

LAPORAN KEGIATAN

**Webinar Jurusan Bahasa Asing Undiksha: Hilangkan “*Insecure*” dengan
“*Self-Love*”
Tahun 2021**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
JURUSAN BIOLOGI DAN PERIKANAN KELAUTAN
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN
2021**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental menjadi salah satu topik penting yang banyak diperbincangkan, terutama di kalangan mahasiswa. Dalam kehidupan kampus, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, ekspektasi sosial, dan persaingan antarteman. Kondisi ini kerap memicu perasaan insecure, yaitu perasaan tidak percaya diri yang disebabkan oleh perbandingan sosial, kegagalan, atau ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri. Perasaan ini tidak hanya memengaruhi produktivitas akademik tetapi juga hubungan sosial dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Fenomena ini menjadi perhatian Jurusan Bahasa Asing Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha), yang kemudian menginisiasi webinar bertema "Hilangkan *Insecure* dengan *Self-Love*". Webinar ini bertujuan memberikan wawasan kepada peserta tentang pentingnya mencintai diri sendiri sebagai langkah awal mengatasi rasa tidak percaya diri dan membangun mental yang sehat. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi upaya untuk mendukung mahasiswa agar mampu menghadapi tantangan kehidupan kampus dengan sikap yang lebih positif.

Berdasarkan paparan diatas maka diadakan Webinar Jurusan Bahasa Asing Prodi Pendidikan biologi Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan tahun 2024 dipandang sangat penting untuk dilaksanakan sehingga sesuai dengan mata kuliah pada Perkembangan Peserta Didik tahun 2021

1.2 Tujuan

1. Membuat keseragaman format dokumen kurikulum mengacu pada ketentuan lembaga melalui pelaksanaan Webinar Jurusan Bahasa Asing
2. Melengkapi dokumen kurikulum untuk masing-masing mata kuliah melalui pelaksanaan Webinar Jurusan Bahasa Asing

1.3 Manfaat yang Diharapkan

Sebagai upaya untuk melengkapi dan menyempurnakan kekurangan dokumen yang tersedia pada setiap mata kuliah, sehingga diharapkan dokumen kurikulum tersebut tersedia dengan baik pada saat akreditasi maupun untuk acuan pelaksanaan perkuliahan.

BAB II

HASIL KEGIATAN

2.1 Pelaksanaan Webinar Penyempurnaan Dokumen Kurikulum

Webinar dimulai pukul 09.00 WITA dengan pembukaan oleh moderator, Ni Komang Ayu Lestari, S.Pd., M.Hum., dosen Jurusan Bahasa Asing Undiksha. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber, Jero Jemiwi dan Ni Putu Ayu Niya Loviyani. Pada sesi pertama, narasumber menjelaskan definisi insecure dan self-love. Insecure diartikan sebagai perasaan kurang percaya diri akibat perbandingan sosial atau ekspektasi yang tidak realistis terhadap diri sendiri. Perasaan ini seringkali menjadi penghambat bagi mahasiswa untuk berkembang dan mencapai potensi terbaik mereka. Sebaliknya, self-love adalah kemampuan menerima diri sendiri apa adanya, menghargai, dan merawat diri secara fisik, emosional, dan mental. Dr. Putu Ayu menekankan bahwa self-love adalah kunci utama untuk membangun kepercayaan diri dan mengatasi perasaan insecure.

Selanjutnya, narasumber memaparkan dampak dari perasaan insecure terhadap mahasiswa. Beberapa dampak yang disoroti adalah menurunnya produktivitas, rasa takut mencoba hal baru, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Narasumber juga memberikan beberapa contoh kasus nyata yang relevan dengan kehidupan mahasiswa untuk membantu peserta lebih memahami topik yang dibahas.

Pada bagian akhir pemaparan, Ni Putu Ayu Niya Loviyani. memberikan teknik-teknik praktis untuk mengembangkan self-love. Teknik-teknik tersebut meliputi berhenti membandingkan diri dengan orang lain, menuliskan afirmasi positif setiap hari, serta menerima kekurangan diri sebagai bagian dari proses belajar. Narasumber juga menyarankan peserta untuk mulai mempraktikkan kebiasaan-kebiasaan kecil yang mendukung pengembangan self-love dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi diskusi berlangsung interaktif, dengan peserta mengajukan pertanyaan yang beragam, mulai dari cara menghadapi insecure di lingkungan kampus hingga bagaimana memotivasi diri untuk mencintai diri sendiri. Narasumber menjawab setiap pertanyaan dengan detail, memberikan tips praktis, serta berbagi pengalaman nyata yang relevan dengan konteks mahasiswa. Peserta mengaku mendapatkan banyak inspirasi dari jawaban yang diberikan oleh narasumber.

2.2 Peserta Kegiatan

Webinar ini dihadiri oleh 150 peserta yang terdiri dari mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha, beberapa dosen, dan masyarakat umum. Peserta berasal dari berbagai latar belakang akademik yang memiliki minat terhadap pengembangan diri dan kesehatan mental. Partisipasi aktif peserta terlihat dari antusiasme dalam sesi tanya jawab dan diskusi, yang menunjukkan bahwa tema yang diangkat sangat relevan dengan kebutuhan mereka.

BAB III

PENUTUP

Webinar ditutup dengan kesimpulan bahwa mencintai diri sendiri adalah proses yang memerlukan waktu dan kesadaran. Perasaan insecure dapat diatasi jika seseorang mau menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan. Pesan terakhir dari narasumber adalah: "Jadikan self-love sebagai kunci untuk hidup lebih bahagia dan produktif." Kegiatan ini mendapat tanggapan positif dari peserta yang merasa termotivasi untuk mulai menerapkan self-love dalam kehidupan sehari-hari. Dengan terselenggaranya webinar ini, diharapkan mahasiswa mampu menjaga kesehatan mental mereka dan lebih percaya diri menghadapi tantangan hidup.

Singaraja, 17 Oktober 2021

Koordinator kegiatan.

DOKUMENTASI KEGIATAN

