



THE Impact Rankings Questionnaire

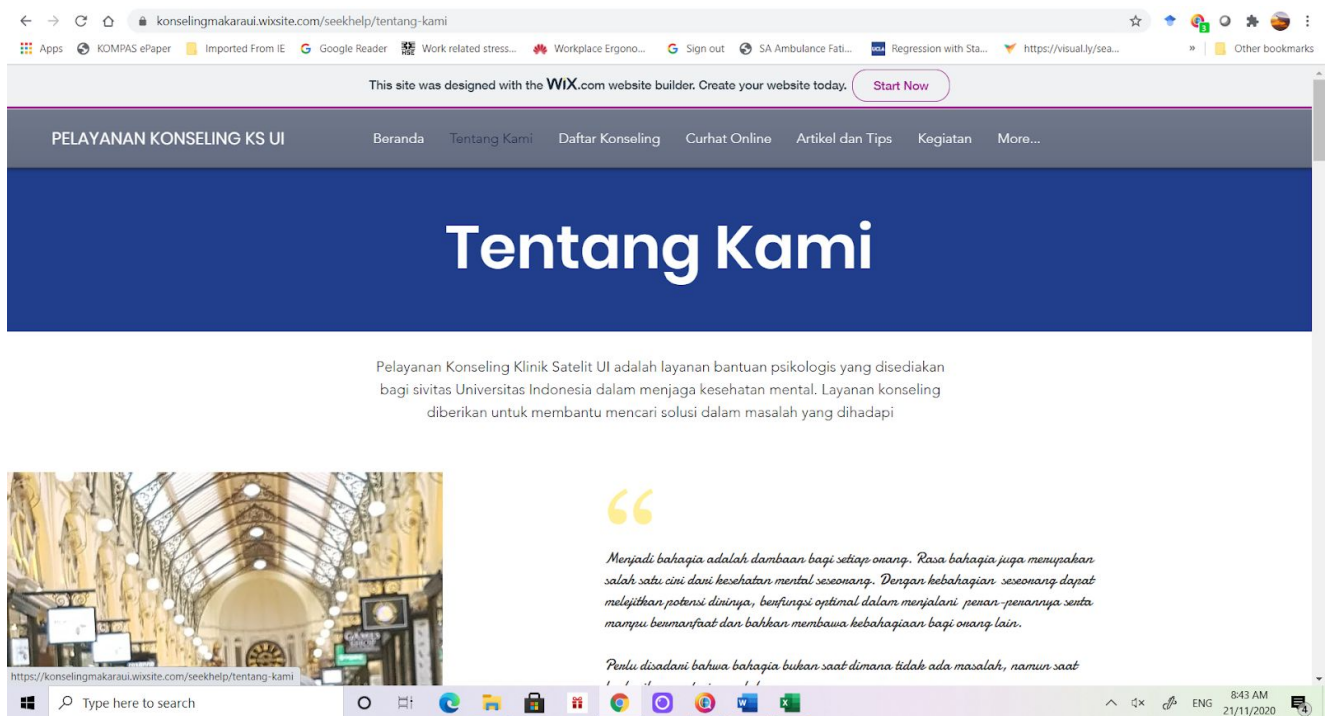
University : Universitas Indonesia
Country : Indonesia
Web Address : www.ui.ac.id

[3] SDG3: GOOD HEALTH AND WELLBEING

[3.3] Collaborations and health services

[3.3.5] Mental Health Support

Counselling centre website:
<https://konselingmakarui.wixsite.com/seekhelp/beranda>



Counselling centre at Universitas Indonesia





Description of counselling center



UI Satellite Clinics Counseling services

Klinik Satelit Universitas Indonesia

UI Satellite Clinics Counseling services

The health facilities provided by university to maintain the academic health are the UI Satellite Clinics, which are located on 2 campuses, the Depok campus and the Salemba campus.

All students, staff and lecturers at the University of Indonesia will free of charge on doctor consultations, psychology consultations, dentist consultations and medicines. There are minimum of charge for laboratory facilities, emergency measures and dentist procedures, compared to similar services in private clinics around Depok.

The good news is that in mid-2018, the UI Satellite Clinic has been registered as a primary level health facility (FKTP) from the Health Insurance Implementing Agency (BPJS), so that laboratory facilities, emergency measures and dentist actions can be free of charge with a BPJS membership registered at the Clinic Satellite. Therefore, it is recommended for students, staff, and lecturers in the UI environment to move their FKTP to the UI Satellite Clinic with the health facility code number: 0138B253 which can be moved independently online via <http://pcare.bpjs-k Health.go.id/pcare/index.jsp>

Another good news, in the end of 2019, UI Satellites Clinic got highest accreditation from National Board of Accreditation.

