri Utami |
| Sie Loistik | : Zein Suna Arfian Said |
| | Muhammad Wahyu Ramadhani |
| Sie Pubdok | : Fathurrahman |
| | Valencia Claudia Jennifer Kaunang |
| Sie Konsumsi | : Lelly Mardiana |
| Sie Operator | : Muhammad Andika Putra Baginda |
| | Muhammad Rohmatulloh |

X. SUSUNAN ACARA

| No. | Bentuk Acara | Waktu | Keterangan |
|-----|---|---------------|---|
| 1. | Pembukaan | 10.00 – 10.05 | MC : Membuka dan menjelaskan rangkaian acara. |
| 2. | Laporan Ketua Pelaksana | 10.05 – 10.10 | Ketua Pelaksana : Menyampaikan Laporan |
| 3. | Sambutan - Sambutan | 10.10 - 10.20 | Prof. Dr. Ir. Bob Foster, M.M <i>Menyampaikan Sambutan.</i> Dr. H. Muh. Deni Johansyah, Drs., M.M. <i>Menyampaikan Sambutan.</i> Arwin Rizky Rivaldy <i>Menyampaikan Sambutan</i> |
| 4. | Penyampaian Materi 1 “Mengenal Mental Healt” | 10.20 – 11.00 | Pemateri 1 : Menyampaikan Materi pertama |
| 5. | Sesi Tanya Jawab | 11.00 – 11.15 | MC : Mempersilahkan Peserta untuk bertanya Pemateri 1 : Menjawab Pertanyaan Peserta |
| 6. | Penyampaian Materi 2 “Mengenal Fenomena Healing” | 11.15 – 11.55 | Pemateri 2 : Menyampaikan Materi kedua. |



**BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA
UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN BISNIS INDONESIA**

JL. Soekarno – Hatta No. 643 Bandung, Jawa Barat 40268

E-mail : Bemunibiofficial@gmail.com



| | | | |
|-----|------------------------------|---------------|--|
| 7. | Sesi Tanya Jawab | 11.55 – 12.05 | MC : Mempersilahkan Peserta untuk bertanya Pemateri 2 : Menjawab Pertanyaan Peserta |
| 8. | Kesimpulan | 12.05 – 12.15 | MC ; Mc membacakan kesimpulan dari materi yan di bahas |
| 9. | Pengumuman | 12.15 – 12.20 | MC : Mengumumkan pemenan Quiz |
| 13. | Dokumentasi dan Penutupan | 12.20 – 12.30 | MC : Menutup Acara Operator dan Pobdok : Dokumentasi Panitia dan Peserta |

XI. LAYANAN INFORMASI

Seni Satria (089513280913)

XII. RENCANA ANGGARAN

| No. | Item | Satuan | Harga Satuan (Rp) | Jumlah Harga (Rp) |
|--------------|----------------------|------------|-------------------|-------------------|
| 1. | Narasumber | 2 Orang | 250.000 | 500.000 |
| 2. | E-Wallet Pemenang | 2 Orang | 25.000 | 50.000 |
| 3. | Sewa Zoom | 1000 Orang | 130.000 | 130.000 |
| 4. | Penggandaan Proposal | - | 50.000 | 50.000 |
| 5. | Snack Box | 20 Orang | 5.000 | 100.000 |
| 6. | Master of Ceremony | 1 Orang | 50.000 | 50.000 |
| Total | | | | 880.000 |

XIII. PENUTUP

Berhasil tidaknya suatu kegiatan sangat dipengaruhi oleh pengelola/manajemen yang baik, perencanaan yang matang, dan pemimpin yang mempunyai rasa loyalitas serta dedikasi yang tinggi terhadap pekerjaan, serta dukungan dari seluruh pihak yang ini mensukseskan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat meingkatkan kualitas sumber daya manusia dan membantu menyalurkan kewirausahaan mahasiswa. Aamiin.



HALAMAN PENGESAHAN KEGIATAN

"Webinar Mental Health Awareness"

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. Nomor Proposal | : 002/B/DAGRI/BEM-UNIBI/X/2022 |
| 2. Nama Kegiatan | : Webinar Mental Health Awareness |
| 3. Waktu Pelaksanaan | : Sabtu, 7 Januari 2023 |
| 4. Tempat Pelaksanaan | : Zoom Meeting |
| 5. Sumber Dana | : Bagian Keuangan UNIBI |

Bandung, 1 November 2022

Hormat kami

Ketua Pelaksana

Meyra Zahra Lathifunnisa
NPM. 9882405121211041

Sekretaris,

Indri Widiya Sari
NPM. 9882405121211082

Mengetahui,
Presiden Mahasiswa,



Arwin Rizky Rivaldy
NPM. 9882405119311069

Menyetujui,

Wakil Rektor
Bidang Riset dan Kemahasiswaan,

Dr. H. Muh Deni Johansyah, Drs., M.M.
NIK.02.2007.05.001

Kepala Bagian
Kemahasiswaan dan Kealumniaan,

Johannes Kristian Siregar, S.E.,M.Ak.,Ak.
NIK.01.2019.09.008