

**BUKU KERJA**  
**TERAPI INTERVENSI DIGITAL BERBASIS SPIRITUAL DAN BUDAYA**



**Oleh:**

**Lenny Aprilianty**  
**NIM. 246170100111017**

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN**  
**PEMINATAN KEPERAWATAN JIWA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS BRAWIJAYA**  
**MALANG**  
**2025**

## **Kata Pengantar**

Selamat datang di Buku Kerja Intervensi Digital Berbasis Spiritualitas dan Budaya untuk Pencegahan Bunuh Diri. Buku ini dirancang untuk mendampingi Anda dalam terapi yang bertujuan mencegah bunuh diri. Di dalam buku ini, Anda akan menemukan berbagai latihan, lembar kerja, dan panduan yang akan membantu Anda mengembangkan keterampilan serta strategi penting dalam proses pemulihan dan peningkatan kesejahteraan mental. Pendekatan berbasis spiritualitas dan budaya ini merupakan inovasi dalam upaya pencegahan bunuh diri.

Buku kerja ini disusun agar Anda dapat secara aktif terlibat dalam proses terapi melalui berbagai latihan yang dapat dilakukan secara online, menggunakan platform digital berbasis web. Anda akan diberi kesempatan untuk melakukan refleksi, mengenali pola pikir, serta perilaku yang mungkin memperburuk kondisi Anda. Buku ini juga memberi ruang untuk menulis, mengeksplorasi, dan mempraktikkan berbagai teknik yang bisa mendukung perubahan positif dalam hidup Anda. Setiap bagian dalam buku ini dirancang secara sistematis dan praktis, agar Anda mudah memahami dan mengaplikasikan konsep-konsep yang ada.

Dengan bimbingan dari terapis, buku kerja ini dapat digunakan sebagai alat bantu dalam terapi, baik saat sesi terapi berlangsung maupun antara sesi-sesi terapi. Buku ini bukan hanya tugas untuk diselesaikan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperdalam pemahaman Anda tentang diri sendiri dan memulai perubahan yang berarti.

Kami berharap Buku Kerja Intervensi Digital Berbasis Spiritualitas dan Budaya untuk Pencegahan Bunuh Diri ini dapat menjadi teman yang berguna dalam perjalanan pemulihan Anda. Gunakan setiap latihan yang ada sebagai langkah kecil untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual, memperkuat hubungan sosial, dan mencegah risiko bunuh diri. Ingatlah bahwa perubahan memerlukan waktu, dukungan, dan komitmen. Semoga buku ini memberikan harapan dan kekuatan untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik. Terima kasih telah mengambil langkah penting ini dalam perjalanan pemulihan Anda. Selamat bekerja dan semoga sukses!

Hormat kami,

[Tim Penulis]

## **DAFTAR ISI**

### **Halaman**

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>

<b>BAB 1. PENDAHULUAN. ....</b>	<b>1</b>
---------------------------------	----------

1.1 Panduan Umum Buku Kerja .....	1
1.2 Tujuan Buku Kerja .....	1
1.3 Cara penggunaan Buku Kerja .....	1
1.4 Strategi Tambahan.....	1

<b>BAB 2. BUKU KERJA INTERVENSI DIGITAL BERBASIS SPIRITUAL DAN BUDAYA UNTUK PENCEGAHAN BUNUH DIRI PADA MAHASIWA .....</b>	
---	--

2.1 Sesi 1 : Identitas Budaya Dan Makna Diri .....	3
2.2 Sesi 2 : Spiritualitas Sebagai Pilar Harapan .....	7
2.3 Sesi 3 : Ekspresi Emosi Melalui Budaya.....	11
2.4 Sesi 4 : Mengurai Stigma Melalui Nilai Komunitas .....	15
2.5 Sesi 5 : Peran Komunitas Dalam Dukungan Emosional .....	18
2.6 Sesi 6 : Ritual Dan Tradisi Sebagai Media Kesembuhan .....	23
2.7 Sesi 7 : Literasi Spiritual Dan Budaya Kesehatan Jiwa .....	28
2.8 Sesi 8 : Komitmen Hidup Dan Prospek Masa Depan.....	32

# **PANDUAN UMUM BUKU KERJA INTERVENSI DIGITAL BERBASIS SPIRITUALITAS DAN BUDAYA UNTUK PENCEGAHAN RISIKO BUNUH DIRI PADA MAHASISWA**

## **Pendahuluan**

Buku Kerja (*Workbook*) ini disusun untuk membantu mahasiswa yang menjalani Terapi Intervensi Digital Berbasis Spiritualitas dan Budaya, yang merupakan bagian dari upaya pencegahan bunuh diri. Pendekatan ini adalah metode terapeutik inovatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa.

Buku kerja ini dirancang sebagai alat bantu untuk mendukung proses terapi, dengan memungkinkan mahasiswa untuk lebih aktif terlibat dalam mengelola pikiran dan emosi. Melalui latihan-latihan yang tersedia, mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang efektif dalam mencegah perilaku destruktif dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Teknis penggunaan buku kerja ini dilakukan secara online melalui platform digital berbasis web, sehingga mahasiswa dapat mengakses dan menyelesaikan berbagai latihan kapan saja dan di mana saja. Dengan format digital ini, diharapkan proses terapi menjadi lebih fleksibel dan mudah diakses, memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berproses sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka.

## **Tujuan Buku Kerja**

1. **Mengenal Diri dan Spiritualitas:** Buku kerja ini membantu mahasiswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri, termasuk akar budaya, identitas, dan nilai-nilai hidup yang membentuk siapa mereka. Proses ini juga bertujuan untuk mengembangkan pemahaman spiritual yang lebih dalam, yang dapat membantu memperkuat ketahanan mental terhadap perasaan putus asa.
2. **Ekspresi Emosi dan Penyembuhan Budaya:** Buku ini menyediakan cara bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi negatif, seperti marah atau frustrasi, melalui seni budaya. Selain itu, buku ini mengajak mahasiswa untuk memahami cara penyembuhan melalui tradisi lokal, seperti

berkumpul, refleksi, dan doa bersama, yang bisa memperkuat dukungan emosional dan sosial mereka.

3. Mengurangi Stigma Kesehatan Jiwa dan Membangun Dukungan Sosial: Buku kerja ini juga bertujuan untuk mengurangi stigma terkait masalah kesehatan jiwa, dengan pendekatan gotong royong yang mengutamakan saling mendukung antar sesama. Buku ini membantu mahasiswa untuk merasa lebih terhubung satu sama lain dan membangun sistem dukungan sosial yang kuat, berdasarkan relasi budaya yang saling menghargai.
4. Pencegahan Bunuh Diri dan Pembentukan Visi Hidup: Buku ini meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang tanda-tanda risiko bunuh diri dan cara untuk menghadapinya dengan pendekatan berbasis budaya. Selain itu, buku ini mendorong mahasiswa untuk merancang ulang visi hidup mereka, memperjelas harapan, dan membangun komitmen untuk hidup yang lebih bermakna.

