

## **Buku Kerja (Workbook) Sesi 7 Psikoedukasi : Penyediaan Informasi tentang Sumber Daya Bagi Mahasiswa**

### **Gambaran Buku Kerja (workbook) Sesi 7 Psikoedukasi : Penyediaan Informasi tentang Sumber Daya Bagi Mahasiswa**

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Psikoedukasi Bagi Mahasiswa. Penyediaan informasi tentang sumber daya bagi mahasiswa adalah sesi yang memberikan informasi yang jelas tentang sumber daya yang tersedia, termasuk kontak darurat, layanan kesehatan mental kampus, dan organisasi komunitas yang dapat memberikan dukungan tambahan. Dengan melakukan terapi ini, Anda dapat menemukan sumber daya, meningkatkan akses layanan kesehatan profesional dan memperkenalkan layanan darurat krisis.

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

Siti, mahasiswa semester tiga jurusan ekonomi mengalami stres yang cukup berat karena beban tugas kuliah yang tinggi serta masalah keuangan yang mempengaruhi kemampuannya untuk membayar biaya kuliah tepat waktu. Siti merasa kewalahan, sering cemas, dan sulit fokus pada studinya. Siti tidak mengetahui layanan kampus yang bisa membantunya, baik dari sisi akademik maupun finansial. Dia juga tidak memiliki informasi tentang beasiswa atau program dukungan keuangan yang bisa dia akses.

<b>Situasi</b>	Siti, mahasiswa semester tiga jurusan ekonomi mengalami stres yang cukup berat karena beban tugas kuliah yang tinggi serta masalah keuangan yang mempengaruhi kemampuannya untuk membayar biaya kuliah tepat waktu. Siti merasa kewalahan, sering cemas, dan sulit fokus pada studinya.
<b>Penyediaan Informasi tentang Sumber Daya</b>	Saya (Siti) tidak mengetahui layanan kampus yang bisa membantunya, baik dari sisi akademik maupun finansial. Saya (Siti) juga tidak memiliki informasi tentang beasiswa atau program dukungan keuangan yang bisa dia akses.
<b>Tindakan</b>	Terapis memberikan informasi tentang pentingnya dukungan sosial, Terapis memberikan edukasi kepada klien tentang manfaat dukungan sosial bagi kesehatan mental dan emosional. Terapis membantu klien mengidentifikasi orang-orang di sekitar mereka yang dapat menjadi sumber dukungan, baik itu teman, keluarga, rekan kerja, atau komunitas tertentu. Terapis mengarahkan klien untuk memanfaatkan dukungan formal yang tersedia, seperti layanan konseling, kelompok dukungan, atau layanan kesehatan mental lainnya. Terapis juga bisa membantu klien mengakses layanan dukungan di luar lingkaran sosial mereka, seperti mentor akademik, konselor karier, atau organisasi sosial.
<b>Hasil</b>	Saya (Siti) memahami dengan lebih baik jenis-jenis layanan dukungan yang tersedia untuk membantu saya dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dukungan akademik, emosional, kesehatan mental, dan keuangan. Saya (Siti) menjadi lebih sadar bahwa ada sumber daya yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan yang dihadapi selama masa perkuliahan.
<b>Refleksi</b>	Saya (Siti) menyadari bahwa saya harus mencari penyediaan informasi tentang sumber daya yang tersedia termasuk kontak

	darurat, layanan kesehatan mental kampus, dan organisasi komunitas yang dapat memberikan dukungan tambahan.
--	---

**Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 7 Psikoedukasi : Penyediaan Informasi tentang Sumber Daya 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

## !!