The UI Satellite Clinic Counseling Service is a facility provided for UI residents (students, lecturers and employees) in maintaining mental well-being by providing psychological assistance to those who experience academic, personal and / or family problems.

The scope of health care carried out includes promotional, preventive and curative activities. Psychological assistance is provided in the form of guidance and counseling. Guidance is the provision of information (both individually and in groups with the aim that students can learn and build social relationships optimally. Counseling is the process of providing assistance to UI residents who have problems in understanding the real problem and encouraging them to find solutions to these problems. Here the counselor acts as a facilitator.

Description of the problem being handled:

- Academic problems: low GPA, concentration difficulties, reduced learning motivation, procrastination (habit of delaying work), etc.
- Personal problems: lack of confidence, feelings of pressure / stress, excessive anxiety, etc
- Family problems: divorced parents, difficulty communicating with parents, less supportive family, etc
- Problems in social relationships: embarrassment to start friendships, problems at work feeling isolated, lonely, etc.

Services:

A. Counselling practice

a. Clinic counselling:

electronic registration, Monday -Friday (08.00 AM – 16.00 PM), Depok

Campus Clinic , 3rd fl.

b. Online counselling:

During pandemic times, counseling is mostly done online via hangout platforms. Clients are provided the option to undergo counseling via chat, call and video call features, according to client convenience

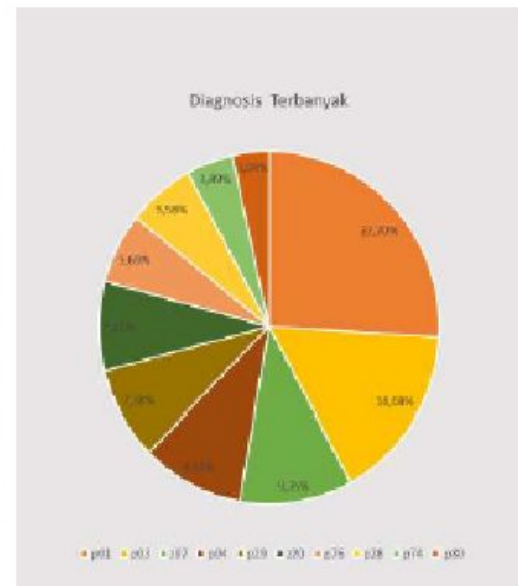
Counsellor

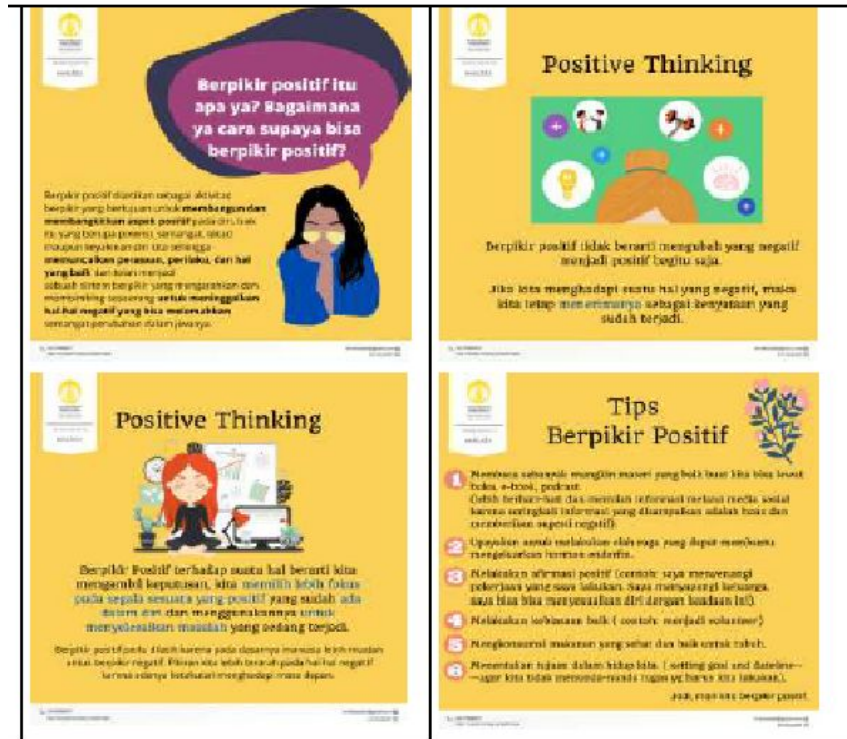
There are 8 registered counsellor, 2 psychiatrist and 1 education counsellor practice in Satellite Clinic