Setiap tujuan tersebut dapat dijalankan melalui platform digital berbasis web, yang memungkinkan mahasiswa untuk mengakses latihan dan refleksi kapan saja dan di mana saja, membuat proses terapi ini lebih fleksibel dan mudah diakses.

#### **Cara Penggunaan Buku Kerja**

1. Pengisian Harian: Setiap hari, luangkan waktu untuk mengisi Buku Kerja setelah mengalami peristiwa yang memicu perasaan negatif atau stres. Pengisian harian ini memungkinkan Anda untuk lebih peka terhadap perubahan dalam perasaan dan pikiran Anda. Dengan cara ini, Anda bisa lebih memahami dan mengelola emosi secara lebih mendalam. Buku kerja ini tersedia secara online, sehingga Anda bisa mengisinya kapan saja dan di mana saja melalui platform digital berbasis web.
2. Struktur Pengisian: Setiap kali mengikuti sesi terapi, pastikan Anda membuka Buku Kerja di platform digital. Buku Kerja ini akan menjadi alat diskusi yang sangat berguna antara Anda dan terapis. Bersama terapis, Anda akan meninjau pola, tantangan, dan kemajuan yang telah Anda catat.

Diskusi ini membantu Anda melihat perasaan dan pikiran dari sudut pandang baru serta mengembangkan strategi yang lebih tepat untuk perjalanan terapi Anda.

3. Diskusi dengan Terapis: Jangan lupa untuk membawa Buku Kerja (*Workbook*) Anda ke setiap sesi terapi. Dengan menggunakan buku ini dalam diskusi, Anda dan terapis bisa lebih mudah mengidentifikasi pola yang mungkin belum Anda sadari sebelumnya, serta merancang rencana intervensi yang lebih efektif.
4. Menjaga Privasi: Buku Kerja ini berisi catatan pribadi yang sangat penting dalam proses terapi Anda, sehingga perlu dijaga kerahasiaannya. Semua informasi yang Anda tulis adalah untuk kepentingan terapi dan hanya perlu dibagikan dengan terapis Anda. Menjaga privasi ini akan menciptakan ruang aman bagi Anda untuk berbagi pengalaman dan berinteraksi dengan bebas. Buku Kerja ini dapat diakses secara online melalui platform digital, dan Anda dapat merasa lebih aman karena data pribadi Anda akan terlindungi.

#### **Strategi Tambahan yang Bisa Ditetapkan**

- Jurnal Harian: Selain mengisi Buku Kerja (*Workbook*) ini, disarankan untuk mencatat perasaan atau peristiwa penting lainnya dalam jurnal harian. Dengan menulis jurnal, Anda bisa mencatat pengalaman sehari-hari yang mungkin tidak tercakup dalam Buku Kerja. Hal ini akan memberikan konteks tambahan saat membahas pola perilaku dan emosi dengan terapis. Jurnal ini juga dapat diakses dan diperbarui secara online melalui platform digital, sehingga Anda dapat mencatatnya kapan saja dan di mana saja.
- Teknik Relaksasi: Pelajari dan praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga. Teknik-teknik ini dapat membantu mengurangi stres yang mungkin memicu pikiran negatif. Anda dapat menemukan berbagai panduan relaksasi online melalui platform digital ini untuk membantu Anda melatihnya secara teratur.

- Dukungan Sosial: Jalin komunikasi dengan teman, keluarga, atau kelompok dukungan untuk membantu Anda merasa lebih terhubung dan didukung. Interaksi dengan orang lain dapat memperkuat sistem dukungan sosial Anda. Anda dapat memanfaatkan fitur komunikasi online untuk terhubung dengan orang-orang yang dapat memberi dukungan emosional, terutama jika Anda merasa kesulitan untuk bertemu langsung.

### **Penutup**

Dengan menggunakan Buku Kerja (*Workbook*) ini secara teratur, Anda akan memperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana pikiran dan perasaan Anda memengaruhi tindakan dan perilaku. Didukung oleh panduan dari terapis, Buku Kerja ini menjadi sarana yang efektif untuk membantu Anda mengembangkan strategi coping yang sehat, memperkuat kesejahteraan emosional, dan mengurangi risiko perilaku yang berpotensi merugikan diri sendiri.

### **Catatan**

Jika Anda merasa terbebani atau memiliki pikiran untuk melukai diri sendiri, segera hubungi seorang profesional atau orang yang dekat dengan Anda. Anda tidak perlu menghadapi ini seorang diri.

**YUK KITA MULAI DENGAN SEMANGAT UNTUK BELAJAR DAN  
BERBAHAGIA MENGENALI DIRI KITA UNTUK MENJADI TANGGUH !**



## **BUKU KERJA (*WORKBOOK*)**

### **SESI 1 IDENTITAS BUDAYA DAN MAKNA DIRI**

#### **Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 1**

Pada sesi pertama ini, peserta akan melakukan analisis rantai untuk memahami faktor-faktor yang menyebabkan masalah yang sedang dihadapi. Tujuan sesi ini adalah untuk membantu peserta mengenali faktor risiko dan peristiwa yang bisa memicu krisis emosional, termasuk perasaan ingin bunuh diri. Dalam sesi ini, peserta akan berdiskusi dan bertanya jawab, di mana terapis akan membimbing peserta untuk memahami bagaimana cara mereka berpikir, merasakan, dan bertindak saat menghadapi peristiwa tersebut. Teknik metafora "bingkai dalam film" akan digunakan, di mana peserta diminta untuk membayangkan peristiwa krisis seperti menonton sebuah film. Peserta kemudian diminta untuk membekukan momen-momen tertentu dalam film tersebut untuk mengenali reaksi mental dan emosional yang muncul saat itu.

Karena sesi ini dilakukan secara online melalui platform digital berbasis web, peserta dapat berinteraksi dan berdiskusi secara langsung melalui fitur tanya jawab, sambil melakukan refleksi terhadap peristiwa yang dibahas dalam sesi ini.

