

<b>Situasi pemicu krisis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nina merasa terbebani oleh tekanan tugas skripsi yang terus menumpuk dan ekspektasi tinggi dari orang tuanya untuk lulus dengan cepat.</li> <li>- Ia kesulitan mengatur waktu dan merasa sangat tertekan, yang berpuncak pada perasaan frustrasi dan hampir menyerah setelah berusaha keras mengerjakan skripsi</li> </ul>
<b>Pikiran otomatis yang muncul sebagai respons terhadap kejadian</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pikiran negatif seperti merasa tidak ada jalan keluar dan munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup.</li> <li>- Ini menunjukkan bagaimana tekanan dan keputusan mempengaruhi pola pikir Nina secara otomatis.</li> </ul>
<b>Emosi yang muncul terkait kejadian tersebut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan tertekan, frustrasi, terisolasi, dan cemas.</li> <li>- Emosi-emosi ini menunjukkan betapa beratnya beban mental yang dialami Nina.</li> </ul>
<b>Perilaku atau respons yang muncul akibat peristiwa tersebut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nina hampir menyerah dan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup, yang menunjukkan bahwa ia sedang berada di titik terendah.</li> <li>- Namun, Nina juga menunjukkan ketahanan dengan mengingat teknik Analisis Rantai yang diajarkan oleh terapisnya dan memutuskan untuk menggunakannya.</li> </ul>
<b>Strategi koping pribadi yang sehat</b>	<p><b>a. Aktivitas yang dapat mengalihkan diri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jurnal Harian</li> <li>- Teknik Relaksasi</li> </ul> <p><b>b. Orang yang bisa dihubungi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keluarga : ibu (081*****)</li> <li>- Teman dekat: Susan (081*****)</li> </ul> <p><b>c. Layanan profesional atau darurat yang dapat diakses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Website e-Counseling UB: <a href="https://konseling.ub.ac.id">https://konseling.ub.ac.id</a>, IG: @layanankonseling_ub, phone : (0341) 403000, WA: 0811-369-9962</li> <li>FILKOM :</li> <li>- <a href="https://filkom.ub.ac.id/kemahasiswaan/layanan-ultksp/">https://filkom.ub.ac.id/kemahasiswaan/layanan-ultksp/</a></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://s.ub.ac.id/ultkspfikom">https://s.ub.ac.id/ultkspfikom</a></li> <li>- 081132299552 (WAC Kemahasiswaan)</li> <li>- IG: @ukpkltksp_fikomub</li> <li>- Thread: @ukpkltksp_fikomub</li> <li>- X: @ULTKSP_FikomUB</li> <li>- Tiktok: @ukpkltksp_fikomub</li> </ul> <p>FEB :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://ulkpks-feb.ub.ac.id/konseling/">https://ulkpks-feb.ub.ac.id/konseling/</a></li> <li>- WA: 082336691285</li> </ul> <p><b>d. Lingkungan aman atau tempat untuk menenangkan diri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kamar kost</li> <li>- Rumah keluarga/teman</li> <li>- Perpustakaan</li> <li>- Rumah Ibadah</li> </ul>
<p><b>Menggunakan teknik metafora 'bingkai dalam film' untuk menggali pikiran dan perasaan lebih dalam.</b></p>	<p><b>Bingkai:</b> Bayangin Nina sedang duduk di meja belajarnya, dikelilingi tumpukan buku dan kertas skripsi yang berantakan. Wajahnya terlihat lelah dan frustrasi, dengan sorot mata yang menunjukkan keputusasaan. Di latar belakang, ada jendela dengan pemandangan kota malam yang redup, simbolisasi perasaan terisolasi dan kesepian.</p> <p><b>Analisis Bingkai:</b></p> <p><b>1. Warna:</b> Dominasi warna gelap dan redup di bingkai ini mencerminkan perasaan Nina yang sedih dan tertekan. Ini bisa jadi tanda bahwa Nina sedang berada di titik terendahnya.</p> <p><b>2. Ekspresi Wajah:</b> Wajah Nina yang lelah dan frustrasi menunjukkan beban emosional yang berat. Ini bisa jadi simbol dari perasaan tertekan dan keputusasaan yang dialami Nina.</p> <p><b>3. Latar Belakang:</b> Pemandangan kota malam yang redup bisa jadi simbol dari perasaan terisolasi dan kesepian yang dialami Nina. Ini juga bisa menunjukkan bahwa Nina merasa tidak ada jalan keluar.</p>

	<p><b>Cerita di Balik Bingkai:</b> Nina sedang berada di titik terendahnya, merasa tidak ada jalan keluar dari tekanan dan keputusasaan. Namun, dia teringat pada teknik Analisis Rantai yang diajarkan oleh terapisnya. Dengan menggunakan buku kerja online, Nina dapat menganalisis perasaan dan menemukan cara untuk menghadapinya dengan perspektif yang lebih jelas.</p> <p><b>Refleksi dan Tindakan:</b> Nina menyadari bahwa dia tidak sendirian dan bahwa ada cara untuk menghadapi tekanan dan keputusasaan. Dengan menggunakan teknik Analisis Rantai dan buku kerja online, Nina dapat menemukan jalan keluar dan mengatasi perasaannya. Ini bisa jadi pelajaran bagi Nina untuk selalu mencari bantuan dan dukungan ketika merasa tertekan</p>
--	---



**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**