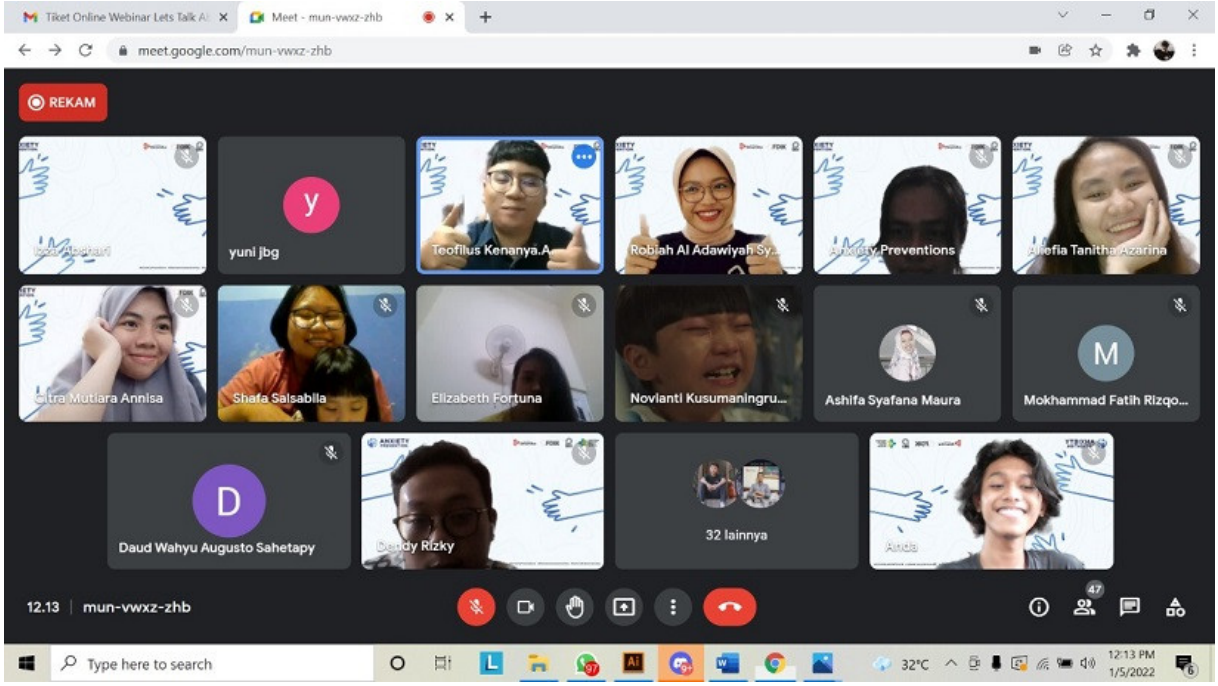
| | | |
|---|---|---|
| Dokumen | : | Kliping Berita Universitas Dinamika |
| Media | : | Website Undika - D'Media |
| Judul | : | DKV Undika Gelar Webinar Cegah & Tangani Gangguan Kecemasan |
| Waktu | : | 2022-01-10 12:36:42 |




10/01/21, D'Media- Mahasiswa S1 Desain Komunikasi Visual (DKV) Universitas Dinamika (Undika) menggelar webinar mengenal diri sendiri dengan judul Let’s Talk About Anxiety on Teenagers bersama psikolog dan fasilitator Dancow Siap Sekolah, Robiah Al Adawiyah. Kegiatan yang berlangsung pada 5 Januari 2022 ini diikuti oleh siswa-siswa SMA Sederajat sebanyak 60 peserta.

Koordinator webinar Yuangga Satritama menyampaikan webinar yang diselenggarakan merupakan bagian dari tugas mata kuliah Kampanye Sosial yang diajar oleh Bapak Dhika Yuan, M.Ds., ACA.

“Dalam webinar ini mengulas tentang anxiety pada perkembangan remaja,” kata mahasiswa angkatan 2018 ini.

Kegiatan Webinar Let’s Talk About Anxiety on Teenagers ini diselenggarakan kelompok mahasiswa yang meliputi Dendy Rizky, Aliefia Tanitha, Teofilus Kenanya, Rozi Hamdhani, M. Fatih Rizqoni, dan Yuangga Satritama.

Yuangga menyampaikan membahas tentang kecemasan dan mengenal diri sendiri sangat penting, apalagi saat ini banyak remaja saat ini kurang aware tentang perkembangan yang mereka alami terutama perkembangan secara emosional. Banyak hal yang membuat remaja mudah mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol rasa cemas mereka.

Oleh sebab itu, Yuangga mengatakan pada webinar tersebut DKV Undika atau STIKOM Surabaya ingin mengajak para remaja untuk mengenal diri mereka masing–masing.

“Tentunya diajarkan bahwa memiliki rasa cemas itu hal yang wajar, tapi kita semua harus tahu cara mencegah dan mengontrol rasa cemas tersebut,” kata dia.

Ia berharap agar webinar ini dapat membawa nama baik Undika, dan juga dapat undika dapat lebih dikenal oleh para remaja yang mungkin mau melanjutkan mau melanjutkan pendidikan kuliah di Undika. Selain itu, para peserta dapat lebih mengenal diri mereka masing–masing, taking care of themselves dan juga dapat bagaimana mengontrol rasa cemas mereka.

Disamping itu, Psikolog Robiah Al Adawiyah menyampaikan dalam webinar bahwa setiap orang memiliki kecemasan yang berbeda, meningkatkan kesadaran akan cemas yang dialami dapat membantu mengelolanya.

“Cara mencegah atau mengelolanya dengan rutin melakukan relaksasi, mengelola terhubung, menjaga nutrisi dan bersyukur,” kata dia.

Adapun relaksasi bisa dilakukan dengan melatih pernafasan, yoga atau pun jogging. Mengelola hubungan atau tetap terhubung yakni menjaga relasi dengan orang lain, bisa melakukan curhat atau bercerita, dan terakhir menjaga nutrisi makanan sehat karena hal tersebut berpengaruh pada kesehatan otak. Hal terakhir dan yang penting adalah bersyukur dari hal positif sehingga mampu membuka pandangan hidup kita.

Ia berpesan agar setiap individu menanamkan kepercayaan pada dirinya sendiri, percaya bahwa kita semua dicintai dan berharga. Sehingga tidak ada kecemasan yang membuat terpuruk dirinya sendiri atau mengalami gangguan kecemasan. Fiy.