#### **Belajar dari Pengalaman Hidup: Kasus Nina**

Nina adalah seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsinya. Setiap hari, ia merasa terbebani oleh tekanan tugas yang terus menumpuk dan ekspektasi yang sangat tinggi dari orang tuanya untuk lulus dengan cepat. Nina mulai merasa kesulitan untuk mengatur waktu dan merasa sangat tertekan. Pada suatu malam, setelah berusaha keras mengerjakan bab skripsi yang sama berulang kali, Nina merasa frustrasi dan hampir menyerah. Pikiran-pikiran negatif mulai menguasai dirinya, ia merasa seolah-olah tidak ada jalan keluar. Bahkan muncul pikiran untuk mengakhiri hidup. Namun, dalam kondisi terburuknya, Nina teringat pada teknik Analisis Rantai yang diajarkan oleh terapisnya beberapa waktu lalu. Nina memutuskan untuk menggunakan buku kerja online untuk menuliskan langkah-langkah yang membawanya ke dalam perasaan tersebut, dari tugas yang tidak kunjung selesai hingga perasaan terisolasi dan cemas yang semakin dalam. Dengan menggunakan platform digital berbasis web ini, Nina dapat menganalisis perasaan dan menemukan cara untuk menghadapinya dengan perspektif yang lebih jelas.



<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>
--	---

#### Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 1 :

Setiap hari, Anda bisa 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.

**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**



**Buku Kerja (Workbook)**  
**Sesi 1 Identitas Budaya dan Makna Diri**

**Nama :**

**Hari :**

**Tanggal :**

<b>Situasi Pemicu Krisis</b>	
<b>Pikiran otomatis yang muncul sebagai respons terhadap kejadian</b>	
<b>Emosi yang muncul terkait kejadian tersebut</b>	
<b>Perilaku atau respons yang muncul akibat peristiwa tersebut</b>	
<b>Strategi koping pribadi yang sehat:</b> <b>a. Aktivitas yang dapat mengalihkan diri</b> <b>b. Orang yang bisa dihubungi</b> <b>c. Layanan profesional atau darurat yang dapat diakses</b> <b>d. Lingkungan aman atau tempat untuk menenangkan diri</b>	
<b>Menggunakan teknik metafora 'bingkai dalam film' untuk menggali pikiran dan perasaan lebih dalam</b>	

## **BUKU KERJA (*WORKBOOK*)**

### **SESI 2 SPIRITUALITAS SEBAGAI PILAR HARAPAN**

#### **Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 2**

Buku Kerja (*Workbook*) pada sesi 2 untuk mengembangkan makna spiritualitas dan memperkuat hubungan transendental sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi keputusasaan. Melalui praktik doa reflektif, meditasi nilai, dan menulis jurnal spiritual, peserta diajak untuk menemukan harapan dan kekuatan batin.

#### **Belajar dari Pengalaman Hidup: Kasus Tari**

Tari, seorang mahasiswi semester tiga di jurusan psikologi, mengalami krisis emosional setelah menghadapi ujian tengah semester yang sangat sulit. Ia merasa tidak cukup persiapan dan merasa cemas tentang hasil ujian tersebut. Seiring berjalannya waktu, tekanan akademik dan ekspektasi tinggi dari orang tua membuatnya merasa semakin tertekan. Dalam keadaan seperti itu, Tari mulai meragukan dirinya dan merasa terjebak dalam kegagalan yang tak berujung. Ia merasa tidak mampu memenuhi standar yang diharapkan darinya dan mulai berpikir bahwa ia tidak punya harapan untuk sukses. Meskipun demikian, setelah mengikuti sesi terapi, Tari mendapat wawasan baru tentang bagaimana spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan untuk menghadapi rasa putus asa dan menemukan harapan. Ia mulai berusaha mencari kedamaian dan kekuatan melalui hubungan spiritual, yang membantunya merubah pandangan terhadap situasi yang sedang ia alami.

### **Doa Penenang Hati dan Pikiran agar Terhindar dari Kecemasan**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعُجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Allahumma inni a'udzubika minal hammi wal huzni, wal ajzi, wal kasali, wal bukhli, wal jubni, wal dholaid daini, wa gholabatir rijali.

Artinya: “Ya Tuhanku, aku berlindung pada-Mu dari rasa sedih serta duka cita ataupun kecemasan, dari rasa lemah serta kemalasan, dari kebakhilan serta sifat pengecut, dan beban hutang serta tekanan orang-orang (jahat).”

### **Bacaan Doa Penenang Hati dan Pikiran agar Dimudahkan Segala Urusan**

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Allahumma rahmataka arju fala takilni ila nafsi tharfaka ainin ashlihli syani kullahu lailaha illa anta.

Artinya: “Ya Allah, rahmat-Mu aku harapkan, maka janganlah Engkau bebaskan pada diriku walau sekejap mata pun (urusan-urusan tersebut) dan perbaikilah segala urusanku, tidak ada Tuhan selain Engkau.”

### **Doa Agar Hati Tenang dari Berbagai Keburukan**

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعُجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ

Allahumma inni a'udzu bika minal 'ajzi, wal kasali, wal jubni, wal haromi, wal bukhli. Wa a'udzu bika min 'adzabil qabri wa min fitnatil mahya wal mamaat.

Artinya: “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian.”

<b>Bagian 1</b> <b>Doa</b> <b>Reflektif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta bisa memilih beberapa contoh doa yang disediakan (contoh yang tersedia untuk yang muslim),</li> <li>• Untuk agama lain menyesuaikan dengan agama dan keyakinan masing-masing</li> <li>• Dengan doa tersebut, harapannya Tari bisa merasakan dampak dari doa reflektif yang mengarah pada pemahaman diri yang lebih dalam. Doa ini memberikan ruang untuk merenung dan menghubungkan diri dengan sumber kekuatan transcendental.</li> </ul>
<b>Bagian 2</b> <b>Meditasi</b> <b>Nilai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silahkan lakukan meditasi sesuai panduan dari terapis</li> <li>• Meditasi tersebut diharapkan mampu membantu Tari untuk fokus pada nilai-nilai yang lebih tinggi daripada hanya hasil ujian, seperti kedamaian batin dan tujuan hidup jangka panjang.</li> </ul>
<b>Bagian 3</b> <b>Jurnal</b> <b>Spiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulisan jurnal memberi Tari kesempatan untuk mencatat perasaan dan refleksi pribadinya setelah melaksanakan doa dan meditasi, ini menjadi cara untuk menggali makna dan menemukan harapan dalam situasi yang sulit.</li> <li>• Contoh: Setelah menjalani meditasi dan doa reflektif, saya merasa lebih tenang dan mampu menghadapi kecemasan yang selama ini saya rasakan. Fokus pada nilai keberanian dan kesabaran membantu saya untuk menerima diri saya dengan segala kekurangan dan tidak terlalu khawatir tentang hasil ujian atau ekspektasi orang lain. Saya merasa harapan itu kembali hadir dalam diri saya, dan saya kini berusaha untuk menghadapi setiap tantangan dengan lebih sabar, percaya bahwa setiap langkah adalah bagian dari perjalanan saya menuju keberhasilan. Meditasi ini memberi saya kedamaian dan kekuatan untuk melangkah lebih maju dengan keyakinan.</li> </ul>

#### Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 2:

Setiap hari, Anda bisa 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.

