

## Tingkatkan Ketahanan Psikologis Remaja, Mahasiswa Unimal Adakan Psikoedukasi di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur



Mahasiswa Psikologi Unimal Adakan Psikoedukasi di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur untuk Tingkatkan Ketahanan Psikologis Remaja

**UNIMALNEWS | Krueng Geukueh** – Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh mengadakan kegiatan psikoedukasi bertema “Meningkatkan Ketahanan Psikologis Remaja dalam Menghadapi Stress Akademis” di Dayah Terpadu Madinatuddiniyah Jabal Nur, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara, Sabtu (28/09/2024). Acara ini diikuti oleh 31 santri dengan pendampingan 8 guru.

Kegiatan ini diinisiasi oleh mahasiswa psikologi, yaitu Winatun Nafis, Maryana, Rahmatillah, dan Rifa Kumala Sari, serta menghadirkan Leni Maszura MPsi Psikolog, sebagai pemateri utama.

Maryana, menyampaikan rasa terima kasih kepada pihak dayah yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini. "Kami berharap psikoedukasi ini dapat membantu para santri dalam membentuk ketahanan psikologis selama menjalani pendidikan di pesantren," ujarnya.

Sebelum penyampaian materi, acara ini diawali dengan pemutaran film "Negeri 5 Menara" yang menggambarkan perjuangan seorang anak bernama Alif yang harus beradaptasi dengan lingkungan pesantren, meskipun bertentangan dengan keinginannya. Film ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi para santri untuk menghadapi tantangan akademis dan sosial.

Dalam materinya, Leni Maszura menjelaskan bahwa stress akademis dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti beban belajar yang berat, kurangnya dukungan sosial dari teman asrama, ketakutan akan kegagalan, serta kurangnya istirahat. "Ketahanan psikologis sangat penting untuk membantu seseorang mengatasi stress. Dukungan sosial, kemampuan mengelola emosi, kesehatan fisik, serta nilai dan keyakinan menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan ini," tuturnya.

Leni juga menekankan pentingnya hobi sebagai sarana untuk meredakan stress. "Kegiatan seperti bermain bola, voli, atau raket bisa membantu menjaga keseimbangan antara belajar dan relaksasi," tambahnya. Ia mengakhiri sesinya dengan motivasi dari film yang diputar, mengingatkan para santri bahwa kunci keberhasilan bukan hanya ketajaman intelektual, tetapi juga kesungguhan, sesuai dengan pepatah “Man Jadda Wajada,” yang berarti siapa yang bersungguh-sungguh, dia akan berhasil.[tmi]

**Tanggal:** 01 October 2024

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

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

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