

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama: Sekar

Usia: 22 tahun

Jenis Kelamin: Perempuan

1. Presentasi (*Presentation*)

Penurunan semangat belajar, kehilangan motivasi, sulit konsentrasi, insomnia, kelelahan, menarik diri dari teman, absen kuliah.

2. Pemicu (*Precipitant*)

Gagal seleksi magang di Lembaga impian tetapi justru ditempatkan di Lembaga swasta kecil yang dianggap tidak sesuai karier, ini memunculkan rasa minder dibandingkan dengan teman lain yang magang di tempat lebih baik.

3. Pola (*Pattern*)

Sensitif terhadap kritik, menarik diri saat merasa gagal, menghindari situasi sosial, merasa tidak cukup dibanding orang lain.

4. Predisposisi (*Predisposition*)

Riwayat keluarga yang kritis, sering dibandingkan dengan kakak, hubungan keluarga kaku, kurang hangat, harga diri rendah sejak kecil. **Skema inti maladaptif:** merasa tidak cukup, rendah diri, dan mudah menarik diri dari orang lain.

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Pikiran otomatis: “Saya gagal, saya tidak cukup baik, teman-teman lebih sukses dari saya.” **Perilaku** menarik diri dari teman, jarang berkomunikasi dengan keluarga, minim dukungan sosial, pola pikir negatif berulang. **Siklus CBT:** pikiran negatif → emosi rendah → perilaku menghindar → memperkuat keyakinan “Saya tidak cukup baik.”

6. Faktor protektif (*Protective factors*)

Dosen pembimbing yang peduli, teman kos yang suportif, masih memiliki motivasi akademik dasar, potensi intelektual yang cukup. Dari dalam dirinya punya motivasi awal kuliah dan magang di tempat bereputasi serta kemampuannya menceritakan masalah saat berbicara dengan dosen.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Mahasiswi Jawa, hidup dalam keluarga dengan nilai akademik tinggi, berasal dari keluarga dengan pola asuh kaku dan perbandingan dengan kakak sehingga kurang memiliki rasa menyatu dalam keluarga.

8. Stres budaya dan akulturasi (*Cultural stress & acculturation*)

Tertekan oleh budaya membandingkan anak, tekanan ekspektasi keluarga terhadap prestasi akademik dan karier. Tidak ada isu akulturasi besar.

9. Penjelasan budaya (*Cultural explanation*)

Gejala dipahami sebagai akibat kegagalan akademik/magang (dianggap menurunkan harga diri dan mengecewakan keluarga)

10. Budaya dan/atau kepribadian (*Culture and/or personality*)

Budaya keluarga yang kaku dan membandingkan (memperkuat keyakinan kepribadian Sekar bahwa dirinya “tidak cukup baik”). Sementara faktor kepribadian tidak sebesar faktor budaya yaitu dari bentuk sensitivitas dan rendahnya harga diri.

11. Perubahan pola dalam perawatan (*Treatment pattern*)

Membantu Sekar mengidentifikasi dan mengganti keyakinan maladaptif yang muncul setelah kegagalan dalam seleksi magang dan perasaan minder. Misalnya, pola pikir “Saya gagal, maka saya tidak cukup baik.” Mengganti pikiran negatifnya agar lebih focus pada pencapaian kecil lainnya.

12. Tujuan perawatan (*Treatment goals*)

Mengurangi perasaan kecewa dan meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan kuliah (jangka pendek). Membangun kepercayaan diri, mengatasi perasaan tidak cukup dihargai dan memperbaiki hubungan keluarga melalui komunikasi yang lebih sehat (jangka Panjang).

13. Fokus perawatan (*Treatment focus*)

Fokus pada penguatan kepercayaan diri Sekar dan mengurangi pola berpikir negatif terkait perbandingan dengan saudara.

14. Strategi perawatan (*Treatment strategy*)

Restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) yaitu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif yang menghambat motivasi belajar dan hubungan interpersonal.

Pelatihan keterampilan sosial yaitu untuk membantu Sekar berkomunikasi lebih baik dengan orang tuanya dan teman-temannya.

15. Intervensi perawatan (*Treatment Interventions*)

Konseling individual CBT, mencatatat pikiran negatif (*automatic thought record*) dan menantangnya dengan bukti yang lebih positif.

16. Kendala dan tantangan perawatan (*Treatment Obstacles*)

Sensitivitas terhadap kririk, kemungkinan resistenti, kecenderungan menarik diri, relasi keluarga yang kurang suportif.

17. Perawatan budaya (*Treatment-cultural*)

Memahami norma budaya dalam keluarga Sekar yang cenderung membandingkan anak dengan saudara, serta bagaimana hal ini memengaruhi perasaan dan pola pikirnya.

18. Prognosis perawatan (*Treatment prognosis*)

Baik, jika Sekar aktif dalam mengikuti sesi dan terbuka untuk mengubah pola pikir serta memperbaiki relasi dengan keluarga.