**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**





**Buku Kerja (*Workbook*)**  
**Sesi 2 Spiritualitas Sebagai Pilar Harapan**

**Nama :**

**Hari :**

**Tanggal :**

<b>Bagian 1</b> <b>Doa</b> <b>Reflektif</b>	
<b>Bagian 2</b> <b>Meditasi</b> <b>Nilai</b>	
<b>Bagian 3</b> <b>Jurnal</b> <b>Spiritual</b>	

## BUKU KERJA (*WORKBOOK*) SESI 3 EKSPRESI EMOSI MELALUI BUDAYA

### Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 3 Ekspresi Emosi Melalui Budaya

Buku Kerja (*Workbook*) sesi 3 ini dirancang untuk menyalurkan emosi negatif seperti marah, sedih, dan frustrasi melalui berbagai bentuk ekspresi seni yang bernuansa budaya, seperti melukis batik ekspresif, teater cerita rakyat, dan puisi tradisional. Pendekatan ini membantu peserta mengelola emosi dengan cara yang kreatif dan bermakna.

### Belajar dari Pengalaman Hidup: Kasus Dwi

Dwi, seorang mahasiswa seni, merasa semakin tertekan dengan tuntutan akademis yang dirasa semakin sulit. Tugas-tugas yang diberikan semakin berat, dan dia merasa kualitas pekerjaannya tidak pernah memuaskan dosen. Dwi merasa kesulitan menyeimbangkan antara kehidupan kampus dan ekspektasi dari orang tua yang ingin melihatnya sukses. Dalam satu malam, setelah gagal menyelesaikan tugas dengan baik, Dwi merasa sangat kecewa dan marah pada dirinya sendiri. Ia berpikir bahwa mungkin ia salah memilih jurusan dan bahwa ia tidak akan pernah bisa berhasil di bidang seni yang dianggapnya penuh tantangan.

<b>Bagian 1:</b> <b>Melukis</b> <b>Batik</b> <b>Ekspresif</b> <b>Digital</b>	<p>Refleksikan perasaan Anda saat ini. Apa yang Anda rasakan—kemarahan, kesedihan, kebingungan? Cobalah untuk menggambarkan perasaan tersebut dengan memilih bentuk, warna dan pola.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pilih warna yang menurut Anda mewakili emosi Anda. Cobalah untuk menggunakan warna-warna yang menggambarkan perasaan Anda saat ini.</li><li>- Gambar pola batik ekspresif berdasarkan emosi yang Anda rasakan. Tidak perlu khawatir tentang keindahan visual, fokuslah pada proses ekspresi emosi.</li></ul> <p>Sebagai contoh:</p> <p><a href="https://www.ruangguru.com/blog/makna-motif-batik">https://www.ruangguru.com/blog/makna-motif-batik</a></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. motif parang: semangat membara seperti ombak laju</li><li>2. motif truntum: sedih</li></ol>
--	--

	<p>3. motif mega mendung : sabar</p> <p>4. motif kawung : sedang berusaha keras</p> <p>5. motif sekar jagad : baik hati</p> <p>6. motif Sidoasih : kasih sayang</p> <p>7. motif alas-alasan : hidup penuh tantangan</p> <p>8. motif gurdha latar kembang : kedudukan yang baik</p> <p>- Setelah selesai, renungkan karya Anda dan tuliskan refleksi tentang perasaan yang Anda ekspresikan melalui batik ini.</p> <p>Pertanyaan untuk Refleksi:</p> <p>- Apa yang Anda rasakan selama proses menggambar batik?</p> <p>- Bagaimana pola dan warna yang Anda pilih menggambarkan emosi Anda?</p> <p>- Apakah Anda merasa lega setelah mengekspresikan diri melalui seni ini?</p>
<p><b>Bagian 2:</b></p> <p><b>Teater</b></p> <p><b>Cerita Rakyat</b></p>	<p>- Pilih cerita rakyat tradisional yang dikenal oleh Anda atau yang terhubung dengan budaya Anda.</p> <p>- Tentukan karakter dalam cerita tersebut yang paling menggambarkan perasaan Anda saat ini (misalnya, kisah bawang merah dan bawang putih)</p> <p>- Cobalah untuk melakoni peran ini secara online atau dengan teman. Gunakan ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan suara untuk mengekspresikan perasaan Anda sebagai karakter tersebut.</p> <p>- Rekam atau simpan video atau cerita tentang bagaimana Anda melakoni peran tersebut dan perasaan yang muncul selama proses ini.</p> <p>- Setelah itu, renungkan kembali bagaimana karakter dalam cerita rakyat dapat mewakili perasaan Anda dan bagaimana cerita tersebut dapat memberi perspektif baru tentang perasaan Anda.</p> <p>Pertanyaan untuk Refleksi:</p> <p>- Apa yang Anda pelajari tentang diri Anda melalui peran yang Anda pilih?</p> <p>- Bagaimana peran dalam cerita rakyat membantu Anda melihat masalah atau perasaan Anda dari sudut pandang yang berbeda?</p> <p>- Apakah Anda merasa lebih bebas atau lebih terhubung dengan diri Anda setelah melakoni peran tersebut?</p>

