

JURNALIS

Mahasiswa KKN-PAR Pentadu Barat UNU Gorontalo gelar Sosialisasi Kesehatan Mental di SMPN 4 Tilamuta

Gusram Rupu - POHUWATO.JURNALIS.ORG

Nov 19, 2024 - 10:53



Sosialisasi mahasiswa KKN-PAR Pentadu Barat UNU Gorontalo

Mahasiswa KKN-PAR Universitas Nahdlatul Ulama Gorontalo melaksanakan Sosialisasi Kesehatan Mental di SMPN 4 Tilamuta, sosialisasi ini di ikuti kurang lebih 50 orang siswa kelas IX yang digelar pada (19/11/24). Kesehatan mental

merupakan hal yang perlu diperhatikan karena fase remaja adalah fase transisi ke fase dewasa.

Narasumber Reska Ali (Mahasiswi KKN-PAR Jurusan Psikologi) mengungkapkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi ketika batin seseorang dalam keadaan normal, tenang dan tentram sehingga dapat menjalankan aktifitas dan menikmati hidupnya dengan aman dan damai."

Faktor yang mempengaruhi mental remaja ada dua, faktor eksternal dan faktor internal, "Faktor eksternal bisa dari keluarga dan lingkungan, sedangkan faktor internal berasal dari sifat, bakat, dan keturunan," reska menjelaskan.

Selain itu siswa-siswi kelas IX yang berani bertanya dalam sosialisasi tersebut diberikan doorprize sebagai bentuk apresiasi, di Sela-sela sosialisasi siswa-siswi pun diberikan ruang untuk curhat untuk menyalurkan isi hati.

"Sesi curhat ini sebagai bentuk perhatian dan solusi untuk adik-adik ditengah kesibukan urusan sekolah dan tanggung jawab dirumah." Ungkap reska

"Cara mengatasi gangguan mental yaitu berterima kasih pada diri sendiri, konsultasi pada orang yang dapat membantu mengatasi masalah, mencurahkan isi hati pada orang yang dipercaya, berpikir positif, realistis, serta berusaha menyesuaikan diri." tegas Reska

Sosialisasi ini merupakan agenda program jurusan KKN-PAR Universitas Nahdlatul Ulama Gorontalo, dengan adanya sosialisasi kesehatan mental diharapkan siswa-siswi bisa paham bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan.