

Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 8 Psikoedukasi : Evaluasi dan Tindak Lanjut Bagi Mahasiswa

Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 8 Psikoedukasi : Evaluasi dan Tindak Lanjut Bagi Mahasiswa

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Psikoedukasi Bagi Mahasiswa. Evaluasi dan tindak lanjut adalah tahap akhir dari psikoedukasi melibatkan evaluasi efektivitas program dan tindak lanjut secara berkala untuk memastikan mahasiswa tetap terhubung dengan sumber daya yang mereka butuhkan. Dengan melakukan sesi ini, Anda dapat mengevaluasi pemahaman dan implementasi materi psikoedukasi. .

Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Lisa

Lisa adalah mahasiswa tahun keempat di program Manajemen. Ia melaporkan merasa tertekan dan tidak termotivasi dalam beberapa bulan terakhir. Gejala depresi yang dirasakannya termasuk perasaan sedih yang berkepanjangan, kurang minat dalam aktivitas yang biasanya disukainya, dan kesulitan berkonsentrasi pada studinya.

Situasi	Lisa adalah merasa tertekan dan tidak termotivasi dalam beberapa bulan terakhir. Gejala depresi yang dirasakannya termasuk perasaan sedih yang berkepanjangan, kurang minat dalam aktivitas yang biasanya disukainya, dan kesulitan berkonsentrasi pada studinya.
Tindakan	Dalam sesi terapi, terapis membantu saya (Lisa) untuk mengevaluasi dan memberikan tindak lanjut. Terapis memberikan kuisioner untuk menilai pemahaman saya. Terapis juga memberikan refleksi perubahan kepada saya. Terapis juga memberikan rencana tindak lanjut.
Hasil	Saya (Lisa) mengalami perubahan positif setelah mengikuti beberapa sesi ini. Terdapat beberapa hambatan yaitu (isi hambatan anda). Hasil kuisioner risiko bunuh diri saya menurun. Rencana tindak lanjut saya yaitu berusaha untuk mengikuti kegiatan sosial setidaknya sekali seminggu, menyusun jadwal rutin yang lebih terstruktur, menghubungi konselor kampus atau psikolog untuk sesi tindak lanjut dan mencari kelompok dukungan mahasiswa yang bisa membantu.
Refleksi	Saya (Lisa) menyadari bahwa saya harus selalu menerapkan dan melakukan apa yang sudah diajarkan sebelumnya berdasarkan tiap-tiap sesi yang diberikan untuk kesehatan mental saya.

Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 8 Psikoedukasi : Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut 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.