

Buku Kerja (*Workbook*) Sesi 6 Psikoedukasi : Penguatan Jaringan Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa

Gambaran Buku Kerja (*workbook*) Sesi 6 Psikoedukasi : Penguatan Jaringan Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa

Buku Kerja (*Workbook*) ini dirancang untuk membantu Anda yang sedang menjalani Psikoedukasi Bagi Mahasiswa. Penguatan jaringan dukungan sosial adalah sesi yang mengajarkan mahasiswa cara membangun dan memelihara hubungan yang mendukung. Dengan menerapkan sesi ini, dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial.

Belajar dari Pengalaman Nyata: Kasus Sarah

Sarah adalah seorang mahasiswa tingkat akhir yang merasa kewalahan dengan tugas akhir dan tuntutan akademis. Ia merasa kesepian karena sebagian besar teman-temannya sudah lulus, dan ia tidak yakin kepada siapa harus bercerita tentang tekanan yang dirasakannya. Sarah jarang berbicara dengan keluarganya karena mereka tinggal di kota lain, dan ia merasa ragu untuk membuka diri kepada teman-teman baru karena takut dianggap lemah. Akibatnya, Sarah mulai mengisolasi diri dan merasakan stres yang semakin meningkat.

Situasi	Seorang mahasiswa akhir bernama Sarah merasa kewalahan dengan tugas akhir dan tuntutan akademis.
Jaringan Dukungan Sosial	Saya (Sarah) merasa kesepian karena sebagian besar teman-temannya sudah lulus, dan saya tidak yakin kepada siapa harus bercerita tentang tekanan yang dirasakannya. Saya (Sarah) jarang berbicara dengan keluarganya karena mereka tinggal di kota lain, dan merasa ragu untuk membuka diri kepada teman-teman baru karena takut dianggap lemah. Akibatnya, saya (Sarah) mulai mengisolasi diri dan merasakan stres yang semakin meningkat.
Tindakan	Dalam sesi terapi, terapis membantu Sarah memetakan siapa saja orang-orang di sekitar mereka yang dapat memberikan dukungan emosional, praktis, atau sosial. Ini bisa meliputi teman, keluarga, rekan kerja, atau kelompok di kampus. Terapis bisa meminta klien untuk membuat daftar orang-orang yang berpotensi memberikan dukungan, kemudian mengajak mereka untuk mengevaluasi seberapa efektif dukungan yang mereka dapatkan dari masing-masing individu. Terapis memberikan psikoedukasi mengenai manfaat dukungan sosial terhadap kesehatan mental dan emosional, serta bagaimana dukungan tersebut dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup.
Hasil	Setelah dilakukan tindakan, saya (Sarah) dapat menjadi lebih terbuka untuk berbicara dengan teman, keluarga, atau kelompok dukungan di kampus saat menghadapi masalah, karena mereka mengerti bahwa mencari dukungan adalah langkah yang sehat dan produktif. Saya mulai lebih sering menghubungi teman atau anggota keluarga untuk berbagi cerita, meminta saran, atau sekadar bercengkrama, yang sebelumnya jarang dilakukan.
Refleksi	Saya (Sarah) menyadari bahwa dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental saya. Dengan menerapkan dukungan sosial, saya lebih tenang dan termotivasi kembali yang saya dapatkan dari lingkungan sekitar.

Instruksi pengisian Buku Kerja (*workbook*) Sesi 6 Psikoedukasi : Penguatan Jaringan Dukungan Sosial 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

!!

