

Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 4 Psikoedukasi : Perilaku Mencari Bantuan Bagi Mahasiswa

Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 4 Psikoedukasi : Perilaku Mencari Bantuan Bagi Mahasiswa

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Psikoedukasi Bagi Mahasiswa. Perilaku mencari bantuan adalah perilaku untuk mendorong mahasiswa mencari bantuan ketika merasa kewalahan, baik melalui layanan konseling kampus, dukungan teman sebaya, atau *hotline* krisis. Dengan melakukan terapi ini, dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam mencari bantuan.

Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Tina

Tina, seorang mahasiswa tahun kedua, mulai merasa cemas berlebihan menjelang ujian akhir. Dia sering merasa kewalahan dengan tugas-tugasnya dan mengalami kesulitan tidur. Akhir-akhir ini, Tina juga sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas, dan semakin menarik diri dari teman-temannya. Meski tahu dia sedang kesulitan, Tina merasa malu untuk bercerita kepada orang lain, termasuk konselor kampus. Dia khawatir jika orang lain mengetahui masalahnya, mereka akan menganggapnya lemah atau tidak mampu.

Situasi	Seorang mahasiswi bernama Tina mulai merasa cemas berlebihan menjelang ujian akhir. Dia sering merasa kewalahan dengan tugas-tugasnya dan mengalami kesulitan tidur. Akhir-akhir ini, Tina juga sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas, dan semakin menarik diri dari teman-temannya.
Perilaku Mencari Bantuan	Saya (Tina) merasa malu untuk bercerita kepada orang lain, termasuk konselor kampus. Saya khawatir jika orang lain mengetahui masalahnya, mereka akan menganggapnya lemah atau tidak mampu.
Tindakan	Dalam sesi terapi, terapis memberi tahu cara mahasiswa dalam mencari bantuan profesional.
Hasil	Setelah beberapa saat, saya (Tina) paham dan mau mencari bantuan profesional kesehatan jiwa. Saya sangat butuh tenaga kesehatan profesional untuk kesehatan mental saya.
Refleksi	Saya (Tina) menyadari bahwa tenaga kesehatan profesional sangat penting dan saya butuhkan untuk mengatasi berbagai masalah mental saya.

Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 4 Psikoedukasi : Perilaku Mencari Bantuan 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.