Ten most counseling diagnosis:

Diagnosis Terbanyak selama pandemi*

No	10 Diagnosis Terbanyak	Kode	Jumlah
1	Perasaan cemas/ tegang	p01	403
2	Perasaan sedih/ depresif	p03	250
3	Masalah akademis	z07	188
4	Perasaan/Perilaku Mudah Tersinggung/Marah	p04	151
5	Masalah psikologis lain (termasuk adiksi)	p29	131
6	Masalah terkait pasangan/lawan jenis	z20	128
7	Gangguan Depresif	p76	101
8	Keterbatasan fungsi/ disabilitas	p28	99
9	Gangguan Kecemasan	p74	69
10	Gangguan Kepribadian	p80	54





Berpikir positif itu apa ya? Bagaimana ya cara supaya bisa berpikir positif?

Berpikir positif adalah keadaan pikiran yang bertujuan untuk membatasi pandangan-membayangkan aspek positif pada diri, situasi, yang lain (saat ini), sekarang, atau mungkin banyak orang lain sebagai memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik. Hal ini menjadi sebuah titik inisiatif yang merupakan dasar mempromosikan optimisme untuk menghadapi hal-hal negatif yang bisa memunculkan semangat dan ketahanan di lain harinya.

Positive Thinking

Berpikir positif tidak berarti mengubah yang negatif menjadi positif begitu saja.

Jika kita menghadapi suatu hal yang negatif, maka kita tetap memercukainya sebagai kenyataan yang sudah terjadi.

Positive Thinking

Berpikir positif terhadap suatu hal berarti kita mengambil keputusan, kita memilih lebih fokus pada segala sesuatu yang positif yang sudah ada dalam diri dan menggunakan energi untuk menyelesaikan masalah yang sedang terjadi.

Berpikir positif pada diri dan hal-hal lain yang ada di sekitarnya merupakan salah satu berpikir positif. Kita bisa melihat bahwa hal-hal negatif yang ada di sekitar kita sebenarnya bisa kita ubah menjadi hal-hal yang positif.

Tips Berpikir Positif

1. Membaca atau mendengarkan materi yang baik-baik bisa meningkatkan mood, e-book, podcast. Untuk berfokus dan mencari informasi melalui media sosial karena berbagai informasi yang disampaikan adalah baik dan cenderung positif (right).
2. Upayakan untuk melakukan olahraga yang dapat membantu meningkatkan tenaga positif.
3. Melakukan afirmasi positif (contoh: saya memercukikan pekerjaan yang saya lakukan, saya memercukikan kemampuan yang saya miliki, saya memercukikan diri dengan kebaikan diri).
4. Melakukan kebiasaan baik (contohnya: menjadi volunteer).
5. Mengonsumsi makanan yang sehat dan baik untuk tubuh.
6. Menentukan tujuan dalam hidup kita (setting goal and deadline) agar kita tidak memercukikan diri dengan hal-hal yang negatif.

Jika, semoga bisa berpikir positif.

Summary report of counselling centre

DATA PENUNJANG SGD KLINIK SATELIT UI MAKARA

1. GOOD HEALTH & WELL BEING
2. PENYANDANG DISABILITAS

DATA GOOD HEALTH & WELL BEING

1. PENJELASAN TERKAIT LAYANAN KESEHATAN SEKSUAL DAN REPRODUKSI BAGI MAHASISWA
2. PENJELASAN MENGENAI KEGIATAN ATAU DUKUNGAN MENTAL PSIKOLOGIS ATAU KONSELING BAGI MAHASISWA, DOSEN, TENDIK



PENJELASAN TERKAIT LAYANAN KESEHATAN SEKSUAL DAN REPRODUKSI BAGI MAHASISWA

SEMINAR & SKRINING

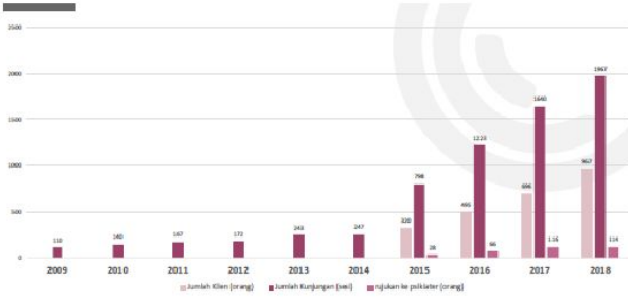
- Klinik Satelit UI menyelenggarakan seminar terkait kesehatan reproduksi dan kesehatan seksual untuk mahasiswa.
- Selain itu, kami mengenal kesehatan reproduksi bagi PCH (peer counselor & health educator). Klinik Satelit bekerjasama dengan RSUI sebagai penyedia tempat menyelenggarakan seminar kesehatan reproduksi dan bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kot Depok untuk melaksanakan pemeriksaan skrining HIV gratis bagi mahasiswa, dosen dan tenaga kependidikan UI

MOBILE HCT (HIV Counseling & Testing)

Ruang Briefing Lantai 2, Klinik Satelit Makara UI, Depok.
Selasa, 11 Desember 2018 | 08.00-14.00 WIB
#salamgenre

SAYA BERANI, SAYA SEHAT!
ADA OBAT, ADA JALAN.