<b>Bagian 3:</b> <b>Puisi</b> <b>Tradisional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilih tema puisi yang sesuai dengan perasaan Anda, seperti kesedihan, kegagalan, kemarahan, atau kebingungan.</li> <li>- Gunakan gaya atau pola puisi tradisional yang dikenal, seperti pantun, syair, atau gurindam.</li> <li>- Tulis puisi yang menggambarkan perasaan Anda. Cobalah untuk menyampaikan perasaan Anda dalam bentuk kata-kata yang memiliki makna mendalam.</li> <li>- Bacakan puisi Anda dengan suara keras atau tuliskan di jurnal. Rasakan kata-kata tersebut dan bagaimana mereka mengungkapkan perasaan Anda.</li> <li>- Renungkan bagaimana puisi ini membantu Anda untuk lebih memahami perasaan Anda.</li> </ul> <p>Pertanyaan untuk Refleksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa tema atau perasaan yang Anda pilih untuk dituangkan dalam puisi Anda?</li> <li>- Bagaimana penggunaan bahasa dan gaya puisi tradisional memberi Anda cara baru untuk menyampaikan emosi Anda?</li> <li>- Setelah menulis puisi, apa perasaan yang Anda alami? Apakah Anda merasa lebih ringan atau lebih terhubung dengan diri Anda?</li> </ul>
<b>Bagian 4:</b> <b>Refleksi</b> <b>Pribadi</b> <b>dan</b> <b>Evaluasi</b> <b>Karya Seni</b>	<p>Setelah menyelesaikan kegiatan seni (batik, teater, dan puisi), luangkan waktu untuk menulis refleksi pribadi mengenai pengalaman Anda. Tulis jawaban Anda di bawah ini:</p> <p>Pertanyaan untuk Refleksi Pribadi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana perasaan saya setelah melakukan ekspresi seni ini?</li> <li>- Apakah Anda merasa lebih lega, lebih tenang, atau lebih memahami perasaan Anda setelah berpartisipasi dalam kegiatan seni ini?</li> <li>- Apa yang saya pelajari tentang diri saya selama proses ini?</li> <li>- Apa yang Anda ketahui lebih dalam tentang diri Anda setelah mengekspresikan emosi melalui seni? Apakah ada perasaan atau pikiran yang sebelumnya tersembunyi?</li> <li>- Bagaimana ekspresi seni ini membantu saya mengelola emosi negatif?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah kegiatan ini membantu Anda untuk mengurangi kecemasan atau perasaan negatif yang Anda rasakan sebelumnya? Jika ya, bagaimana hal itu terjadi?</li> <li>- Apa makna yang saya temukan dalam karya seni yang saya buat?</li> <li>- Bagaimana karya seni Anda, apakah itu batik, teater, atau puisi, memberi makna yang lebih dalam bagi Anda atau membantu Anda untuk menghubungkan diri dengan budaya?</li> <li>- Apa langkah berikutnya dalam perjalanan emosional saya?</li> <li>- Setelah melakukan ekspresi seni ini, bagaimana Anda dapat terus menjaga keseimbangan emosional Anda dan mengekspresikan diri dengan cara yang sehat?</li> </ul>
--	---

### **Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 3:**

Setiap hari, Anda bisa 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.

**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**



**Buku Kerja (*Workbook*)**  
**Sesi 3 Ekspresi Emosi Melalui Budaya**

**Nama :**

**Hari :**

**Tanggal :**

<b>Refleksi Melukis Batik Ekspresif Digital</b>	
<b>Refleksi Teater Cerita Rakyat</b>	
<b>Refleksi Puisi Tradisional</b>	
<b>Refleksi Pribadi dan Evaluasi Karya Seni</b>	

## BUKU KERJA (*WORKBOOK*) SESI 4 MENGURAI STIGMA MELALUI NILAI KOMUNITAS

### Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 4:

Buku Kerja (*Workbook*) sesi ini dirancang bertujuan untuk menghilangkan stigma terhadap kesehatan jiwa melalui pendekatan nilai kebersamaan dan gotong royong. Peserta akan terlibat dalam forum komunitas, mendengarkan kisah penyintas lokal, dan bekerja dalam kelompok untuk membahas pengalaman serta solusi bersama.

### Belajar dari Pengalaman Hidup: Kasus Sarah

Sarah mengalami kecemasan dan depresi yang cukup berat sejak beberapa bulan terakhir. Ia merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru dan merasa terisolasi. Setiap kali Sarah merasa cemas, ia mulai berpikir bahwa orang lain akan menilai dirinya lemah atau tidak mampu menghadapi tantangan. Karena stigma terhadap kesehatan jiwa yang ada di sekitarnya, Sarah merasa malu dan takut untuk meminta bantuan. Hal ini membuatnya semakin menarik diri dan lebih sering merasa tertekan.

<b>Bagian 1:</b>  <b>Menyimak</b>  <b>Kisah</b>  <b>Penyintas</b>	Coba renungkan beberapa pertanyaan berikut:  - Apa yang Anda ketahui tentang stigma terhadap kesehatan jiwa di masyarakat?  - Bagaimana stigma ini dapat mempengaruhi seseorang yang mengalami gangguan kesehatan jiwa?  - Apa yang paling menggugah dari kisah penyintas yang Anda dengar?  - Bagaimana mereka mengatasi stigma dan berjuang untuk pemulihan?
<b>Bagian 2:</b>  <b>Diskusi</b>  <b>Kelompok</b>	Diskusikan stigma terhadap kesehatan jiwa: Dalam kelompok kecil, diskusikan topik berikut:  - Apa yang Anda ketahui tentang stigma terhadap kesehatan jiwa?  - Bagaimana stigma ini mempengaruhi individu yang mengalaminya, seperti yang diceritakan dalam video penyintas?



