

## Mahasiswa Psikologi Unimal Ajarkan Anak-Anak Panti Asuhan Kelola Emosi dengan Menulis Diary



Mahasiswa Psikologi Unimal Ajarkan Anak-Anak Panti Asuhan Kelola Emosi dengan Menulis Diary

**UNIMALNEWS | Krueng Geukueh** – Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh menggelar kegiatan psikoedukasi bertajuk “My Liberation Diary: Merangkul Emosi Melalui Diary” di Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara, pada Minggu (29/09/2024). Acara ini ditujukan untuk membantu anak-anak panti asuhan dalam mengelola emosi melalui teknik menulis diary.

Psikoedukasi ini dipandu oleh enam mahasiswa Psikologi Unimal, yaitu Safna Anastasya, Dian Fazila, Thats Maharani JJ, Putri Raudhatus Syifa, Laily Tsaniyah, dan Mutiarani Eka Dipa Putri Sitorus.

Laily Tsaniyah sebagai pemateri utama menjelaskan tentang konflik individual yang sering dialami oleh anak-anak, serta bagaimana menulis diary dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk mengelola konflik tersebut.

“Menulis diary membantu anak-anak dalam mengekspresikan perasaan mereka secara sehat dan memahami sumber emosi yang timbul akibat konflik internal maupun eksternal,” jelas Laily.

Ia juga memberikan beberapa tips praktis tentang cara menulis diary yang bermanfaat untuk mencurahkan perasaan serta merefleksikan pengalaman mereka.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memberikan alat bagi anak-anak panti untuk lebih memahami dan mengatasi emosi yang mereka rasakan, khususnya akibat pengalaman hidup yang berat seperti kehilangan keluarga, perpisahan, serta kurangnya dukungan emosional.

Salah satu peserta, JJ, menjelaskan bahwa anak-anak di panti asuhan seringkali menghadapi tantangan emosional yang lebih kompleks dibandingkan anak-anak lainnya.

“Mereka mungkin mengalami kesepian, kecemasan, atau kesulitan dalam mengelola emosi. Melalui psikoedukasi ini, kami berharap dapat memberikan sarana bagi mereka untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih positif,” ujarnya.[tmi]

**Tanggal:** 01 October 2024

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

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

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