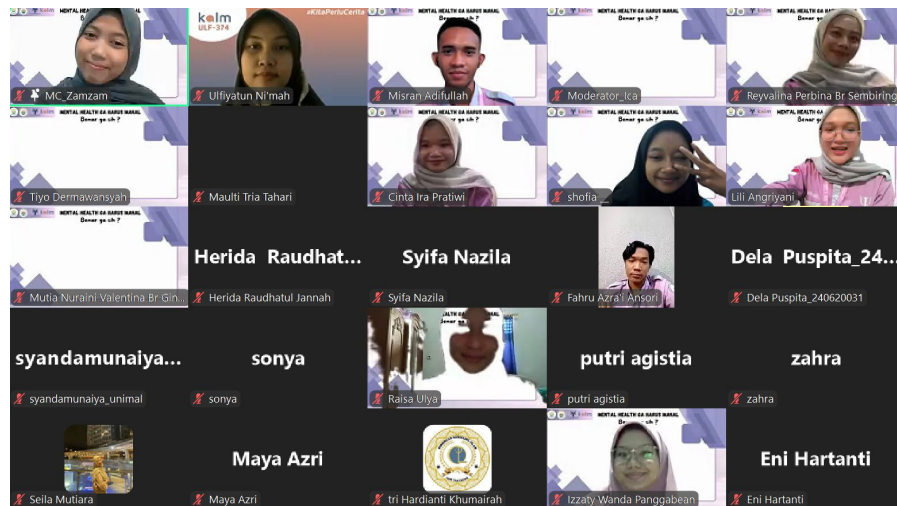


## HIMAPSI Unimal Gelar Webinar “Mental Health Ga Harus Mahal”, Kupas Cara Sehat Jiwa Tanpa Biaya Tinggi



HIMAPSI Unimal Gelar Webinar “Mental Health Ga Harus Mahal”, Kupas Cara Sehat Jiwa Tanpa Biaya Tinggi

**UNIMALNEWS | Lhokseumawe** – Himpunan Mahasiswa Psikologi (HIMAPSI) Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh melalui Departemen Riset dan Teknologi (RisTek) serta Departemen Pengabdian Masyarakat (PengMas) sukses menggelar webinar bertema “*Mental Health Ga Harus Mahal, Bener Ga Sih?*” pada Sabtu (21/06/2025) secara daring melalui platform Zoom.

Kegiatan ini menghadirkan Ulfiyatun Ni'mah, M.Psi., Psikolog—konselor dari platform layanan kesehatan mental *Kalm (Kalmsekor)*—sebagai pemateri utama. Webinar ini juga turut dihadiri oleh Pembina HIMAPSI, M. Fikri Jaka Pratama, S.Psi., M.Psi., yang memberikan sambutan sekaligus apresiasi terhadap inisiatif mahasiswa.

“Tema ini sangat relevan dengan kondisi saat ini. Semoga kegiatan ini memberikan dampak positif dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, terutama di kalangan generasi muda,” ujar Jaka dalam sambutannya.

Ketua HIMAPSI, Muhammad Naufal Akbar, mengungkapkan rasa syukur atas terselenggaranya kegiatan edukatif ini. Ia menegaskan bahwa menjaga kesehatan mental adalah bentuk keberanian. “HIMAPSI berkomitmen untuk terus menghadirkan ruang-ruang edukatif dan suportif, tidak hanya bagi mahasiswa tetapi juga masyarakat umum,” ucapnya.

Sementara itu, Ketua Panitia, Tiara Ramadhani, menjelaskan alasan pemilihan tema yang dianggap dekat dengan realitas banyak orang, terutama mereka yang kesulitan mengakses layanan psikologis karena faktor biaya. “Kami ingin mengubah stigma bahwa menjaga kesehatan mental itu mahal dan ribet. Padahal, ada banyak cara sederhana dan murah yang bisa dilakukan sendiri di rumah,” jelasnya.

Dalam pemaparannya, Ulfiyatun membahas berbagai topik penting seputar kesehatan mental, mulai dari definisi, gejala gangguan, penyebab umum, hingga jenis-jenis gangguan mental. Ia juga membagikan tips *self-help* yang bisa dilakukan mandiri serta informasi akses layanan psikologis yang terjangkau.

Kegiatan ini ditutup dengan sesi tanya jawab interaktif yang disambut antusias oleh para peserta. Banyak dari mereka mengaku mendapatkan wawasan baru dan perspektif yang lebih komprehensif mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.[tmi]

**Tanggal:** 23 June 2025

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

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

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