

Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 1 Psikoedukasi: Pengenalan Tentang Bunuh Diri dan Risiko Terkait Bagi Mahasiswa

Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Psikoedukasi Sesi 1 : Pengenalan Tentang Bunuh Diri dan Risiko Terkait Bagi Mahasiswa

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Psikoedukasi Pencegahan Bunuh Diri Bagi Mahasiswa. Pengenalan tentang risiko bunuh diri dan risiko terkait adalah melibatkan penyediaan informasi kepada mahasiswa tentang konsep bunuh diri, faktor risiko, dan tanda-tanda peringatan. Dengan melakukan analisis ini, Anda dapat lebih memahami apa itu bunuh diri dan risiko terjadinya bunuh diri.

Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Agus

Agus (21 tahun) mahasiswa keperawatan semester 3. Agus adalah mahasiswa yang cerdas dan berprestasi di kampus. Namun, di balik kesuksesannya, Agus mengalami tekanan yang sangat besar dalam kehidupannya. Tugas kuliah yang menumpuk, harapan keluarga yang tinggi, dan tekanan dari teman-teman membuat Agus merasa kewalahan. Ia sering merasa cemas dan tertekan karena merasa harus terus mencapai hasil yang sempurna. Belakangan ini, Agus mulai menarik diri dari pergaulan sosial dan sering mengurung diri di kamar. Ia merasa lelah secara emosional dan tidak melihat jalan keluar dari situasinya. Meskipun Agus memiliki beberapa teman dekat, ia merasa bahwa mereka tidak akan memahami atau peduli dengan masalah yang sedang ia hadapi. Suatu hari, Agus mulai memiliki pikiran tentang bunuh diri. Ia merasa bahwa dunia akan menjadi tempat yang lebih baik tanpa dirinya dan bahwa hidupnya tidak berarti. Pikiran ini semakin sering muncul, terutama saat ia merasa gagal atau mengalami tekanan yang berat. Ia belum pernah mencoba untuk bunuh diri, tetapi merasa bahwa hal tersebut menjadi opsi yang "menggoda."

| | |
|------------------------------|--|
| Pengertian Bunuh Diri | |
| Faktor Risiko | |
| Faktor Protektif | |
| Mencari Bantuan | |

| | |
|-----------------|--|
| | |
| Hasil | Setelah beberapa saat, Saya (Agus) memahami apa itu bunuh diri, faktor risiko dan faktor protektif. |
| Refleksi | Saya (Agus) menyadari bahwa setiap kali Saya (Agus) merasa terisolasi dan gagal, pikirannya otomatis menuju ke arah yang sangat negatif. Saya (Agus) belajar bahwa Saya (Agus) harus segera mencari bantuan atau melakukan aktivitas positif sebelum pikirannya memburuk |

Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 1 Psikoedukasi : Pengenalan Konsep Bunuh Diri dan Risiko Terkait 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

!!

