

## Peringati Hari Kesehatan Mental Dunia, Ini yang Dilakukan Prodi Psikologi Unimal



Prodi Psikologi Unimal peringati Hari Kesehatan Mental Sedunia (World Mental Health Day). Foto: Ist

**UNIMALNEWS | Lhokseumawe** - Hari Kesehatan Mental Sedunia (World Mental Health Day) diperingati pada tanggal 10 Oktober setiap tahunnya. Peringatan hari ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan menyebarkan edukasi tentang masalah kesehatan mental di seluruh dunia.

Di Universitas Malikussaleh peringatan hari ini dilaksanakan oleh Program Studi Psikologi. Prodi ini memperingati hari tersebut dengan melaksanakan kegiatan berupa psikoedukasi dan refleksi diri.

Kegiatan yang diketuai oleh dosen Psikologi Unimal, Rahmia Dewi MPsi menghadirkan Idar Sri Apriyanti Z MPsi sebagai narasumber yang dibantu juga oleh Cut Ita Zahara MPsi dan Ika Amalia MPsi dikarenakan dalam penyampaian materi diselingi juga dengan berbagai permainan.

Turut hadir dalam kegiatan tersebut adalah perwakilan dari Polsek Muara Satu, Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Aceh Utara, Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Lhokseumawe, Dinas Sosial Lhokseumawe, RS Cut Meutia, Lembaga Bantuan Hukum (LBH) Apik, dan Layanan Berbasis Komunitas (LBK).

Adapun tema yang diangkat dalam kegiatan itu adalah “Meningkatkan Kesehatan Mental dengan Berpikir Positif dalam Pendampingan Psikologis”.

Menurut Rahmia, kegiatan ini bertujuan untuk membantu pendamping yang memiliki permasalahan baik pribadi maupun di tempat kerja. “Dengan adanya kegiatan ini yang diselingi juga dengan berbagai permainan diharapkan mampu meningkatkan kesehatan mental pendamping,” ujarnya.

Sementara itu, Idar Sri Apriyanti Z mengatakan bahwa sebagai pendamping, peserta juga harus peduli pada pikiran, mental dan fisik (tubuh) dengan *caraself love, think positive, dan be happy* karena pada saat bekerja banyak menghadapi berbagai macam karakter dan permasalahan.

Permainan yang disajikan bertujuan untuk membangun kepercayaan diri, kerja sama tim, dan motivasi. “Kegiatan ini bisa juga disebut sebagai ruang pemulihan sehingga dapat membentuk sosok pendamping yang bijak dalam menganalisa, mengelola masalah, dan dapat mengontrol emosi,” pungkasnya.[rynj]

**Tanggal:** 11 October 2021

**Post by:** [riyandhi](#)

**Kategori:** [News](#),

**Tags:** [Unimal](#), [Kedokteran Unimal](#), [Pelatihan](#),