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa saja cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi stigma terhadap kesehatan jiwa dalam komunitas kita?</li> <li>- Bekerja bersama untuk mencari solusi: Berdasarkan diskusi, kelompok Anda akan mencari solusi bersama untuk mengurangi stigma.</li> <li>- Solusi apa yang paling efektif menurut kelompok Anda untuk mengurangi stigma terhadap kesehatan jiwa?</li> <li>- Bagaimana komunitas dapat berperan dalam mendukung individu dengan masalah kesehatan jiwa?</li> </ul> <p><b>Tugas Kelompok:</b></p> <p>Tuliskan solusi yang dihasilkan oleh kelompok Anda dalam bentuk poin-poin. Presentasikan hasil diskusi Anda kepada kelompok besar setelah sesi.</p>
<b>Bagian 3: Refleksi Pribadi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah mengikuti diskusi kelompok, luangkan waktu untuk menulis refleksi pribadi. Buku kerja ini akan membantu Anda untuk memahami lebih dalam tentang stigma kesehatan jiwa, serta cara Anda bisa berkontribusi untuk mengurangi stigma tersebut di lingkungan sekitar.</li> </ul> <p><b>Pertanyaan untuk Refleksi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana perasaan Anda setelah mendengarkan kisah penyintas?</li> <li>- Apakah kisah tersebut mengubah cara Anda memandang masalah kesehatan jiwa? Jelaskan perasaan Anda setelah mendengarkan pengalaman mereka.</li> <li>- Apa yang Anda pelajari tentang stigma terhadap kesehatan jiwa?</li> <li>- Apa yang baru Anda ketahui tentang stigma terhadap kesehatan jiwa yang sebelumnya tidak Anda sadari? - Jelaskan bagaimana stigma ini dapat mempengaruhi orang yang mengalaminya.</li> <li>- Apa yang Anda rasa perlu dilakukan untuk mengurangi stigma terhadap kesehatan jiwa?</li> <li>- Berdasarkan diskusi kelompok dan kisah penyintas, apa langkah-langkah yang menurut Anda bisa diambil untuk mengurangi stigma dalam komunitas Anda?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa langkah pribadi yang bisa Anda ambil untuk mendukung orang lain dengan masalah kesehatan jiwa?</li> <li>- Sebagai individu, bagaimana Anda bisa berperan dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan inklusif bagi mereka yang berjuang dengan kesehatan jiwa?</li> <li>- Apa yang akan Anda lakukan untuk membuka percakapan tentang kesehatan jiwa di sekitar Anda?</li> <li>- Apakah Anda merasa lebih percaya diri untuk membicarakan kesehatan jiwa dengan orang lain setelah mengikuti sesi ini? Jelaskan bagaimana Anda bisa memulai percakapan tersebut.</li> </ul>
<b>Bagian 4:</b> <b>Menyusun</b> <b>Solusi</b> <b>dalam</b> <b>Komunitas</b>	<p>Sekarang, pikirkan cara untuk mengimplementasikan solusi yang sudah Anda diskusikan bersama kelompok di komunitas Anda. Gunakan panduan berikut untuk menulis rencana aksi pribadi:</p> <p><b>Petunjuk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi tujuan: Tentukan tujuan spesifik yang ingin Anda capai untuk mengurangi stigma terhadap kesehatan jiwa dalam komunitas Anda. Misalnya, apakah Anda ingin meningkatkan kesadaran tentang kesehatan jiwa melalui seminar, atau menciptakan grup dukungan bagi mahasiswa yang menghadapi masalah kesehatan jiwa?</li> <li>- Langkah-langkah untuk mencapai tujuan: Tulis langkah-langkah konkrit yang perlu diambil untuk mencapai tujuan tersebut. Misalnya, mengadakan sesi berbagi pengalaman, mengundang pembicara penyintas untuk berbicara, atau membangun platform daring untuk mendiskusikan kesehatan jiwa.</li> <li>- Evaluasi: Tentukan cara untuk mengevaluasi kemajuan Anda dalam mencapai tujuan tersebut. Bagaimana Anda dapat mengetahui apakah upaya Anda berhasil dalam mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman tentang kesehatan jiwa?</li> </ul>

#### Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 4:

Setiap hari, Anda bisa 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.

**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**



**Buku Kerja (*Workbook*)**  
**Sesi 4 Mengurai Stigma Melalui Nilai Komunitas**

**Nama :**

**Hari :**

**Tanggal :**

<b>Hasil Diskusi Kelompok</b>	
<b>Refleksi Pribadi</b>	
<b>Menyusun Solusi dalam Komunitas</b>	

## **BUKU KERJA (WORKBOOK) SESI 5**

### **PERAN KOMUNITAS DALAM DUKUNGAN**

#### **Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 5:**

Buku Kerja (*Workbook*) sesi ini dirancang bertujuan untuk menumbuhkan rasa saling memiliki di antara peserta dan membentuk sistem dukungan sosial yang kuat berbasis pada relasi budaya lokal. Peserta akan diajak berpartisipasi dalam simulasi kelompok dukungan serta melakukan pemetaan jaringan sosial lokal sebagai strategi membangun solidaritas dan dukungan emosional di komunitas mereka.

#### **Belajar dari Pengalaman Hidup: Anisa**

Anisa merasa kesulitan mengatasi stres akibat beban akademik yang semakin berat dan masalah keluarga yang sedang terjadi. Ia merasa sendirian dan kesulitan berbagi perasaannya dengan orang lain. Anisa cenderung menutup diri dan menarik diri dari interaksi sosial, sehingga dukungan emosional dari teman atau keluarga menjadi minim. Ia merasa butuh seseorang yang benar-benar mengerti dan bisa dipercaya untuk berbagi beban hatinya.

<b>Bagian 1:</b> <b>Pemetaan</b> <b>Jaringan</b> <b>Sosial</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peta jaringan sosial Anda dengan mencatat orang-orang penting dalam kehidupan Anda (keluarga, teman, rekan kampus, dosen, dll.).</li><li>• Identifikasi siapa yang bisa memberi Anda dukungan emosional.</li></ul>
<b>Bagian 2:</b> <b>Simulasi</b> <b>Kelompok</b> <b>Dukungan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bagikan pengalaman pribadi (sesuai kenyamanan) dalam simulasi kelompok dukungan online.</li><li>• Dukung teman-teman dalam kelompok dengan mendengarkan dan berbagi kata-kata positif.</li></ul>
<b>Bagian 3:</b> <b>Diskusi</b> <b>Reflektif</b> <b>tentang</b> <b>Dukungan</b> <b>Emosional</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diskusikan bagaimana komunitas kampus dapat meningkatkan dukungan emosional untuk mahasiswa.</li><li>• Identifikasi bagaimana budaya lokal bisa memperkuat dukungan sosial.</li></ul>

<b>Bagian 4:</b> <b>Refleksi</b> <b>Pribadi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana perasaan Anda setelah berbagi cerita dan menerima dukungan dari teman-teman?</li> <li>• Apa cara lain yang bisa Anda lakukan untuk memperkuat dukungan emosional di komunitas Anda?</li> <li>• Apa yang Anda pelajari tentang dukungan emosional dari diskusi ini?</li> <li>• Bagaimana Anda bisa memperkuat jejaring sosial Anda?</li> </ul>
---	--

#### Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 5:

Setiap hari, Anda bisa 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.

**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**



**Buku Kerja (*Workbook*)**  
**Sesi 5 Peran Komunitas Dalam Dukungan Emosional**

**Nama :**

**Hari :**

**Tanggal :**

<b>Bagian 1: Pemetaan Jaringan Sosial</b>	
<b>Bagian 2: Simulasi Kelompok Dukungan</b>	
<b>Bagian 3: Diskusi Reflektif tentang Dukungan Emosional</b>	
<b>Bagian 4: Refleksi Pribadi</b>	



## BUKU KERJA (*WORKBOOK*) SESI 6 RITUAL DAN TRADISI SEBAGAI MEDIA KESEMBUHAN

### Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 6:

Buku Kerja (*Workbook*) sesi ini dirancang bertujuan untuk mengenalkan dan memahami makna penyembuhan yang terkandung dalam ritual dan tradisi lokal, khususnya dalam konteks mahasiswa. Melalui simulasi upacara lokal, diskusi makna simbolik, dan aktivitas berbasis narasi tradisional, peserta diharapkan dapat merasakan dan memahami nilai kesembuhan yang dapat diperoleh dari praktik budaya tersebut.

