

## Mahasiswa Psikologi Unimal Gelar Sosialisasi Resiliensi, Kesejahteraan Psikologis, dan Regulasi Emosi di Gampong Paloh Lada



Mahasiswa Psikologi Unimal Gelar Sosialisasi Resiliensi, Kesejahteraan Psikologis, dan Regulasi Emosi di Gampong Paloh Lada

**UNIMALNEWS | Krueng Geukueh** – Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, mengadakan kegiatan sosialisasi bertema “*Resiliensi, Psychological Well-Being, dan Regulasi Emosi*” untuk masyarakat Gampong Paloh Lada, Kecamatan Dewantara, Aceh Utara, pada Jumat (27/9/2024). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental serta keterampilan dalam mengelola emosi dan stres.

Kegiatan yang dipimpin oleh Misran Adifullah sebagai ketua pelaksana ini melibatkan tiga kelompok mahasiswa yang masing-masing membahas topik berbeda. Kelompok pertama membahas tentang membangun resiliensi, kelompok kedua mengupas peningkatan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*), dan kelompok ketiga memaparkan teknik *mindfulness* sebagai metode untuk regulasi emosi.

Misran Adifullah berharap sosialisasi ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat sekaligus mempererat hubungan antara mahasiswa dan warga Gampong Paloh Lada. "Semoga materi yang kami sampaikan bermanfaat dan silaturahmi antara mahasiswa dan masyarakat tetap terjalin erat," ujarnya.

Salah satu pemateri, Ayu Wulandari, menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well-Being* merupakan unsur penting yang harus tumbuh dalam diri individu. Hal ini, menurutnya, akan membantu seseorang dalam menghadapi tanggung jawab sehari-hari dan mencapai potensi maksimalnya.

"Kesejahteraan psikologis dapat dicapai melalui berbagai cara, seperti menjalin hubungan dengan orang lain, mengelola stres dengan berolahraga atau berjalan-jalan di alam terbuka, tidur yang cukup, dan berlatih penerimaan diri," jelas Ayu.[tmi]

**Tanggal:** 28 September 2024

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

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

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