

## Mahasiswa Psikologi Unimal Kunjungi MAN 3 Aceh Utara Untuk Berikan Psikoedukasi



Mahasiswa Psikologi Unimal kunjungi MAN 3 Aceh Utara untuk berikan Psikoedukasi, Jumat (13/10/2023). Foto: Ist.

**UNIMALNEWS | Aceh Utara** – Suasana penuh semangat melingkupi MAN 3 Aceh Utara saat mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh mengunjungi mereka. Dalam kunjungan tersebut, mahasiswa mengadakan sesi Psikologi Edukasi (Psikoedukasi) yang bertema "Self Love sebagai Upaya Mengurangi Rasa Insecure", Jumat (13/10/2023).

Pemateri pada kegiatan tersebut adalah Ratih Monalisa saragih dan M. Akhirul Imam yang merupakan mahasiswa Psikologi yang mengambil mata kuliah Kesehatan Mental. Sesi yang mereka berikan bukan sekadar ceramah tetapi juga bersifat interaktif dan mendalam.

Ratih dalam paparannya menggambarkan bahwa Self love bukan egoisme, melainkan pondasi kebahagiaan. "Ini tentang memahami nilai diri dan menerima keunikan masing-masing individu," ucapnya.

Sejalan dengan hal tersebut M. Akhirul juga menambahkan pandangannya bahwa rasa insecure bisa diatasi dengan merangkul kelemahan dan melihatnya sebagai bagian penting dari diri. "Ini bukan hanya pembicaraan, tapi langkah konkret menuju perubahan positif," sebutnya.

Berbagai respon positif muncul dikalangan siswa MAN 3 ini, seperti Annisa seorang siswi kelas XII yang menyatakan adanya kebahagiaan dalam mengikuti kegiatan ini. "Saya merenung tentang pentingnya mencintai diri sendiri dan terima kasih telah membuka mata kami tentang hal ini," ungkapny.

Dina salah satu siswi kelas XI juga menambahkan bahwa materi yang disampaikan harus sering diberikan kepada siswi. "Ini membantu mengurangi tekanan dan membuat kami merasa lebih baik tentang diri sendiri," terangnya.

Sementara itu, Meliana Sari Pasaribu salah satu mahasiswa Psikologi menyampaikan bahwa acara psikologi edukasi ini berjalan dengan baik. "Kita dapat membuktikan bahwa self-love bukan hanya kata-kata, tapi kunci penting untuk mengatasi rasa insecure di kalangan remaja yang ada di Sekolah MAN 3 Aceh Utara," pungkasnya.

Kegiatan ini merupakan implementasi dari mata kuliah Kesehatan Mental dari kelompok empat yang beranggotakan, Meliana Sari Pasaribu, Romi Yanti, Putri Isma Haudah, Ratih Monalisa Saragih, Rauzatul Umaina, Putri Wahyuni, M. Akhirul Imam, Nurhasanah dan Nurhidayah. [fzl]

**Tanggal:** 16 October 2023

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

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

**Tags:** [Unimal](#), [Kedokteran Unimal](#), [Unimal Hebat](#), [Mahasiswa](#),