### Belajar dari Pengalaman Hidup: Kasus Dinda

Dinda merasa sangat tertekan dan kehilangan arah setelah orang tuanya bercerai. Ia merasa jauh dari akar budaya dan nilai-nilai tradisional yang dulu memberikan rasa aman dan kekuatan. Perasaan kesepian dan kebingungan membuatnya sulit menghadapi hari-hari. Dinda ingin menemukan kembali kedamaian batin melalui pemahaman dan partisipasi dalam ritual budaya yang ada di komunitasnya, tapi merasa ragu dan canggung karena jarang terlibat dalam tradisi tersebut.

<b>Bagian 1: Simulasi Ritual Lokal Secara Online (Doa Bersama dan Meditasi Tradisional)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ikuti simulasi ritual yang dipandu oleh terapis</li> <li>- Fokus pada makna simbolik dari ritual tersebut dan rasakan bagaimana hal itu mempengaruhi perasaan Anda.</li> </ul>
<b>Bagian 2: Diskusi Kelompok</b>	<p>Diskusikan dalam kelompok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa yang Anda pelajari dari pengalaman ritual ini?</li> <li>- Bagaimana ritual ini bisa membantu dalam kehidupan sehari-hari?</li> <li>- Bagaimana Anda bisa mengintegrasikan ritual budaya ke dalam rutinitas Anda?</li> <li>- Apa yang Anda harapkan dari partisipasi dalam ritual budaya dalam jangka panjang?</li> </ul>
<b>Bagian 3: Refleksi Diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana perasaan Anda selama dan setelah ritual tersebut?</li> <li>- Apa makna yang Anda temui dalam ritual ini?</li> </ul>

	- Bagaimana hal ini bisa membantu Anda mengatasi stres atau perasaan tertekan?
--	--

### Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 6:

Setiap hari, Anda bisa 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.

**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**



**Buku Kerja (*Workbook*)**  
**Sesi 6 Ritual dan Tradisi Sebagai Media Kesembuhan**

**Nama :**

**Hari :**

**Tanggal :**

<b>Bagian 1:</b> <b>Simulasi</b> <b>Ritual Lokal</b> <b>Secara</b> <b>Online (Doa</b> <b>Bersama</b> <b>dan Meditasi</b> <b>Tradisional)</b>	
<b>Bagian 2:</b> <b>Diskusi</b> <b>Kelompok</b>	
<b>Bagian 3:</b> <b>Refleksi Diri</b>	

## BUKU KERJA (*WORKBOOK*)

### SESI 7 LITERASI SPIRITUAL DAN BUDAYA KESEHATAN JIWA

#### Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 7:

Buku Kerja (*Workbook*) sesi ini dirancang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai tanda-tanda risiko bunuh diri dan cara menanganinya melalui pendekatan budaya. Melalui workshop edukasi, studi kasus lokal, dan kuis interaktif berbasis alat ukur seperti *Suicidal Ideation Attributes Scale* (SIDAS) dan LOSS-SF, peserta diharapkan dapat mengenali tanda-tanda risiko bunuh diri dan memahami intervensi berbasis budaya yang dapat dilakukan.

#### Belajar dari Pengalaman Hidup: Kasus Budi

Budi mulai menunjukkan perubahan perilaku setelah mengalami tekanan akademik dan masalah keluarga. Teman-temannya melihat Budi menjadi lebih tertutup, sering menyendiri, dan mengeluhkan perasaan putus asa. Budi juga sempat menyatakan rasa ingin mengakhiri hidupnya, namun belum pernah mendapat penanganan khusus. Melalui workshop, Budi belajar mengenali tanda-tanda risiko bunuh diri dan pendekatan intervensi yang menghargai nilai-nilai budaya dan spiritualitasnya.

<b>Bagian 1:</b> <b>Mengenali Tanda-Tanda Risiko Bunuh Diri</b>	1. Pahami tanda-tanda risiko bunuh diri, seperti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan putus asa yang mendalam.</li> <li>- Perubahan perilaku, seperti menarik diri dari pergaulan, mengungkapkan perasaan ingin mengakhiri hidup atau menyakiti diri sendiri.</li> <li>- Peningkatan penggunaan alkohol atau obat-obatan.</li> <li>- Menghindari kegiatan atau orang yang sebelumnya disukai.</li> </ul> 2. Diskusikan dengan teman tentang tanda-tanda ini dan bagaimana Anda bisa mengenali mereka di sekitar Anda. Pertanyaan untuk Refleksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa saja tanda-tanda risiko bunuh diri yang Anda ketahui?</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana Anda dapat lebih peka terhadap tanda-tanda tersebut pada teman atau anggota keluarga?</li> <li>- Jika Anda menemui seseorang yang menunjukkan tanda-tanda tersebut, apa yang sebaiknya Anda lakukan?</li> </ul>
<b>Bagian 2:</b> <b>Intervensi</b> <b>Berbasis</b> <b>Budaya</b>	<p>1. Kenali pendekatan budaya yang dapat digunakan dalam penanganan risiko bunuh diri, misalnya:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dukungan komunitas: Beberapa budaya menekankan pentingnya komunitas untuk memberikan dukungan sosial.</li> <li>- Ritual atau doa bersama: Dalam banyak budaya, ritual seperti doa bersama dapat memberikan rasa kedamaian dan kedekatan emosional.</li> <li>- Keterlibatan keluarga: Banyak budaya percaya bahwa keluarga adalah sumber utama dukungan dalam mengatasi kesulitan emosional.</li> </ul> <p>2. Diskusikan dengan kelompok Anda tentang bagaimana pendekatan berbasis budaya bisa digunakan untuk membantu teman atau rekan yang menghadapi risiko bunuh diri.</p> <p>Pertanyaan untuk Refleksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa pendekatan budaya yang Anda kenal yang dapat membantu seseorang yang menghadapi risiko bunuh diri?</li> <li>- Bagaimana Anda dapat menerapkan pendekatan berbasis budaya ini dalam kehidupan sehari-hari di komunitas Anda?</li> <li>- Bagaimana pentingnya dukungan keluarga dan komunitas dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa?</li> </ul>
<b>Bagian 3: Studi Kasus – Mengidentifikasi Tanda-Tanda dan Intervensi</b>	<p>1. Bacalah studi kasus tentang Budi, seorang mahasiswa yang mengalami perubahan perilaku akibat stres akademik dan masalah keluarga. Budi merasa kesepian dan putus asa, serta pernah mengungkapkan niat untuk mengakhiri hidupnya.</p>

	<p>2. Diskusikan dengan kelompok Anda bagaimana Budi bisa dibantu menggunakan pendekatan berbasis budaya, seperti dukungan komunitas atau keluarga.</p> <p>3. Identifikasi tanda-tanda risiko bunuh diri yang ditunjukkan oleh Budi dan bagaimana Anda bisa mengenali tanda tersebut dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>Pertanyaan Diskusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa tanda-tanda risiko bunuh diri yang ditunjukkan oleh Budi?</li> <li>• Apa pendekatan berbasis budaya yang bisa digunakan untuk membantu Budi?</li> <li>• Bagaimana Anda akan memberikan dukungan emosional untuk Budi jika Anda berada di sekitarnya?</li> </ul>
--	---

#### **Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 7:**

Setiap hari, Anda bisa 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.

