

Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 3 Psikoedukasi : Pengembangan Keterampilan Koping Adaptif Bagi Mahasiswa

Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 3 Psikoedukasi : Pengembangan Keterampilan Koping Adaptif Bagi Mahasiswa

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Psikoedukasi Pencegahan Bunuh Diri Bagi Mahasiswa. Pengembangan keterampilan koping adaptif adalah proses di mana individu diajarkan dan dilatih untuk menggunakan strategi yang efektif dan sehat dalam menghadapi stres, tantangan, dan situasi sulit dalam kehidupan. Dengan melakukan terapi ini, Anda dapat mengubah koping maladaptif (buruk) menjadi koping adaptif (baik).

Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Galang

Galang, seorang mahasiswa semester akhir yang menjalani skripsi. Ia dikenal sebagai mahasiswa yang cerdas dan berprestasi di kampus, namun belakangan ini ia mengalami tekanan besar dari berbagai sumber, termasuk tuntutan akademis, harapan dari orang tua, serta kehidupan sosialnya. Galang mulai merasa kewalahan dengan beban akademis yang semakin berat. Proyek-proyek besar dan ujian yang mendekat membuatnya merasa stres dan cemas. Orang tuanya memiliki harapan tinggi terhadapnya, menginginkan Galang untuk segera lulus dengan nilai yang baik dan mendapatkan pekerjaan yang bergengsi.

Galang seringkali menunda tugas. Ia sering kelar malam sampai pagi, main game. Hal ini menjadikan tugas menumpuk. Galang seringkali begadang, minum kopi dan kurang tidur. Galang juga sering pergi ke klub malam dan minum-minuman keras.

Situasi	Seorang mahasiswa akhir bernama galang merasa sangat tertekan dengan perkuliahannya. Galang saat ini menjalani tugas skripsi. Dahulunya, ia dikenal dengan anak yang rajin dan cerdas. Namun, dia berubah saat menjalani skripsi. Galang seringkali menunda tugas. Ia sering kelar malam sampai pagi, main game. Hal ini menjadikan tugas menumpuk. Galang seringkali begadang, minum kopi dan kurang tidur. Galang juga sering pergi ke klub malam dan minum-minuman keras.
Koping Maladaptif	Saya (Galang) merasa seringkali menunda tugas. Saya sering kelar malam sampai pagi, main <i>game</i> . Hal ini menjadikan tugas menumpuk. Saya seringkali begadang, minum kopi dan kurang tidur. Saya juga sering pergi ke klub malam dan minum-minuman keras.
Tindakan	Dalam sesi terapi, terapis membantu galang untuk melihat situasi dan menjelaskan koping maladaptif. Terapis membuat perencanaan aktivitas dan teknik <i>mindfulness</i> . Menentukan aktivitas sederhana yang lebih adaptif. Selanjutnya terapis mengajarkan Teknik relaksasi. Setelah itu, terapis mengajarkan sikap apresiatif, lebih menghargai diri sendiri, merasakan rasa syukur terhadap diri, dan meningkatkan kesadaran akan apa yang terjadi pada diri mereka.
Hasil	Setelah beberapa saat, Saya (Galang) memutuskan untuk mencoba menenangkan diri dengan menulis koping adaptif dalam buku kerja ini, seperti yang diajarkan dalam terapinya. Saya (Galang) merasa lebih bersemangat lagi dalam menjalankan kuliah. Saya sudah tidak menunda tugas dan tidak keluar malam sampai pagi. Saya bermain <i>game</i> apabila ada waktu luang saja. Saya

	juga sudah tidak pernah minum-minuman keras dan tidur saya tercukupi 7-9 jam/ harinya.
Refleksi	Saya (Galang) menyadari bahwa ketika saya asyik dengan dunia sendiri maka tugas saya tertunda. Saya belajar bahwa mempunyai tanggung jawab berupa skripsi. Saya harus focus untuk mengerjakannya. Klub malam adalah pilihan yang tidak tepat dikarenakan banyak memiliki dampak negatif. Mulai saat ini, saya juga harus tidur malam dan tidak menunda tugas.

**Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 3 Psikoedukasi :
Pengembangan Keterampilan Koping Adaptif 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

!!

