

## **Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 2 Psikoedukasi : Mengenali Tanda-Tanda Dini Risiko Bunuh Diri Bagi Mahasiswa**

### **Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 2 Psikoedukasi : Mengenali Tanda-Tanda Dini Risiko Bunuh Diri Bagi Mahasiswa**

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Psikoedukasi Bagi Mahasiswa. Mengenali tanda-tanda dan risiko bunuh diri adalah sesi yang mengajarkan mahasiswa untuk mengenali tanda-tanda awal dari ideasi bunuh diri, baik pada diri mereka sendiri maupun orang lain. Ini termasuk perubahan perilaku yang drastic seperti menarik diri dari pergaulan, dan peningkatan penggunaan zat terlarang. Dengan melakukan analisis ini, Anda dapat mengubah cara pandang anda menjadi lebih positif lagi.

### **Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Sinta**

Sinta adalah seorang mahasiswi psikologi di tahun keduanya. Sejak awal kuliah, Sinta dikenal sebagai sosok yang ramah dan aktif dalam kegiatan organisasi kampus. Namun, beberapa bulan terakhir, ada perubahan signifikan dalam perilakunya. Sinta mulai sering absen dari kelas dan berhenti berpartisipasi dalam kegiatan yang sebelumnya sangat ia nikmati. Teman-temannya menyadari bahwa ia semakin jarang berbicara dan lebih sering mengurung diri di kamar kos. Selain itu, Sinta sering mengungkapkan perasaan putus asa dalam percakapan sehari-hari. Ia pernah berkata kepada salah seorang temannya, “Aku merasa hidup ini nggak ada gunanya. Semua yang aku lakukan rasanya sia-sia.” Pernyataannya membuat beberapa temannya khawatir, namun mereka merasa tidak tahu harus berbuat apa. Mereka berasumsi mungkin ini hanya fase stres biasa karena tugas kuliah yang menumpuk.

<b>Situasi</b>	Saya (Sinta) adalah seorang mahasiswi psikologi di tahun keduanya. Sejak awal kuliah, Sinta dikenal sebagai sosok yang ramah dan aktif dalam kegiatan organisasi kampus. Namun, beberapa bulan terakhir, ada perubahan signifikan dalam perilakunya.
<b>Tanda-tanda dini risiko bunuh diri</b>	1. Saya (Sinta) mulai sering absen kelas 2. Saya (Sinta) berhenti berpartisipasi dalam kegiatan yang sebelumnya ia senangi. 3. Saya (Sinta) Jarang berbicara, mengurung diri. 4. Saya (Sinta) Sering mengungkapkan putus asa
<b>Tindakan</b>	Dalam sesi terapi, terapis membantu sinta untuk melihat tanda-tanda dini risiko bunuh diri.
<b>Hasil</b>	Setelah beberapa saat, Saya (Sinta) mengetahui tanda-tanda dini risiko bunuh diri. Tanda-tanda dini risiko bunuh diri yaitu sering bolos di kelas, tidak hadir dalam aktivitas yang ia senangi, jarang berbicara, mengurung diri dan sering mengungkapkan putus asa.
<b>Refleksi</b>	Saya (Sinta) menyadari bahwa ketika Saya merasakan banyak beban atau stressor, saya memiliki tanda-tanda atau perilaku yang maladaptif. Hal tersebut, ternyata bisa menuju ke risiko bunuh diri.

### **Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 2 Psikoedukasi : Mengenali Tanda-Tanda Dini Bunuh Diri Bagi Mahasiswa:**

Setiap hari, Anda akan diminta untuk mengisi buku kerja (*workbook*) ini dengan refleksi atas situasi yang Anda alami. Tuliskan dengan jujur dan detail, karena semakin rinci Anda menjelaskan, semakin efektif analisis yang dapat dilakukan

bersama dengan terapis Anda. Buku Kerja (*Workbook*) ini akan membantu Anda mengenali pola yang mungkin berulang

**MARI KITA ISI YUKKKKKKKKK**  
**!!**

