Judul - **Tingkatkan Produktivitas di Masa Pandemi, Kesma HIMASEATRANS adakan Webinar SMHD 2021**

Graphical user interface, application

Description automatically generated

Pandemi memberikan dampak yang luar biasa bagi kehidupan manusia, salah satunya yaitu penurunan produktivitas karena tekanan yang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental sering kali terlupakan karena biasanya kebanyakan orang hanya fokus pada kesehatan fisik saja. Padahal kesehatan mental juga memiliki peran yang penting bagi kehidupan manusia, sehingga perlu dijaga dengan baik. Oleh karena itu, untuk menambah wawasan terkait kesehatan mental, divisi Kesma HIMASEATRANS mengadakan kegiatan *Seatrans Mental Health Day* (SMHD) 2021 dalam bentuk webinar yang bertemakan “*How to Keep Productivity and Wellness as long as a Pandemic Exist*” pada Sabtu 13 Maret 2021. Webinar yang diadakan melalui Zoom Meeting ini dimulai pukul 09.00 WIB, serta diikuti oleh 80 peserta.

Pemateri pada webinar SMHD 2021 adalah Ibu Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc., Dosen Departemen Psikologi Universitas Airlangga. Beliau merupakan pakar kesehatan mental yang sangat kompeten di bidangnya. Pada webinar SMHD 2021, beliau membahas terkait kesehatan mental remaja, dimana mental yang sehat bagi remaja didefinisikan sebagai kondisi seorang remaja bisa bekerja secara produktif, sehingga dapat berkontribusi pada komunitasnya karena ia sadar akan kemampuannya sendiri. Selain itu, ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, seorang remaja yang memiliki mental yang sehat akan dapat mengatasi permasalahan itu dengan baik.

Ibu Dian juga membahas mengenai dampak adanya pandemi terhadap kesehatan mental remaja pada aspek kesehatan, keuangan, sosial, dan budaya. Hal tersebut yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan psikososial remaja. Di kondisi yang buruk akan membuat seorang remaja mengalami depresi dan kesehatan mentalnya memburuk. Kondisi tersebut dapat diakibatkan dari penurunan produktivitas akibat adanya pembatasan sosial, perubahan cara bekerja, dan kebijakan lain yang membuat remaja kesulitan beradaptasi. Sehingga dibutuhkan upaya-upaya agar dapat mengatasi permasalahan adaptasi tersebut.

Menurut Bu Dian, beberapa cara yang dapat diterapkan agar bisa beradaptasi dan tetap produktif, diantaranya yaitu menyusun jadwal kegiatan dan melaksanakannya, selalu berusaha berpikir positif, selalu optimis dan proaktif, serta berusaha menciptakan lingkungan yang positif. Lingkungan yang positif dapat membangun hubungan persaudaraan yang harmonis sehingga selalu merasa bahwa masih banyak orang yang memberikan semangat dan menjadi motivasi untuk terus beraktivitas serta memberikan kebermanfaatan bagi banyak orang. Dengan adanya informasi yang diberikan Bu Dian terkait cara beradaptasi dalam menghadapi pandemi dalam upaya menjaga kesehatan mental, diharapkan dapat membantu menambah wawasan para peserta webinar terkait cara menjaga produktivitas dan kesehatan mental di tengah pandemi, sehingga para peserta tetap produktif selama masa pandemi. (dfz)