

Mahasiswa Psikologi Unimal Gelar Psikoedukasi “Pentingnya Kesehatan Mental” di SMP Negeri 1 Dewantara



Mahasiswa Psikologi Unimal Gelar Psikoedukasi “Pentingnya Kesehatan Mental” di SMP Negeri 1 Dewantara

UNIMALNEWS | Krueng Geukueh – Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh melaksanakan kegiatan psikoedukasi bertema “Pentingnya Kesehatan Mental” pada Sabtu, 22 November 2025, di SMP Negeri 1 Dewantara. Kegiatan ini merupakan bentuk penerapan ilmu psikologi kepada masyarakat, khususnya bagi siswa SMP yang tengah berada pada fase transisi menuju remaja—fase yang kerap ditandai dengan berbagai tantangan emosional, sosial, dan akademik.

Psikoedukasi ini bertujuan memberikan pemahaman dasar tentang konsep kesehatan mental, urgensinya dalam kehidupan sehari-hari, serta strategi sederhana yang dapat dilakukan siswa untuk menjaga kesejahteraan psikologis.

Materi disampaikan oleh Siti Rahiel Fissilmi sebagai pemateri utama, bersama tim yang terdiri dari Syakira, Lusi Nurmala Sari, Fadhilah Imelda, Audyah Sari Br Pane, dan Anisa Lestari.

Siti Rahiel menjelaskan bahwa kegiatan ini dilaksanakan untuk menjawab rendahnya pemahaman remaja mengenai kesehatan mental.

“Kami melihat banyak remaja sering merasa stres atau bingung dengan perasaannya, tetapi tidak tahu bagaimana cara menanganinya. Karena itu, kami ingin memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental itu penting dan perlu dijaga sejak dini,” ujar Siti Rahiel usai penyampaian materi.

Selama sesi berlangsung, tim psikoedukasi juga melibatkan siswa melalui diskusi interaktif, tanya jawab, dan permainan singkat yang membuat suasana lebih hidup. Salah satu sesi yang paling menarik perhatian adalah “Kenali Emosimu”, di mana siswa diajak mengenali emosi yang mereka rasakan serta memahami bagaimana emosi tersebut memengaruhi perilaku sehari-hari.[]

Tanggal: 24 November 2025

Post by: [Tami](#)

Kategori: [News](#),

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