TemaRasa

Ruang Aman untuk Berkeluh Kesah

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

Panduan bagi Massa Himpunan

Divisi Kesejahteraan Anggota
HIMABIO "Nymphaea" ITB • Tahun Kepengurusan 2026/2027

A. Pengantar

"TemaRasa adalah program dari Divisi Kesejahteraan Anggota yang hadir sebagai ruang aman dan nyaman bagi seluruh massa himpunan untuk berbagi cerita, meluapkan perasaan, dan berkeluh kesah."

Kami percaya bahwa setiap orang butuh didengar. TemaRasa bukan konseling profesional, melainkan teman cerita yang siap mendengarkan tanpa menghakimi.

B. Ketentuan Umum

Ketentuan	Keterangan
Siapa yang bisa ikut?	Seluruh massa himpunan (anggota aktif)
Biaya	Gratis, tidak dipungut biaya apapun
Sifat	Sukarela, tidak ada paksaan untuk ikut
Kerahasiaan	Isi curhat dijaga kerahasiaannya oleh penerima curhat
Mekanisme sesi	*Offline* (tatap muka) atau *Online* (*chat*)
Durasi per sesi	Maksimal 45 menit
Sistem pendaftaran	*Booking* melalui *Google Form* terlebih dahulu

C. Mekanisme Curhat

Kamu bisa memilih salah satu dari dua mekanisme berikut:

Mekanisme	Detail
Offline (Tatap Muka)	Pertemuan langsung di tempat yang disepakati bersama. Cocok kalau kamu lebih nyaman ngobrol secara langsung.
Online (*Chat*)	Dilakukan via *platform* chat yang disepakati (misalnya WhatsApp/LINE/DM). Cocok kalau kamu butuh waktu untuk menyusun kata atau tidak bisa hadir secara fisik.

ℹ️ **Catatan:** Pilihan mekanisme bisa kamu tentukan saat mengisi *Google Form* pendaftaran.

D. Alur Pendaftaran & Booking Sesi

Ikuti langkah-langkah berikut untuk mendaftar sesi TemaRasa:

1. Akses *Google Form* pendaftaran TemaRasa melalui link yang dibagikan oleh divisi Kesra.
2. Isi data diri (nama, angkatan). Boleh juga menggunakan nama samaran jika lebih nyaman.
3. Pilih mekanisme curhat yang kamu inginkan: *Offline* atau *Online*.
4. Pilih preferensi jadwal dari slot waktu yang tersedia (slot waktu diperbarui secara berkala).
5. Tuliskan secara singkat topik atau hal yang ingin kamu ceritakan (opsional, untuk membantu penerima curhat mempersiapkan diri).
6. Kirim *form*. Kamu akan mendapat konfirmasi jadwal melalui kontak yang kamu cantumkan.

⏳ **Perhatikan:** Pendaftaran disesuaikan dengan slot jadwal yang tersedia. Apabila slot penuh, kamu akan masuk ke *waitlist* dan dihubungi saat ada slot kosong berikutnya.

E. Saat Sesi Berlangsung

Berikut hal-hal yang perlu kamu tahu sebelum dan selama sesi TemaRasa:

- Hadir atau siap *online* tepat waktu sesuai jadwal yang telah dikonfirmasi.
- Satu sesi berlangsung maksimal 45 menit. Gunakan waktu ini sebaik mungkin untuk berbagi.
- Kamu bebas bercerita tentang apa saja; perkuliahan, keorganisasian, relasi, kesehatan mental, atau apapun yang terasa berat.
- Penerima curhat akan mendengarkan dan merespons dengan hangat, bukan menghakimi atau menggurui.
- Tidak ada yang akan dipaksa untuk memberikan solusi, dan kamu juga tidak harus menerapkan saran apapun.
- Apabila waktu 45 menit habis namun kamu merasa masih butuh melanjutkan, penerima curhat akan mendiskusikan opsi terbaik bersamamu; bisa dijadwalkan sesi lanjutan atau dirujuk ke sumber bantuan lain yang sesuai.

F. Kerahasiaan & Keamanan

> 🔒 **Komitmen Kerahasiaan Kami**
> Seluruh isi percakapan dalam sesi TemaRasa bersifat rahasia. Kami berkomitmen untuk tidak menyebarluaskan apapun yang kamu ceritakan kepada pihak manapun tanpa seizin kamu.

Terdapat pengecualian kerahasiaan apabila situasi mengindikasikan adanya risiko nyata terhadap keselamatan dirimu atau orang lain. Dalam kondisi tersebut, penerima curhat akan terlebih dahulu berdiskusi denganmu sebelum mengambil langkah apapun.

Hal lain yang perlu kamu ketahui:

- TemaRasa bukan layanan konseling atau psikologi profesional.
- Apabila kamu membutuhkan bantuan profesional, kami siap membantu mengarahkanmu ke sumber bantuan yang tepat.
- Tidak ada rekaman sesi (audio/video) yang dilakukan tanpa persetujuan eksplisit darimu.

G. Etika & Hal yang Perlu Diperhatikan

Demi menjaga kenyamanan bersama, kami meminta semua pihak untuk:

- Datang atau hadir tepat waktu, atau memberi kabar jika ada halangan minimal 1 jam sebelum jadwal.
- Menjaga sopan santun dan rasa saling menghormati selama sesi berlangsung.
- Tidak menggunakan *platform* ini untuk kepentingan di luar curhat/keluh kesah (misal: promosi, agenda lain).
- Tidak menyebarkan informasi tentang siapa saja yang menggunakan layanan TemaRasa kepada pihak lain.

⚠️ **Pembatalan Sesi:** Apabila kamu perlu membatalkan atau menggeser jadwal, harap hubungi kami sesegera mungkin (minimal 1 jam sebelum sesi) agar slot dapat diberikan ke massa lain yang membutuhkan.

H. Kontak & Info Lebih Lanjut

Jika kamu memiliki pertanyaan seputar TemaRasa atau ingin tahu lebih lanjut sebelum mendaftar, jangan ragu untuk menghubungi kami:

Jalur Kontak	Keterangan
Ketua Divisi Kesejahteraan Anggota	Bita — ID Line: @bitarhma
OA Line Nymphaea	HaiNymphaea — ID Line: @555gydax
Google Form Pendaftaran	https://bit.ly/BookingTemaRasa

Kamu tidak harus menanggung segalanya sendirian.
Kami ada di sini untuk mendengar. 🤍

Divisi Kesejahteraan Anggota
TemaRasa • HIMABIO "Nymphaea" ITB • 2026/2027