

Mahasiswa Psikologi Unimal Ajak Anak-Anak Belajar Kelola Perasaan Lewat “Petualangan Mengenal Emosi”

Humas Unimal

Mahasiswa Psikologi Unimal Ajak Anak-Anak Belajar Kelola Perasaan Lewat “Petualangan Mengenal Emosi”

UNIMALNEWS | Krueng Geukueh —Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh (Unimal) melaksanakan kegiatan psikoedukasi bertajuk “Petualangan Mengenal Emosi” di Masjid Bujang Salim, Rabu (5/11/2025).

Kegiatan ini diikuti oleh anak-anak peserta mengaji dengan penuh antusiasme dan suasana ceria. Melalui kegiatan tersebut, para mahasiswa mengajak peserta mengenal berbagai jenis emosi dasar seperti senang, marah, takut, sedih, dan jijik, sekaligus memahami bahwa semua emosi merupakan hal yang wajar dan penting dalam kehidupan sehari-hari.

Psikoedukasi ini dibawakan empat mahasiswa Psikologi Unimal—Vivi Sri Mulyani, Seila Mutiara Sawitri Lubis, Ayunda Rizky, dan Saras Nayla Aljannah—yang berperan sebagai fasilitator. Mereka membimbing anak-anak memahami cara mengekspresikan emosi melalui permainan, cerita, dan aktivitas interaktif yang menyenangkan.

Belajar Emosi Melalui Kisah Para Nabi

Selama kegiatan berlangsung, anak-anak diajak menyimak kisah para Nabi sebagai contoh nyata bagaimana emosi hadir dalam kehidupan manusia. Misalnya, kisah Nabi Muhammad SAW yang tetap sabar saat dihina, kisah Nabi Nuh AS yang bersedih ketika kaumnya menolak kebenaran, serta kisah Nabi Ibrahim AS yang tetap berani meski menghadapi rasa takut dalam ujian keimanan.

Pendekatan ini membuat peserta lebih mudah memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan perlu dikelola dengan bijak.

“Kami ingin anak-anak belajar bahwa semua emosi itu ciptaan Allah dan tidak ada yang salah dengan merasakannya. Yang penting adalah bagaimana cara kita mengekspresikan dan mengelolanya dengan baik,” ujar salah satu pemateri, Vivi Sri Mulyani.

Seila Mutiara Sawitri Lubis menambahkan, mengenali emosi adalah langkah awal dalam membentuk empati dan karakter baik pada anak.

“Ketika anak-anak mampu memahami perasaannya sendiri, mereka juga akan lebih mudah memahami perasaan orang lain,” jelasnya.

Ayunda Rizky menyebut penggunaan kisah para Nabi membantu anak-anak memahami nilai moral di balik setiap emosi.

“Kami ingin agar anak-anak tidak hanya belajar tentang perasaan, tetapi juga meneladani akhlak para Nabi dalam menghadapi berbagai situasi,” tuturnya.

Sementara itu, Saras Nayla Aljannah berharap kegiatan ini memberikan dampak jangka panjang bagi peserta. “Kami berharap psikoedukasi ini membuat anak-anak lebih berani mengungkapkan perasaan, jujur secara emosional, dan mampu mengendalikan diri dengan baik,” katanya.

Kegiatan ditutup dengan post-test sederhana, doa bersama, serta sesi foto sebagai bentuk apresiasi kepada anak-anak yang mengikuti kegiatan dengan penuh semangat.

Melalui program “Petualangan Mengenal Emosi”, mahasiswa Psikologi Unimal berharap literasi emosional anak-anak semakin meningkat, sekaligus menanamkan nilai-nilai Islami dalam memahami dan mengelola perasaan secara positif. []

Tanggal: 09 November 2025

Post by: [Tami](#)

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

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