



Ruang Pulih 2026: Model Edukasi Kesehatan Mental dan Wadah Ekspresi Diri bagi Mahasiswa

Rachmandita Oktavian^{1*}, Syadiyah El Adawiya²

¹⁻²Program Studi Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: rditaoktavian@gmail.com^{1*}, ellaadawiyah25@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: rditaoktavian@gmail.com

Abstract. Ruang Pulih 2026 is examined in this conceptual article as an educational program for university students that integrates a seminar, creative expression, self-care, entrepreneurship, and social engagement. The discussion responds to the limited availability of safe and supportive spaces in which students can understand their emotional conditions, express themselves, and engage in meaningful learning experiences. A descriptive-conceptual approach and document analysis are used to review the program context, objectives, activity design, participant engagement, and proposed evaluation framework. The theme “Empowered Adulthood: An Educational Space to Embrace the Inner Child and Break the Chain of Trauma” is positioned as an educational communication framework rather than a clinical diagnostic or therapeutic service. The analysis indicates that the program’s main strengths lie in its varied formats, multiple avenues for participation, and integration of education, creativity, self-care, entrepreneurship, and social awareness. Ethical and measurable implementation, however, requires clear communication boundaries, competent speakers, referral mechanisms, success indicators, and participant feedback. The proposed implementation and evaluation framework may therefore support the development of a safer, more inclusive, and contextually relevant campus program.

Keywords: Educational Communication; Event Management; Safe Space; Self-Expression; Student Mental Health.

Abstrak. Ruang Pulih 2026 merupakan rancangan kegiatan edukatif bagi mahasiswa yang menggabungkan seminar, ekspresi kreatif, perawatan diri, kewirausahaan, dan kepedulian sosial. Artikel ini berangkat dari persoalan terbatasnya ruang yang aman dan suportif bagi mahasiswa untuk memahami keadaan emosional, menyalurkan ekspresi diri, serta memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Dengan pendekatan deskriptif-konseptual melalui analisis dokumen, pembahasan diarahkan pada konteks program, tujuan, desain aktivitas, pola keterlibatan peserta, serta rancangan evaluasi yang dapat digunakan ketika kegiatan dilaksanakan. Tema “Dewasa Berdaya: Ruang Edukasi Memeluk *Inner Child* dan Memutus Rantai Trauma” dipahami sebagai kerangka komunikasi edukatif, bukan sebagai layanan diagnosis maupun terapi klinis. Telaah menunjukkan bahwa keunggulan program terletak pada keragaman format kegiatan, terbukanya pilihan partisipasi sesuai minat, serta keterpaduan unsur edukasi, kreativitas, *self-care*, kewirausahaan, dan kepedulian sosial. Meski demikian, pelaksanaan yang etis dan terukur mensyaratkan batas pesan yang tegas, keterlibatan narasumber kompeten, mekanisme rujukan, indikator keberhasilan, dan instrumen umpan balik. Kerangka implementasi dan evaluasi yang ditawarkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan kegiatan kampus yang lebih aman, inklusif, dan relevan.

Kata kunci: Ekspresi Diri; Kesehatan Mental Mahasiswa; Komunikasi Edukatif; Manajemen Acara; Ruang Aman.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase perkembangan yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan akademik, sosial, dan personal. Kehidupan mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan pencapaian prestasi akademik, tetapi juga melibatkan proses membangun relasi interpersonal, mengembangkan kemandirian, mengelola tuntutan perkuliahan, serta mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah lulus. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi

dan dukungan yang memadai. Penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa gangguan dan tekanan psikologis merupakan persoalan yang relevan dalam lingkungan pendidikan tinggi, sehingga aspek kesejahteraan psikologis perlu mendapatkan perhatian dalam penyelenggaraan kehidupan kampus (Auerbach et al., 2016; Stallman, 2010).

