

## **Atasi Konflik Diri Pada Remaja, Prodi Psikologi Unimal Mengedukasikan Teknik Self-Control**



Atasi Konflik Diri Pada Remaja, Prodi Psikologi Unimal Mengedukasikan Teknik Self-Control

**UNIMALNEWS | Dewantara** – Remaja kerap berperilaku kurang menyenangkan, seperti melanggar aturan, tidak bisa mengendalikan mood, dan sikap mereka. Selain itu remaja terkadang tidak terkendali disaat mereka sedang menikmati masa remajanya. Bahkan, sesekali bersikap melampaui batas. Guna mengatasi hal tersebut Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh (Unimal) mengadakan Psikoedukasi dengan tajuk "Mengenal Teknik Pengendalian Diri (*Self Control*) saat Menghadapi Konflik Diri pada Remaja". Kegiatan ini dilaksanakan di Dayah Al-Madinatuddiniyah Syamsuddhuha Cot Murong Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara. Minggu, 6 Oktober 2024.

Kegiatan ini diinisiasi oleh Dosen pengampu matakuliah Psikologi Konflik dan Perdamaian, Unimal M. Jaka Pratama M Psi. Edukasi ini terkait pentingnya memiliki kemampuan self-control dengan menghadirkan narasumber mahasiswa Psikologi yang diketuai oleh Cut Fatimah Zahra. Bersama anggota, Julia Jumadilla, Husniati, Syifa Aulia Putri, Najwa Safhira, Silvia Putrie Ardana dan Salsa Meutia.

Ketua Pelaksana kegiatan Cut Fatimah Zahra mengatakan kegiatan ini dirancang berdasarkan temuan konflik intrapersonal pada santriwati usia remaja yang tinggal di asrama. Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi remaja untuk memahami teknik pengendalian diri yang dapat diterapkan saat sedang menghadapi konflik.

“Harapannya, remaja yang telah memahami materi tersebut memperoleh peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*), pengembangan strategi pengendalian diri, kemampuan mengantisipasi peristiwa, peningkatan kepercayaan diri dan membangun hubungan yang sehat” ujarnya

Lebih lanjut Cut Fatimah menekankan bahwa remaja yang notabeneanya sedang berada di fase yang krusial, perlu mengenal dan menguasai teknik *self-control* sebagai modal untuk mengatasi konflik diri. Salah satunya dengan melatih diri untuk mengenali emosi dan reaksi yang muncul saat menghadapi konflik.

“Untuk mampu mengendalikan diri saat diterpa masalah, kita harus lebih dulu mengenali diri kita sendiri sehingga kita dapat mengatur emosi, pikiran dan perilaku agar tidak bertindak impulsif.” Tutar Zahra.

Sementara itu mewakili pengasuhan dayah Syamsuddhuha Ustadzah Eva Liliani, S.Pd menyampaikan apresiasi terhadap kegiatan ini. “Saya berharap seluruh santri dapat mengamalkan ilmu dan wawasan baru tersebut dalam kehidupan sehari-hari sehingga tidak ada lagi masalah penurunan kesehatan, motivasi belajar, hubungan sosial yang buruk karena konflik diri yang berkepanjangan” paparnya.

Acara ini mendapat respon positif dari peserta. Mereka antusias selama kegiatan berlangsung dan senang memiliki wawasan baru terkait pengendalian diri tersebut. [rky]

**Tanggal:** 07 October 2024

**Post by:** Rizki

**Kategori:** News, Geliat Mahasiswa,

**Tags:** Unimal, Fakultas, Kedokteran Unimal, Mahasiswa,