SOSIALISASI HIV/AIDS (Batah 2)
Ruang Aula Lantai 3, Klinik Satelit Makara UI, Depok.
Selasa, 11 Desember 2018 | 13.00-14.00 WIB
Pembicara: dr. Dewi Ineng, SpKd



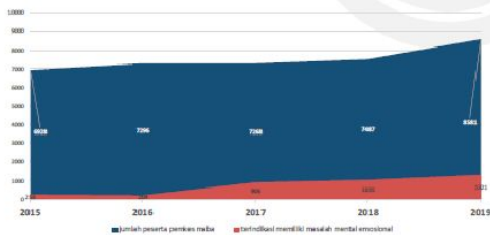
JUMLAH LAYANAN KONSELING

MASALAH TERBANYAK YANG DITEMUKAN

	2017	2018	2019 (9 bulan) Klasifikasi ICD-10
1	Masalah kecemasan/ ketakutan yang berlebihan	Masalah terkait pengelolaan emosi	Perasaan cemas/ tegang
2	Masalah terkait keadaan orang tua/ anggota keluarga lain	Masalah terkait keadaan orang tua/ anggota keluarga lain	Perasaan sedih/ depresi
3	Kurangnya motivasi dan efektivitas belajar	Kecemasan/ ketakutan yang berlebihan	Masalah akademis
4	Indeks Prestasi rendah/ terancam DO	Masalah terkait kepercayaan diri maupun self esteem rendah	Masalah dengan orangtua/ keluarga
5	Masalah terkait hubungan pertemanan dan/atau organisasi	Kurangnya motivasi dan efektivitas belajar	Kunjungan untuk penanganan lanjutan
6	Masalah terkait pengelolaan emosi	Masalah terkait hubungan dengan lawan jenis/ pacar	Masalah pertemanan
7	Masalah terkait hubungan dengan lawan jenis/ pacar	Masalah terkait kurangnya kemampuan sosialisasi (dengan teman di)	Pengelolaan emosi marah
8	Masalah kepercayaan diri	Masalah dalam penyelesaian tugas akhir	Masalah psikologis lain
9	Masalah terkait keluhan fisik/ penyakit tertentu	Ketidakepatuhan dengan minat bakat	Gangguan Kecemasan
10	Masalah dalam penyelesaian tugas akhir	Masalah terkait organisasi yang diikuti	Gangguan Depresi

KEGIATAN PROMOTIF & PREVENTIF YANG DILAKSANAKAN TERKAIT KESEHATAN MENTAL

1. Skrining Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Baru.



KEGIATAN PROMOTIF & PREVENTIF YANG DILAKSANAKAN TERKAIT KESEHATAN MENTAL

2. Peer Counselor and Health Educator (PCHE)

rekruitmen bagi mahasiswa yang menunjukkan persyaratan

seleksi berbasis

penyediaan berupa pelatihan yang berisi pengetahuan, sikap dan keterampilan yang menunjang tugas sebagai PCHE

terbentuklah Tim PCHE yang bertugas untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memiliki permasalahan mengenai masalah psikologis, dan bertanggung jawab membantu mahasiswa untuk menyelesaikan masalah kesehatan mental yang dialami mahasiswa





KEGIATAN PROMOTIF & PREVENTIF YANG DILAKSANAKAN TERKAIT KESEHATAN MENTAL

3. Pelatihan bagi Dosen Konselor Fakultas.

Kegiatan ini dilakukan secara rutin 1 (satu) kali dalam setahun dengan tema yang beragam, bertujuan untuk memberikan peningkatan wawasan maupun keterampilan bagi para dosen konselor maupun pengelola badan konseling mahasiswa (BKM) fakultas.



TEMA YANG DIANGKAT DALAM 3 BEBERAPA TAHUN TERAKHIR ADALAH:

- Memfasilitasi Konseling Mahasiswa dengan Masalah Akademik (2019), Teknik Motivational Interview dan Penanganan Kasus Korban Kekerasan pada Mahasiswa (2018), Pemahaman dan Keterampilan Membantu Mahasiswa Berkebutuhan Khusus (2017), Keterampilan Komunikasi Empatik (2016), Teknik Psychological Coaching Using Clean Language (2015).