Tekanan yang dialami mahasiswa dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti beban akademik, ekspektasi terhadap pencapaian, tuntutan organisasi, relasi sosial, persoalan keluarga, kondisi ekonomi, serta kekhawatiran mengenai masa depan. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres berkaitan dengan proses penilaian individu terhadap tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan tersebut. Dengan demikian, kondisi yang sama belum tentu menghasilkan respons psikologis yang sama pada setiap individu. Kemampuan melakukan coping, tersedianya dukungan sosial, dan adanya lingkungan yang memungkinkan individu memperoleh rasa aman menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dapat memberikan manfaat karena kebutuhan untuk diterima, terhubung, dan memiliki relasi interpersonal merupakan bagian fundamental dari kehidupan manusia (Baumeister & Leary, 1995; Cutrona & Russell, 1990).

Kebutuhan terhadap lingkungan yang suportif semakin penting ketika mahasiswa menghadapi keterbatasan ruang untuk mengekspresikan pengalaman, emosi, maupun persoalan personal secara terbuka. Lingkungan yang memungkinkan seseorang merasa diterima dan dihargai dapat membantu membangun pengalaman psikologis yang lebih positif. Rogers (1961) menekankan pentingnya penerimaan, empati, dan lingkungan interpersonal yang mendukung proses perkembangan individu. Sejalan dengan itu, Fredrickson (2001) melalui *broaden-and-build theory* menjelaskan bahwa pengalaman emosi positif dapat memperluas pola pikir dan tindakan serta berkontribusi terhadap pembentukan sumber daya psikologis dan sosial. Oleh karena itu, penciptaan ruang interaksi yang positif dan suportif di lingkungan kampus dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Dalam perspektif yang lebih luas, kesejahteraan mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan masalah psikologis, tetapi juga dengan kemampuan individu untuk berkembang, membangun hubungan yang bermakna, memiliki tujuan, serta mengembangkan kapasitas diri. Seligman (2011) memandang kesejahteraan melalui sejumlah dimensi yang mencakup emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian. Sementara itu, Masten (2014) menunjukkan bahwa resiliensi dapat berkembang melalui proses adaptasi yang

didukung oleh sumber daya personal maupun lingkungan. Perspektif tersebut menunjukkan bahwa upaya mendukung kesejahteraan mahasiswa dapat dilakukan tidak hanya melalui intervensi ketika masalah telah muncul, tetapi juga melalui penciptaan lingkungan dan pengalaman yang mendorong keterhubungan sosial, refleksi diri, ekspresi positif, dan pengembangan kapasitas individu.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan berbasis pengalaman (*experiential event*) dapat menjadi salah satu media yang potensial untuk menghadirkan ruang interaksi, edukasi, dan ekspresi bagi mahasiswa. Event tidak semata-mata dipahami sebagai kegiatan seremonial atau hiburan, tetapi juga dapat dirancang sebagai pengalaman terstruktur yang memiliki tujuan sosial, edukatif, dan komunikatif. Getz dan Page (2024) menjelaskan bahwa *event studies* mencakup kajian mengenai perencanaan dan pengelolaan berbagai kegiatan yang dirancang untuk menghasilkan pengalaman tertentu bagi peserta. Goldblatt (2014) juga menempatkan perencanaan pengalaman peserta sebagai bagian penting dalam pengelolaan *special event*. Dengan demikian, sebuah kegiatan kampus dapat dirancang tidak hanya untuk menghadirkan aktivitas, tetapi juga untuk membangun pengalaman yang relevan dengan kebutuhan peserta.

