

## Mahasiswa Psikologi Unimal Beri Edukasi Regulasi Emosi dengan Meditasi Mindfulness kepada Masyarakat



Mahasiswa Psikologi Unimal Beri Edukasi Regulasi Emosi dengan Meditasi Mindfulness kepada Masyarakat

**UNIMALNEWS | Krueng Geukueh** – Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh (Unimal) menggelar kegiatan psikoedukasi mengenai regulasi emosi kepada masyarakat Gampong Paloh Lada, Kecamatan Dewantara, pada Jumat (27/9/2024).

Kegiatan yang bertemakan “Berdamai dengan Ketakutan: Regulasi Emosi dengan Meditasi Mindfulness Terhadap Ketakutan pada Masyarakat Daerah Pasca Konflik Sumpang KKA” ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya regulasi emosi dalam menjaga kesehatan mental.

Psikoedukasi ini dilakukan oleh tiga kelompok mahasiswa, yang masing-masing membawakan topik berbeda namun saling berkaitan. Kelompok pertama memaparkan materi mengenai peningkatan kesejahteraan psikologis, kelompok kedua membahas pembangunan resiliensi, dan kelompok ketiga fokus pada regulasi emosi, di mana mereka juga mempragakan teknik meditasi mindfulness sebagai solusi praktis untuk mengelola emosi.

Misran Adifullah, pemimpin dari ketiga kelompok mahasiswa, menyampaikan harapannya agar kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi masyarakat, tetapi juga dapat mempererat hubungan antara mahasiswa dan warga setempat.

“Kami berharap materi yang disampaikan hari ini dapat bermanfaat dan menjaga silaturahmi antara masyarakat dan mahasiswa Unimal,” ujar Misran.

Kelompok yang membahas regulasi emosi terdiri dari lima mahasiswa adalah Ade Meiliza Tria Amanda, Annisa Aulia P. Br Tarigan, Febrin Dwi Mahfuza, Sania Az-Zahra Siregar, dan Zahratul Zuhra.

Dalam penyampaianya, Zahratul Zuhra menjelaskan tentang pentingnya mengatur emosi untuk menjaga kesehatan mental, khususnya melalui teknik meditasi mindfulness.

“Regulasi emosi adalah cara kita mengelola perasaan yang sedang dirasakan, baik itu marah, sedih, maupun stres. Regulasi emosi membantu kita mengatasi perasaan tersebut secara sehat, misalnya dengan berbicara kepada teman atau keluarga, melakukan aktivitas yang disukai, berolahraga, dan juga bermeditasi,” ungkap Zahratul Zuhra.[tmi]

**Tanggal:** 01 October 2024

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

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

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