

## **Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 5 Psikoedukasi : Pengurangan Stigma Bagi Mahasiswa**

### **Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 5 Psikoedukasi : Pengurangan Stigma Bagi Mahasiswa**

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Psikoedukasi Bagi Mahasiswa. Pengurangan stigma adalah sesi untuk mengurangi stigma terkait kesehatan mental dan bunuh diri. Melalui diskusi dan edukasi, mahasiswa diharapkan dapat lebih terbuka dalam berbicara tentang kesehatan mental dan tidak merasa malu untuk mencari bantuan.

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

Dani, seorang mahasiswa baru, sering mendengar teman-temannya berbicara negatif tentang orang-orang yang pergi ke konseling. Mereka mengatakan bahwa orang yang pergi ke konselor itu "lemah" atau "terlalu banyak drama." Dani sendiri merasa cemas sejak mulai kuliah dan berpikir untuk menemui konselor, tapi dia takut teman-temannya akan mengejek atau memandangnya rendah. Dani akhirnya memilih untuk menahan diri dan berusaha mengatasi masalahnya sendirian, meski kecemasan yang dirasakan semakin mengganggu kesehariannya.

<b>Situasi</b>	Seorang mahasiswa baru bernama Dani merasa cemas sejak mulai kuliah dan berpikir untuk menemui konselor, tapi dia takut teman-temannya akan mengejek atau memandangnya rendah.
<b>Stigma</b>	Saya (Dani) sering mendengar teman-temannya berbicara negatif tentang orang-orang yang pergi ke konseling. Mereka mengatakan bahwa orang yang pergi ke konselor itu "lemah" atau "terlalu banyak drama."
<b>Tindakan</b>	Dalam sesi terapi, terapis memberikan informasi terkait dengan stigma kesehatan mental. Terapis menjelaskan normalitas emosi dan kesehatan mental dan menekankan pentingnya dukungan sosial.
<b>Hasil</b>	Setelah beberapa saat, Saya (Dani) memahami bahwa gangguan mental adalah kondisi medis yang dapat ditangani seperti halnya penyakit fisik. Saya memahami bahwa gangguan mental umum terjadi, termasuk di kalangan mahasiswa, dan ini mengurangi rasa malu atau cemas terkait masalah mereka sendiri. Saya berhenti menyalahkan diri sendiri atau merasa malu karena harus mencari bantuan profesional. Saya menjadi lebih terbuka untuk berbicara tentang perasaan diri sendiri tanpa takut dihakimi.
<b>Refleksi</b>	Saya (Dani) menyadari bahwa kesehatan mental itu selayaknya kesehatan fisik yang harus mendapatkan penanganan. Kesehatan mental tidak boleh distigmatisasi oleh siapapun.

### **Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 5 Psikoedukasi : Pengurangan Stigma 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.