

Mahasiswa Psikologi Unimal Beri Psikoedukasi “Manajemen Waktu dan Stres” di Prodi Metematika

Humas Unimal

Mahasiswa Psikologi Unimal Beri Psikoedukasi “Manajemen Waktu dan Stres” di Prodi Metematika

UNIMALNEWS | Reuleut – Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh (Unimal) melaksanakan kegiatan psikoedukasi bertajuk “Manajemen Waktu dan Manajemen Stres” bagi mahasiswa Program Studi Matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Malikussaleh, Kampus reuleut, Aceh Utara, Rabu (15/10/2025).

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya mengenali, mengelola, dan mengatasi stres, sekaligus mengedukasi tentang penerapan manajemen waktu yang efektif dalam kehidupan perkuliahan.

Psikoedukasi ini disampaikan oleh empat mahasiswa Psikologi Unimal, yakni Hazwani Nasuha, Indah Putri, T.R. Fitrah At-Taqwa Harahap, dan Virna Ardita. Kegiatan diikuti oleh sekitar 30 mahasiswa dari Program Studi Matematika FKIP Unimal.

Suasana kegiatan berlangsung interaktif dan menyenangkan melalui beberapa sesi, seperti pengenalan, penyampaian materi, sharing session, serta permainan edukatif bertema priority area dan tetris schedule. Di akhir acara, kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama seluruh peserta dan pemateri.

Dalam penyampaian materinya, para mahasiswa Psikologi menjelaskan konsep dasar manajemen waktu dan stres, termasuk strategi praktis untuk mengatur jadwal kuliah, mengelola beban tugas, serta menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental.

Salah satu pemateri, T.R. Fitrah At-Taqwa Harahap, mengatakan bahwa kegiatan ini diharapkan mampu membantu mahasiswa Matematika dalam menghadapi tuntutan akademik yang padat.

“Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan agar mahasiswa Matematika mampu memanajemen waktu dengan baik serta mengatasi stres yang muncul akibat tugas dan perkuliahan,” ujarnya.

Sementara itu, Indah Putri menambahkan bahwa pengelolaan waktu yang baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa.

“Dengan manajemen waktu yang efektif, mahasiswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara mental dan terhindar dari stres berlebih,” jelasnya.

Kegiatan ini mendapat sambutan hangat dari peserta. Mahasiswa Matematika terlihat antusias mengikuti sesi tanya jawab serta berpartisipasi dalam permainan edukatif.

“Melalui permainan ini, kami berharap peserta dapat memahami cara merencanakan aktivitas harian mereka dengan lebih terstruktur,” tutur Virna Ardita, salah satu pemateri.

Menutup kegiatan, Hazwani Nasuha menyampaikan harapannya agar psikoedukasi tersebut memberikan dampak positif jangka panjang bagi peserta.

“Kami berharap kegiatan ini dapat membantu mahasiswa Matematika Unimal dalam mengatur waktu dengan lebih baik serta mengurangi risiko stres akademik,” pungkasnya.[]

Tanggal: 17 October 2025

Post by: [Tami](#)

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

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