KEGIATAN PROMOTIF & PREVENTIF YANG DILAKSANAKAN TERKAIT KESEHATAN MENTAL

TERAPI KELOMPOK

Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri (adjustment) dan Keterampilan Interpersonal.

PELATIHAN PENINGKATAN KAPASITAS PSIKOLOGIS KLINIS

- Workshop Kegawatan Psikotropi
- Workshop Penanganan mahasiswa dengan ADHD dan gangguan Autism
- Workshop Psikotesasi
- Workshop Penulisan Rekan Psikologis
- Workshop Manajemen Pelayanan Psikologi Klinis di Fasilitas Pelayanan Kesehatan tingkat 1 dan Rumah Sakit
- Workshop Coaching Gamet dengan basis Point of You Cards

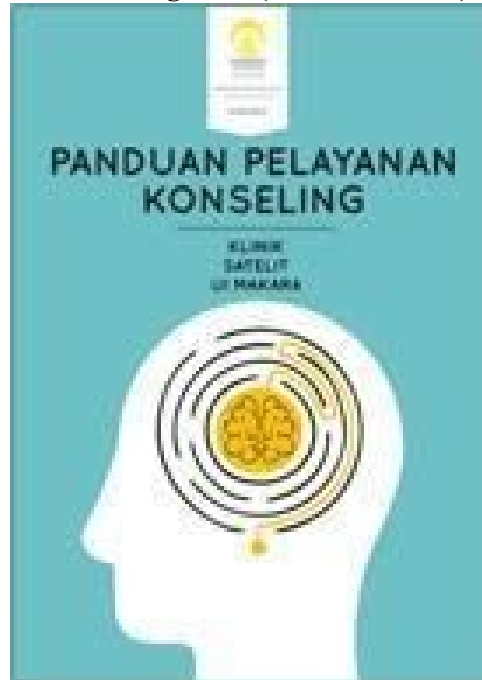
SEMINAR-SEMINAR

- Latihan Debriefing EDRH Tingkat 1
- Penelitian Peer Counselor di Fakultas Teknik
- Penelitian Dasar Koneksi bagi Dosen Pembimbing Akademik di FTSP
- Seminar Kemampuan Adaptasi dan Character Building Mahasiswa baru di Universitas Padjad
- Penelitian Koneksi Orang tua bagi Senior Restasi Amerta UI
- Penelitian Keterampilan Komunikasi Empatik bagi SARANA (Siswa Mahasiswa Baru) UI
- Penelitian Komunikasi Empatik bagi Admin Dosen Restasi UI
- Penelitian bagi Mentor dan Konselor Diploa Psikologi PAM di Padjad dan Padjad Permal UI
- Seminar tentang Adaptasi dan Kesehatan Mental bagi Perantau Bawak Watal dan BKM UMS
- Tema bulding dalam Layanan Kesehatan dan Mahasiswa Kesehatan UMS dan Lembaga Mahasiswa Se-UI
- Penelitian Wawancara bagi Tim Asistensi BKM FKM UI
- Seminar Kesehatan Mental Secara Berbasis FKM UI

NARASUMBER DI LUAR LINGKUNGAN UI

- Pelatihan Tim Saringan Konsel Institut Pertanian Bogor (IPB)
- Dukungan Psikososial Awal bagi Guru Pengajar, Spesialis Akademi Sulawesi
- Kegiatan Bina Mental Pagarwati 8 Bina Berkebutuhan Khusus
- Sharing session tentang kesehatan Mental bagi Komunitas OCHA di Publikasi Puncung

Counselling book (for internal use)



Description :

Universitas Indonesia provides students and staff with access to mental health support through The UI Satellite Clinic Counseling Service. It is a facility provided for UI residents (students, lecturers and employees) in maintaining their mental well-being by providing psychological assistance to those who experience academic, personal and / or family problems.

The scope of health care carried out includes promotional, preventive and curative activities. Psychological assistance is provided in the form of training, counseling and therapy. Guidance is the provision of information (both individually and in groups with the aim that students can learn and build social relationships optimally. Counseling is the process of providing assistance to UI residents who have problems in understanding the real problem and encouraging them to find solutions to these problems. Here, the counselor acts as a facilitator.

Evidence Link :

1. <https://konselingmakaraui.wixsite.com/seekhelp/beranda>
2. <https://klinik.psikologi.ui.ac.id/>