Dalam konteks tersebut, Ruang Pulih 2026 dirancang sebagai bagian dari pemenuhan mata kuliah *Event Management* dengan mengangkat tema “Dewasa Berdaya: Ruang Edukasi Memeluk *Inner Child* dan Memutus Rantai Trauma”. Tema tersebut berangkat dari gagasan bahwa proses menjadi dewasa tidak terlepas dari pengalaman masa lalu, pola relasi, proses pembentukan diri, serta kemampuan individu dalam memahami dan mengelola pengalaman emosionalnya. Penggunaan istilah *inner child* dalam kegiatan ini diposisikan sebagai bahasa populer untuk membantu peserta melakukan refleksi terhadap pengalaman diri, bukan sebagai istilah diagnosis klinis. Demikian pula, istilah trauma perlu digunakan secara hati-hati agar tidak menyederhanakan pengalaman psikologis yang kompleks atau mendorong peserta melakukan diagnosis terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

Ruang Pulih 2026 dirancang dengan memadukan beberapa bentuk aktivitas, yaitu seminar, pameran lukisan, lomba fotografi, kelas *make up* sebagai aktivitas *self-care*, bazar UMKM, dan donor darah. Keberagaman aktivitas tersebut memungkinkan peserta memperoleh pengalaman melalui pendekatan edukatif, kreatif, sosial, dan partisipatif. Seminar berfungsi sebagai ruang penyampaian informasi dan literasi mengenai kesehatan mental serta pengembangan diri. Pameran lukisan dan lomba fotografi dapat menjadi media ekspresi kreatif sekaligus sarana membangun interaksi antarpeserta. Kelas *make up* diarahkan sebagai aktivitas perawatan diri yang menyenangkan, sedangkan bazar UMKM dapat mendukung interaksi

sosial dan pemberdayaan ekonomi. Adapun kegiatan donor darah menghadirkan dimensi kepedulian sosial dan kontribusi terhadap sesama. Perancangan aktivitas yang beragam tersebut sejalan dengan prinsip *event* yang menempatkan pengalaman peserta sebagai bagian penting dari keberhasilan suatu kegiatan (Getz & Page, 2024; Goldblatt, 2014).

Meskipun demikian, kegiatan yang mengangkat isu kesehatan mental memerlukan pertimbangan etis yang lebih kuat dibandingkan kegiatan kampus pada umumnya. Materi mengenai *inner child*, trauma, kesehatan mental, maupun pengalaman emosional berpotensi menyentuh pengalaman personal peserta. Oleh sebab itu, Ruang Pulih perlu diposisikan sebagai ruang edukasi, literasi, refleksi, dan dukungan awal, bukan sebagai pengganti layanan kesehatan mental profesional. World Health Organization (2021) menekankan pentingnya layanan kesehatan mental yang berorientasi pada individu, berbasis hak, dan menghargai kebutuhan serta martabat setiap orang. Prinsip tersebut relevan diterapkan dalam penyelenggaraan kegiatan agar peserta tidak mengalami pelabelan, stigma, tekanan untuk menceritakan pengalaman pribadi, maupun bentuk aktivitas yang berpotensi memicu ketidaknyamanan psikologis.

Aspek keamanan dan kenyamanan peserta juga perlu menjadi bagian dari desain kegiatan. Penyelenggara perlu memastikan bahwa informasi yang disampaikan tidak bersifat menakut-nakuti, tidak menggeneralisasi pengalaman psikologis, serta tidak memberikan klaim bahwa kegiatan dapat menyembuhkan trauma atau gangguan mental. Apabila peserta membutuhkan bantuan lebih lanjut, kegiatan sebaiknya menyediakan informasi mengenai akses terhadap konselor, psikolog, layanan kesehatan, atau sumber bantuan profesional yang relevan. Pendekatan tersebut memungkinkan Ruang Pulih menjalankan fungsi edukatif tanpa melampaui batas kompetensi dan fungsi layanan profesional.

Selain aspek psikologis, rancangan kegiatan perlu mempertimbangkan lingkungan fisik dan pengalaman peserta selama mengikuti acara. Lingkungan yang nyaman dapat berkontribusi terhadap kualitas pengalaman individu. Kaplan dan Kaplan (1989) menunjukkan bahwa lingkungan dapat memiliki hubungan dengan pengalaman psikologis dan proses pemulihan perhatian. Dalam konteks *event*, kenyamanan ruang, alur kegiatan, aksesibilitas, waktu istirahat, serta kesempatan bagi peserta untuk memilih tingkat keterlibatannya perlu diperhatikan. Prinsip inklusivitas juga penting agar kegiatan tidak memaksa seluruh peserta untuk mengikuti aktivitas tertentu, khususnya aktivitas yang berkaitan dengan pengalaman emosional atau refleksi personal.

