

UNIMANEWS | Krueng Geukueh – Dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Mental Sedunia, mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh mengadakan kegiatan psikoedukasi di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur, Paloh Lada, Aceh Utara, pada Sabtu (28/09/2024). Kegiatan ini mengangkat tema “Meningkatkan Emotional Well-Being untuk Mengurangi Konflik Antar Teman Sebaya”, dengan fokus pada pentingnya kesehatan mental di kalangan remaja.

Psikoedukasi ini diikuti oleh 30 santri tingkat SMP dan dihadiri oleh kepala sekolah beserta dewan guru. Tujuh mahasiswa Psikologi yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Qadrun Nada, Aqillah Anastasya, Natasya, Mawaddah, Dilla Agustin, Dina Rafqiya, dan Cut Raisha Naila Shaliha.

Mukhlisuddin SPdI, Kepala Madrasah Tsanawiyah Jabal Nur, menyampaikan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. “Kadang kita terlalu fokus pada kesehatan fisik dan mengabaikan kesehatan mental. Saya berharap dengan adanya psikoedukasi ini, para santri dapat lebih memperhatikan kesehatan mental mereka,” ujarnya.

Materi pertama disampaikan oleh Aqillah Anastasya, menjelaskan pentingnya kesejahteraan emosional dalam mengurangi konflik antar teman sebaya. “Kesejahteraan emosional atau emotional well-being penting bagi individu karena emosi positif dapat membantu seseorang memaknai hidupnya dengan lebih baik. Kebahagiaan yang dirasakan akan menciptakan kesejahteraan, sementara emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan perlu diatasi,” ungkapnya.

Setelah sesi materi, Mawaddah dan Natasya memimpin sesi ice breaking untuk mengembalikan semangat para santri. Kegiatan ini diisi dengan permainan yang interaktif untuk mengatasi kebosanan sekaligus mempererat hubungan antar peserta.

Sementara itu, Dilla Agustin sebagai pemateri kedua, memaparkan tentang konflik antar teman sebaya yang sering terjadi akibat perbedaan pendapat, nilai, atau kepentingan. “Konflik ini bisa muncul dalam berbagai bentuk seperti perselisihan, kesalahpahaman, atau bahkan kompetisi. Kami berharap setelah kegiatan ini, para santri lebih memahami konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan mampu menyelesaikannya dengan baik,” jelasnya.

Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab yang dipandu oleh Qadrun Nada. “Psikoedukasi ini sangat relevan dengan kondisi yang dialami anak-anak sehari-hari, dan saya yakin ini akan sangat bermanfaat bagi mereka,” ujarnya.[tmi]

Tanggal: 03 October 2024

Post by: [Tami](#)

Kategori: [News](#), [Geliat Mahasiswa](#),

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