

## Mahasiswa Psikologi Unimal Edukasi Santri Dayah Al-Huda tentang Manajemen Stres



Mahasiswa Psikologi Unimal Edukasi Santri Dayah Al-Huda tentang Manajemen Stres

**UNIMALNEWS | Reuleut** –Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh (Unimal) melaksanakan kegiatan psikoedukasi kesehatan mental bertajuk “Manajemen Stres” di Dayah Al-Huda Malikussaleh, Aceh Utara, pada Jumat (24/10/2025).

Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada para santri tentang pentingnya mengenali, mengelola, dan mengatasi stres dengan cara yang sehat. Materi disampaikan oleh empat mahasiswa Psikologi FK Unimal, yakni Najma Nur Khairuna, Raudhatur Rahmadania, Ulia Fazilah, dan Fikra Adika.

Suasana kegiatan berlangsung interaktif dan menyenangkan. Para santri terlibat aktif dalam berbagai sesi seperti perkenalan, penyampaian materi, sharing session, serta permainan edukatif yang dirancang untuk memperkuat pemahaman mereka tentang pengelolaan stres.

Salah satu pemateri, Raudhatur Rahmadania, menjelaskan bahwa kegiatan ini bertujuan memperkenalkan konsep stres serta cara menanganinya dengan tepat.

“Kami berharap setelah kegiatan ini, para santri mampu mengenali perasaan mereka sendiri dan bisa mengatasinya dengan baik,” ujarnya.

Sementara itu, Ulia Fazilah menekankan pentingnya manajemen stres bagi santriwati yang memiliki aktivitas padat di lingkungan pesantren. Ia juga membagikan sejumlah cara sederhana dalam mengendalikan stres, seperti mengatur waktu istirahat, menjaga hubungan baik dengan teman, serta memperbanyak doa dan dzikir.

“Stres itu hal yang wajar, yang terpenting adalah bagaimana kita mengelolanya dengan cara yang sehat,” tutur Ulia.

Antusiasme tinggi terlihat dari para santriwati yang aktif bertanya dan berbagi pengalaman pribadi seputar tekanan yang mereka rasakan selama menjalani kehidupan di pesantren.

Salah satu pemateri lainnya, Fikra Adika, menyebutkan bahwa kegiatan ini juga dilengkapi dengan sesi pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman peserta.

“Melalui kegiatan ini kami berharap para santriwati dapat memahami serta menerapkan strategi yang tepat dalam menghadapi stres sehari-hari,” katanya.

Kegiatan ini ditutup dengan sesi foto bersama sebagai simbol kebersamaan dan semangat dalam menjaga kesehatan mental.

Di akhir kegiatan, Najma Nur Khairuna menambahkan bahwa psikoedukasi ini diharapkan mampu memberikan manfaat jangka panjang bagi para santri.

“Kami berharap para santriwati terbiasa mengelola waktu, tanggung jawab, dan tekanan dengan bijak. Kebiasaan positif ini akan membantu mereka beradaptasi di dunia perkuliahan dan menjaga kesehatan mental agar terhindar dari stres akademik,” tutup Najma.[]

**Tanggal:** 27 October 2025

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

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

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