Dengan demikian, Ruang Pulih 2026 tidak hanya dapat dipandang sebagai pelaksanaan kegiatan dalam mata kuliah *Event Management*, tetapi juga sebagai bentuk perancangan pengalaman edukatif yang mengintegrasikan isu kesehatan mental, kreativitas, interaksi sosial, *self-care*, dan kepedulian sosial. Keberhasilan kegiatan tidak cukup dinilai berdasarkan jumlah peserta atau kelancaran pelaksanaan, tetapi juga perlu dilihat dari kesesuaian tujuan dan aktivitas, kualitas pengalaman peserta, ketercapaian pesan edukatif, keamanan dan kenyamanan peserta, serta keberlanjutan dampak kegiatan. Evaluasi kegiatan dapat dilakukan melalui indikator proses dan keluaran, seperti tingkat partisipasi, keterlibatan peserta, pemahaman terhadap materi, kepuasan peserta, persepsi terhadap keamanan dan kenyamanan kegiatan, serta kesediaan peserta memanfaatkan sumber dukungan yang tersedia.

Berdasarkan uraian tersebut, Ruang Pulih 2026 memiliki relevansi sebagai sebuah kegiatan edukatif dan komunikatif yang berupaya menghadirkan ruang bagi mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan, melakukan refleksi, berinteraksi, dan mengekspresikan diri dalam lingkungan yang suportif. Namun, pengelolaannya perlu didasarkan pada prinsip kehati-hatian, inklusivitas, penghormatan terhadap privasi, serta batas yang jelas antara kegiatan literasi dengan layanan profesional. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk: (1) menguraikan konsep dan tujuan Ruang Pulih 2026; (2) menganalisis kesesuaian setiap aktivitas dengan tujuan program; (3) mengidentifikasi prinsip pelaksanaan yang etis, aman, dan inklusif; serta (4) merumuskan kerangka evaluasi yang dapat digunakan untuk menilai proses, pengalaman peserta, dan keluaran kegiatan.

2. METODE

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif-konseptual dengan teknik analisis dokumen. Proposal Ruang Pulih 2026 menjadi sumber utama karena memuat latar belakang, tema, tujuan, rangkaian aktivitas, jadwal lomba fotografi, rencana anggaran, bentuk dukungan sponsor, paket *sponsorship*, serta lembar pengesahan. Isi dokumen kemudian ditelaah melalui lima aspek, yaitu relevansi permasalahan, keselarasan tujuan, desain kegiatan, tata kelola pelaksanaan, dan evaluasi.

Mengingat dokumen yang dianalisis masih berupa proposal, pembahasan dibatasi pada aspek perencanaan dan desain program. Artikel ini tidak menilai efektivitas kegiatan maupun menyimpulkan adanya perubahan psikologis pada peserta. Kerangka evaluasi yang disampaikan merupakan rekomendasi konseptual yang dapat diterapkan dan disesuaikan pada tahap pelaksanaan.

3. HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Konsep Ruang Pulih sebagai Komunikasi Edukatif

Secara konseptual, Ruang Pulih dapat ditempatkan sebagai ruang komunikasi edukatif yang mempertemukan penyampaian pesan, pengalaman langsung, dan keterlibatan peserta. Seminar berfungsi sebagai media utama penyampaian pengetahuan, sedangkan seni, fotografi, *self-care*, kewirausahaan, dan donor darah memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat secara aktif. Keberagaman bentuk tersebut memungkinkan peserta menentukan aktivitas yang paling sesuai dengan minat dan tingkat kenyamanannya.