**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**



**Buku Kerja (*Workbook*)**  
**Sesi 7 Literasi Spiritual Dan Budaya Kesehatan Jiwa**

**Nama :**

**Hari :**

**Tanggal :**

<b>Bagian 1:</b> <b>Mengenali</b> <b>Tanda-Tanda</b> <b>Risiko Bunuh</b> <b>Diri</b>	
<b>Bagian 2:</b> <b>Intervensi</b> <b>Berbasis</b> <b>Budaya</b>	
<b>Bagian 3: Studi</b> <b>Kasus –</b> <b>Mengidentifikasi</b> <b>Tanda-Tanda</b> <b>dan Intervensi</b>	



## BUKU KERJA (*WORKBOOK*) SESI 8 KOMITMEN HIDUP DAN PROSPEK MASA DEPAN

### Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 8:

Buku Kerja (*Workbook*) sesi ini dirancang untuk mengajak peserta merefleksikan dan menyusun ulang visi hidup, harapan, serta komitmen mereka untuk terus menjalani hidup dengan makna. Melalui aktivitas menulis surat untuk diri sendiri di masa depan, ritual simbolik “api harapan”, dan sesi afirmasi kelompok, peserta didorong untuk menanamkan motivasi dan dukungan sosial yang positif. Sesi dilakukan secara online menggunakan platform digital yang interaktif, sehingga peserta tetap merasa terhubung walau secara virtual.

### Belajar dari Pengalaman Hidup: Kasus Bagus

Bagus tengah menghadapi masa-masa kritis menjelang kelulusan. Ia merasa bingung dengan rencana masa depan dan cemas akan tuntutan karier dan ekspektasi keluarga. Perasaan ragu dan takut gagal seringkali menguasai pikirannya sehingga menimbulkan stres berat dan pikiran negatif tentang masa depan. Melalui sesi intervensi digital berbasis spiritual dan budaya, Bagus diajak untuk merefleksikan ulang visinya, membangun harapan baru, dan memperkuat komitmen untuk menjalani hidup dengan penuh makna.

<b>Bagian 1:</b> <b>Menulis Surat untuk Diri Sendiri di Masa Depan</b>	<p>1. Tulis surat untuk diri Anda di masa depan. Bayangkan diri Anda lima tahun dari sekarang.</p> <p>2. Dalam surat ini, jawab pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa yang Anda harapkan untuk capai dalam hidup Anda?</li> <li>- Bagaimana Anda ingin melihat diri Anda dalam lima tahun ke depan? (Karier, hubungan, kesejahteraan mental, dll.)</li> <li>- Apa komitmen yang ingin Anda buat untuk diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup tersebut?</li> </ul> <p>3. Setelah menulis surat, baca kembali dan renungkan apakah harapan dan komitmen Anda realistis dan bermakna.</p>
<b>Bagian 2:</b> <b>Ritual Ritual Simbolik</b>	<p>1. Visualisasikan api harapan: Bayangkan Anda menyalakan api yang melambungkan harapan dan aspirasi Anda untuk masa depan.</p>

<b>"Api Harapan"</b>	<p>2. Tulis atau pilih harapan atau komitmen yang ingin Anda capai dalam hidup.</p> <p>3. Secara simbolik, klik simbol "api harapan". Lihatlah api tersebut sebagai simbol untuk melepaskan ketakutan dan keraguan, serta menyambut harapan dan komitmen yang baru.</p>
<b>Bagian 3: Sesi Afirmasi Kelompok</b>	<p>1. Dalam sesi ini, jika Anda berpartisipasi dalam kelompok virtual, bagikan harapan dan komitmen Anda kepada grup. Jika tidak, lakukan secara pribadi di depan cermin.</p> <p>2. Afirmasi yang bisa Anda gunakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Saya berkomitmen untuk menjalani hidup ini dengan penuh makna."</li> <li>- "Saya siap menghadapi tantangan yang datang dan tetap bertumbuh."</li> <li>- "Saya percaya diri untuk mencapai tujuan saya."</li> </ul> <p>3. Ulangi afirmasi ini setiap kali Anda merasa keraguan atau kecemasan menghampiri. Gunakan dukungan kelompok (jika tersedia) untuk memperkuat motivasi Anda.</p>
<b>Bagian 4: Menyusun Rencana Tindak Lanjut</b>	<p>1. Berdasarkan surat yang Anda tulis untuk diri Anda sendiri, buatlah rencana tindakan yang lebih konkrit untuk mencapai tujuan tersebut. Tuliskan langkah-langkah spesifik yang perlu Anda ambil untuk mendekatkan diri pada tujuan hidup Anda.</p> <p>2. Tentukan waktu dan cara untuk memonitor perkembangan rencana Anda, apakah itu melalui pembelajaran, berbicara dengan terapis, atau melalui evaluasi pribadi.</p>
<b>Bagian 5: Penugasan Akhir – Refleksi Pribadi</b>	<p>1. Tulis refleksi pribadi tentang apa yang Anda pelajari selama sesi ini, bagaimana kegiatan tersebut membantu Anda memahami komitmen hidup, dan bagaimana Anda melihat prospek masa depan dengan lebih positif.</p> <p>2. Jelaskan bagaimana Anda akan menjaga motivasi dan tetap berkomitmen terhadap hidup yang lebih bermakna.</p>

#### **Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 8:**

Setiap hari, Anda bisa 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.

**Yuuk Kita Mulai Mengisi !!**



**Buku Kerja (*Workbook*)**  
**Sesi 8 Komitmen Hidup dan Prospek Masa Depan**

**Nama :**

**Hari :**

**Tanggal :**

<b>Bagian 1: Menulis Surat untuk Diri Sendiri di Masa Depan</b>	
<b>Bagian 2: Ritual Simbolik "Api Harapan"</b>	
<b>Bagian 3: Sesi Afirmasi Kelompok</b>	
<b>Bagian 4: Menyusun Rencana Tindak Lanjut</b>	
<b>Bagian 5: Penugasan Akhir – Refleksi Pribadi</b>	