

Jaga Hubungan dengan Regulasi Emosi, Mahasiswa Unimal Gelar Psikoedukasi di SMAN 2 Dewantara



Jaga Hubungan dengan Regulasi Emosi, Mahasiswa Unimal Gelar Psikoedukasi di SMAN 2 Dewantara

UNIMALNEWS | Krueng Geukueh – Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh (Unimal) melaksanakan kegiatan psikoedukasi bertajuk "*Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Hubungan yang Positif dalam Menghadapi Perbedaan Pendapat Antar Teman Sebaya*" di SMAN 2 Dewantara, Jumat (27/9/2024).

Kegiatan ini dipimpin oleh Nadia Ulfa sebagai ketua tim bersama enam anggota lainnya, yaitu Alfi Syahrin, Dwi Aulia Anjani, Dwi Utari, dan tiga pemateri utama: Fikri Sya'wana Daulay, Masjidah Khoiriah, serta Miftahul Fitri.

Nadia Ulfa menyampaikan, tujuan utama dari psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya regulasi emosi guna mengurangi konflik dan ketegangan di antara teman sebaya. Dengan regulasi emosi yang baik, siswa diharapkan mampu mengelola emosi mereka dan merespons situasi dengan tenang, terutama ketika menghadapi perbedaan pendapat.

"Acara dimulai dengan sesi perkenalan dan dilanjutkan dengan menonton video edukatif serta penyampaian materi yang diselingi dengan *ice breaking*. Peserta terlihat antusias mengikuti setiap sesi, dan diskusi interaktif terjadi selama sesi tanya jawab," katanya.

"Alhamdulillah, kegiatan ini berjalan lancar dan diikuti dengan penuh semangat. Kami berharap para siswa dapat menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh untuk menjaga hubungan sosial yang sehat dan komunikasi yang baik," tambah Ulfa.

Dalam presentasinya, Miftahul Fitri menekankan bahwa "Regulasi emosi dapat membantu kita untuk mengendalikan emosi dan bereaksi dengan tenang dalam situasi yang menantang, seperti perbedaan pendapat dengan teman." Teknik pernapasan 4-7-8 juga diperkenalkan kepada para peserta sebagai metode sederhana untuk menenangkan diri: tarik nafas perlahan selama 4 detik, tahan selama 7 detik, dan hembuskan sepenuhnya melalui mulut selama 8 detik. Teknik ini membantu menstabilkan emosi dan menenangkan sistem saraf.[tmi]

Tanggal: 03 October 2024

Post by: [Tami](#)

Kategori: [News](#),

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