Konsep “ruang aman” perlu diwujudkan melalui aturan interaksi yang nyata, bukan sekadar digunakan sebagai slogan kegiatan. Peserta perlu memperoleh hak untuk tidak menceritakan pengalaman pribadi, menolak aktivitas reflektif tertentu, dan mengakses informasi mengenai bantuan profesional apabila materi menimbulkan ketidaknyamanan. Moderator juga perlu memastikan bahwa diskusi tidak berkembang menjadi pemberian label atau diagnosis terbuka terhadap peserta.

Keterkaitan Rangkaian Kegiatan dengan Tujuan Program

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan.

Kegiatan	Fungsi dalam Program	Kontribusi Diharapkan	yang	Catatan Pelaksanaan
Seminar	Penyampaian pengetahuan dan refleksi terpandu	Meningkatkan pemahaman tema dan kesadaran terhadap kebutuhan dukungan emosional	Libatkan kompeten dan sampaikan batas layanan nonklinis.	
Pameran lukisan	Sarana penyaluran ekspresi kreatif	Membuka ruang apresiasi sekaligus ekspresi diri secara positif	Pastikan persetujuan pemilik karya dan hindari interpretasi psikologis terhadap karya.	
Lomba fotografi	Keterlibatan kreatif dan kolaboratif	Mendorong kreativitas sekaligus memperluas partisipasi khalayak	Jelaskan tema, hak cipta, izin subjek foto, serta dasar penilaian.	
Kelas make up	Praktik perawatan diri	Memperkenalkan perawatan diri dan mendukung kepercayaan diri	Jaga kebebasan peserta dan hindari penggunaan satu standar penampilan.	
Bazar UMKM	Ruang kewirausahaan dan inovasi	Memberikan kesempatan praktik sekaligus promosi usaha	Kelola seleksi tenant, kebersihan, transaksi, dan sirkulasi pengunjung.	
Donor darah	Partisipasi sosial	Mendorong keterlibatan mahasiswa bersama masyarakat umum	Seluruh proses harus mengikuti ketentuan mitra layanan kesehatan.	

Desain Keterlibatan Peserta

Variasi aktivitas menjadi salah satu kekuatan rancangan karena mahasiswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai peserta aktif. Seminar menyediakan ruang belajar, pameran dan lomba fotografi membuka saluran ekspresi, kelas *make up* menghadirkan praktik *self-care*, bazar memperkenalkan dimensi kewirausahaan, sedangkan donor darah menegaskan nilai kepedulian sosial. Rangkaian ini dapat membentuk perjalanan peserta dari tahap memperoleh pengetahuan, melakukan refleksi, mengekspresikan diri, berpartisipasi, hingga memberikan kontribusi.

Pengalaman peserta perlu dirancang secara berkesinambungan mulai dari tahap prakegiatan, pelaksanaan, hingga pascakegiatan. Pada tahap awal, publikasi sebaiknya menjelaskan tujuan, pilihan aktivitas, batas layanan, aksesibilitas, dan kanal bantuan. Selama kegiatan berlangsung, peserta memerlukan orientasi singkat, jadwal yang jelas, petunjuk lokasi, serta saluran untuk menyampaikan kebutuhan. Setelah kegiatan, panitia dapat membagikan rangkuman materi, informasi rujukan, dan formulir umpan balik.

Tata Kelola Etis dan Inklusif

Kegiatan yang mengangkat isu kesehatan mental memerlukan tata kelola yang lebih sensitif dibandingkan acara hiburan pada umumnya. Pertama, peran panitia harus dinyatakan dengan jelas sebagai penyelenggara edukasi, bukan penyedia layanan klinis. Kedua, aspek persetujuan dan privasi perlu dijaga dalam pengambilan foto, publikasi karya, penggunaan kutipan pengalaman, maupun dokumentasi peserta. Ketiga, prinsip inklusivitas perlu diterapkan pada bahasa, bentuk aktivitas, kondisi lokasi, durasi, dan akses informasi agar dapat mengakomodasi kebutuhan peserta yang beragam.

