**SEMINAR NASIONAL KESEHATAN MENTAL:**

**MAHASISWA FKM UAD AJAK PARA REMAJA UNTUK SEHAT MENTAL HADAPI QUARTER LIFE CRISIS**

Ditulis oleh: Azahra Putri Alifia

Yogyakarta, 2 Maret 2024 – pada Jumat 2 maret 2024, Mahasiswa FKM UAD sukses mengadakan seminar nasional yang bertemakan “Menjaga kesehatan mental remaja di era quarter life crisis”, Seminar berlangsung di auditorium kampus 1 universitas Ahmad Dahlan yang dihadiri kurang lebih 200 peserta. Seminar nasional Kesehatan mental diselenggrakan sebagai pengingat mengenai pentingnya menjaga Kesehatan fisik maupun mental terutama dalam menghadapi masa quarter life crisis.

Seminar Nasional Kesehatan Mental berlangsung dengan antusias peserta. Kegiatan kali ini diawali dengan tarian khas yogyakarta oleh UKM tari UAD. Kegiatan ini juga mendatangkan tiga pemateri yang ahli dalam bidang kesehatan mental dan juga dengan judul-judul materi yang pastinya sangat menarik, mulai dari materi pertama yang akan membahas tentang “pengaruh penggunaan sosial media untuk Kesehatan mental.” Dilanjut materi kedua membahas mengenai “Quarter Life Crisis.” Quarter Life Crisis merupakan salah satu topik penting dalam melewati setiap masa pertumbuhan.

Hal ini disebabkan oleh, terjadinya perubahan dalam diri secara terus-menerus yang menyebabkan kesehatan mental pada seseorang terganggu, dengan begitu perlunya untuk peserta bisa mengerti mengenai Quarter Life Crisis dan bagaimana cara menanggulanginya. Materi terakhir memaparkan materi mengenai “terapi meluapkan emosi melalui seni.” topik kali ini mengajak para peserta meluapkan segala emosi yang sedang dirasakannya melalui Art Therapy atau terapi seni. Selain itu, pemateri mengajak peserta untuk bisa meningkatkan resilience pada individu agar dapat mengembangkan keterampilan yang realistik.

Dengan demikian seminar nasional Kesehatan mental diakhiri dengan para peserta memberikan kesan dan pesan mereka setelah mengikuti acara ini.

Contact person:

Nama: Azahra Putri Alifia

Alamat: JL. Dr. Soepomo sh no.11

Email: [2300029104@webmail.uad.ac.id](mailto:2300029104@webmail.uad.ac.id)

Telepon: +6285693050470