

## Mahasiswa Psikologi Unimal Gelar Psikoedukasi di Puskesmas Dewantara



Mahasiswa Psikologi Unimal Gelar Psikoedukasi di Puskesmas Dewantara

**UNIMALNEWS | Krueng Geukuh** –Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh menggelar kegiatan Psikoedukasi untuk para staf UPTD Puskesmas Dewantara, Kabupaten Aceh Utara, pada Jumat (27/09/2024). Kegiatan yang diikuti oleh 25 staf beserta kepala puskesmas ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman terkait pengelolaan konflik kerja dan stres di lingkungan kerja.

Psikoedukasi ini merupakan bagian dari proyek kolaborasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas mata kuliah Kesehatan Mental serta Psikologi Konflik dan Perdamaian. Para mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Alfi Miranda, Annisa Gusmawati Siregar, Nurul Haviza, dan Wirzatul Ahya Maulina. Dengan tema “*Membangun Lingkungan Kerja yang Harmonis: Mengatasi Konflik Kerja dan Stres Kerja*”, kegiatan ini menghadirkan pemateri Idar Sri Afriyanti Zebua MPsi, yang memberikan pemaparan komprehensif seputar konflik kerja, stres kerja, serta cara-cara mengatasinya.

Dalam penyampaiannya, Idar Sri Afriyanti menjelaskan pentingnya identifikasi akar permasalahan dalam konflik kerja. "Salah satu cara mengatasi konflik kerja adalah dengan mengidentifikasi akar permasalahannya. Bisa jadi masalah itu berasal dari luar pekerjaan, seperti permasalahan keluarga yang terbawa ke lingkungan kerja, sehingga menimbulkan konflik," jelasnya.

Selain membahas tentang konflik kerja, Idar Sri Afriyanti juga memberikan materi mengenai dampak stres kerja, baik secara fisik, psikologis, maupun perilaku. Ia juga menawarkan solusi berupa latihan fisik sederhana untuk mengurangi stres saat bekerja. "Untuk mengurangi stres, kita bisa melakukan beberapa gerakan sederhana seperti memutar bahu, mengangkat dan menekuk tangan ke kuping, serta memutar tubuh ke kiri dan ke kanan secara perlahan," ungkapnya sambil mempraktikkan gerakan tersebut.

Selain memberikan materi, pemateri juga membagikan skala stres kerja untuk mengukur tingkat stres para staf puskesmas. Langkah ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi stres kerja yang dialami oleh para staf.

Alfi Miranda, selaku perwakilan mahasiswa, berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi para staf puskesmas. "Kami berharap dengan terlaksananya psikoedukasi ini, para staf Puskesmas Dewantara dapat lebih memahami cara mengatasi stres dan konflik yang terjadi di tempat kerja," ujarnya.

Kepala UPTD Puskesmas Dewantara, Dr. Weldi Junaidi, menyampaikan apresiasinya atas kegiatan ini. "Terima kasih kepada mahasiswa Universitas Malikussaleh dan pemateri atas kerja sama yang telah terjalin. Semoga dengan adanya psikoedukasi ini, segala bentuk konflik dan stres kerja dapat diminimalisir, sehingga masalah besar bisa dikecilkan, dan masalah kecil dapat dihilangkan," tuturnya.[tmi]

**Tanggal:** 28 September 2024

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

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

**Tags:** [Unimal](#), [Aceh](#), [Lhokseumawe](#), [Kedokteran Unimal](#),