Selain itu, panitia perlu menyiapkan mekanisme respons dasar bagi peserta yang mengalami ketidaknyamanan, misalnya dengan menyediakan area yang lebih tenang, petugas penghubung, dan informasi mengenai layanan rujukan. Mekanisme tersebut tidak dimaksudkan sebagai intervensi terapeutik, melainkan sebagai langkah perlindungan awal dan penghubung kepada tenaga yang berwenang.

Strategi Kemitraan dan Sponsorship

Dalam proposal, kontribusi sponsor dapat diberikan dalam bentuk dana, percetakan, konsumsi, publikasi, dukungan pembicara, maupun penghargaan. Tingkat kemitraan dibagi ke dalam paket *Iron*, *Bronze*, *Silver*, dan *Gold* dengan manfaat promosi yang berbeda. Susunan tersebut menunjukkan bahwa kemitraan tidak hanya bertumpu pada pendanaan, tetapi juga dapat diwujudkan melalui dukungan barang dan jasa.

Pada tahap implementasi, pemilihan sponsor perlu mempertimbangkan keselarasan antara profil mitra dan nilai yang dibawa oleh kegiatan. Kehadiran sponsor sebaiknya tidak mengalihkan fokus edukasi ataupun memunculkan klaim yang tidak berkaitan dengan kesehatan mental. Karena itu, kesepakatan tertulis harus memuat bentuk kontribusi, hak publikasi, ketentuan penggunaan logo, ruang distribusi materi, dan batas tanggung jawab setiap pihak.

Kerangka Implementasi yang Direkomendasikan

Pra-acara: menetapkan tujuan operasional, profil peserta, narasumber, mitra teknis, alur risiko, standar dokumentasi, dan pesan publikasi.

Pelaksanaan: melakukan *briefing* panitia, menyediakan informasi program dan *disclaimer*, menjaga pilihan partisipasi, mengelola kepadatan pengunjung, serta mencatat kendala operasional.

Pascakegiatan: mengumpulkan umpan balik, merekap partisipasi berdasarkan data aktual, mendokumentasikan pembelajaran panitia, menyampaikan materi tindak lanjut, dan membuat laporan pertanggungjawaban.

Pengelolaan data: mengumpulkan hanya data yang diperlukan, menjelaskan tujuan penggunaannya, membatasi akses, dan menghindari publikasi pengalaman personal tanpa persetujuan.

Koordinasi profesional: memastikan topik sensitif dibawakan oleh pihak yang kompeten serta menyediakan informasi rujukan yang relevan.

Kerangka Evaluasi Kegiatan

Evaluasi program sebaiknya memisahkan pengukuran atas pelaksanaan kegiatan, pengalaman peserta, keluaran komunikasi, dan tindak lanjut. Karena proposal belum menyertakan hasil kegiatan, indikator yang disajikan pada bagian ini bersifat rekomendatif dan perlu diisi menggunakan bukti empiris setelah program dilaksanakan.

Tabel 2. Kerangka Kegiatan.

Dimensi	Contoh Indikator	Sumber Data	Waktu Ukur
Proses	Kesesuaian jadwal, kesiapan petugas, akses informasi, penanganan kendala	Checklist panitia dan log kegiatan	Selama acara
Partisipasi	Jumlah pendaftar dan peserta aktual per kegiatan, tanpa membuat klaim sebelum data tersedia	Registrasi dan pencatatan kehadiran	Saat acara
Pengalaman	Rasa aman, relevansi materi, kemudahan mengikuti aktivitas, kepuasan umum	Survei anonim	Segera setelah acara
Pembelajaran	Perubahan pemahaman yang dilaporkan peserta mengenai tema dan sumber bantuan	Pertanyaan pra dan pasca yang singkat	Sebelum dan setelah sesi
Komunikasi	Jangkauan materi publikasi dan interaksi kanal resmi berdasarkan analitik aktual	Analitik platform	Pra dan pasca acara
Kemitraan	Pemenuhan kontribusi serta manfaat sponsor sesuai kesepakatan	Dokumen kerja sama dan laporan	Pascakegiatan
Tindak lanjut	Pemanfaatan materi lanjutan atau akses ke informasi rujukan	Survei tindak lanjut opsional	Setelah acara

Potensi Tantangan dan Mitigasi

Penyederhanaan isu psikologis: Mitigasi dilakukan dengan membatasi klaim, menggunakan bahasa edukatif, dan melibatkan narasumber kompeten.

Pemicu ketidaknyamanan peserta: Mitigasi dilakukan melalui pemberitahuan isi materi, pilihan untuk tidak berpartisipasi, area tenang, dan informasi rujukan.

Privasi dan dokumentasi: Mitigasi dilakukan melalui persetujuan, penandaan area dokumentasi, pembatasan pengambilan gambar, dan pengelolaan data yang jelas.

Kepadatan rangkaian acara: Mitigasi dilakukan dengan jadwal terpadu, peta lokasi, penanggung jawab tiap aktivitas, serta jeda yang memadai.

Ketidakesesuaian sponsor: Mitigasi dilakukan melalui proses seleksi, kesepakatan tertulis, dan pembatasan materi promosi.

Evaluasi yang terlalu umum: Mitigasi dilakukan dengan indikator yang terukur, instrumen singkat, sumber data yang jelas, dan pelaporan berbasis data aktual.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan telaah terhadap rancangan program, Ruang Pulih 2026 berpotensi dikembangkan sebagai model kegiatan kampus yang memadukan edukasi kesehatan mental, ekspresi kreatif, *self-care*, kewirausahaan, dan kepedulian sosial. Nilai utama program terletak pada tersedianya beragam jalur partisipasi sehingga mahasiswa dapat belajar dan berkontribusi melalui format yang sesuai. Agar potensi tersebut dapat diwujudkan secara bertanggung jawab, penyelenggara perlu menegaskan karakter edukatif dan nonklinis kegiatan, melindungi privasi serta kebebasan memilih, melibatkan pihak kompeten, dan menyediakan informasi rujukan.

Penilaian keberhasilan tidak seharusnya hanya bertumpu pada kemeriahan acara atau luasnya publikasi. Kualitas proses, keamanan peserta, relevansi pembelajaran, ketertiban operasional, dan keberlanjutan tindak lanjut juga perlu menjadi ukuran utama. Dengan demikian, kerangka implementasi dan evaluasi yang dirumuskan dalam artikel ini dapat dimanfaatkan untuk menyempurnakan proposal, mengarahkan kerja panitia, serta menyusun laporan setelah kegiatan selesai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini dikembangkan melalui telaah atas proposal Ruang Pulih 2026 yang disusun dalam lingkungan Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta. Pencantuman nama dalam bagian ucapan terima kasih perlu disesuaikan dengan kontribusi nyata dan persetujuan pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., dan Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970.
- Baumeister, R. F., dan Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Creswell, J. W., dan Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Edisi ke-5. SAGE Publications.
- Cutrona, C. E., dan Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. Dalam B. R. Sarason, I. G. Sarason, dan G. R. Pierce (Ed.), *Social Support: An Interactional View*. Wiley.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Getz, D., dan Page, S. J. (2024). *Event Studies: Theory and Management for Planned Events*. Edisi ke-5. Taylor & Francis.
- Goldblatt, J. (2014). *Special Events: Creating and Sustaining a New World for Celebration*. Edisi ke-7. Wiley.
- Kaplan, R., dan Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Lazarus, R. S., dan Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.
- Panitia Ruang Pulih 2026. (2026). *Proposal Ruang Pulih 2026: Dewasa Berdaya, Ruang Edukasi Memeluk Inner Child dan Memutus Rantai Trauma*. Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta. Dokumen tidak diterbitkan.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Guidance on Community Mental Health Services: Promoting Person-Centred and Rights-Based Approaches*. World Health Organization.