

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama: Rio

Usia: 20 tahun

Jenis Kelamin: Laki-laki

1. Presentasi (*Presentation*)

Mudah marah, sering konflik dengan teman, perilaku agresif, menutup diri secara emosional, kesulitan mengelola emosi.

2. Pemicu (*Precipitant*)

Konflik kecil dalam kerja kelompok atau kritik memicu reaksi marah yang berlebihan. Akibat perkelahian dengan teman membuatnya mengikuti sesi konseling yang menjadikannya harus refleksi diri juga.

3. Pola (*Pattern*)

Merespons kritik atau ketidaksepakatan dengan kemarahan sebagai bentuk pertahanan terhadap rasa takut ditinggalkan, didasari pengalaman masa lalu ditinggalkan oleh orang tua dan sahabat dekat.

4. Predisposisi (*Predisposition*)

Riwayat keluarga dengan kondisi orang tua bercerai, ditinggalkan ayah tanpa nafkah, konflik ibu dengan ayah tiri membentuk skema inti maladaptif yaitu rasa ditinggalkan, tidak aman secara emosional, merasa tidak berharga. Ditambah dengan pengalaman bullying di sekolah ini semakin memperkuat rasa rendah diri dan ketidakpercayaan pada orang lain. Selain itu kepribadiannya sensitif terhadap kritik dan penolakan

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Pikiran otomatis: “Semua orang penting dalam hidupku pasti akan meninggalkanku.” Pikiran itu memunculkan **emosi** marah, kecewa, sedih, dan sakit hati. **Perilaku** menutup diri, mudah berkonflik dengan teman sekelompok dan rela memutuskan hubungan keluarga dengan ibu. Kondisi ini memperkuat keyakinan “saya ditinggalkan dan tidak berharga.”

6. Faktor protektif (*Protective factors*)

Bakat dan prestasi dalam bidang fotografi dan videografi untuk membangun strategi koping adaptif yaitu untuk menyalurkan emosi secara positif dan mengelola konflik internal.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Mahasiswa Jawa, laki-laki, merantau. Identitas keluarganya mulai menjadi masalah karena perceraian orang tua dan konflik dengan ibu. Nilai-nilai patriarki mempengaruhi persepsi Rio tentang otoritas dan hubungan keluarga.

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

Mengalami stres keluarga karena perceraian orang tua, memiliki ayah tiri yang menurutnya membawa pengaruh negatif untuk ibunya, dan pengalaman ditolak keluarga bahkan oleh ibu kandungnya sendiri. Tidak ada isu akulturasi lintas budaya, tetapi ada kecenderungan stress budaya karena merantau dan memutus hubungan keluarga.

9. Penjelasan budaya (*Cultural explanation*)

Rio memahami kemarahan dan perasaannya sebagai akibat dari ketidakadilan dan pengkhianatan keluarga. Ia juga menjelaskan masalahnya dengan keyakinan bahwa semua orang penting meninggalkannya.

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

Faktor budaya cukup mempengaruhi permasalahan Rio dari pola asuh keluarga, perceraian orang tua, stigma sosial terutama ayah tiri. Di samping itu, faktor kepribadian juga sama memiliki pengaruh terhadap masalah Rio yaitu adanya emosi meledak serta masalah kepercayaan.

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

Membantu Rio mengubah pola kemarahan yang berlebihan menjadi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dan mengatasi perasaan ditinggalkan. Mengubah pemikiran “*Orang yang saya cintai pasti akan meninggalkan saya*” menjadi pemikiran yang lebih realistis.

12. Tujuan perawatan (*Treatment goals*)

Mengurangi amarah yang meledak-ledak dan perasaan tidak memiliki orang kepercayaan serta meningkatkan keterampilan sosial (jangka pendek). Membangun hubungan baik dengan ibu dan teman, serta mengatasi perasaan tidak berharga (jangka panjang).

13. Fokus perawatan (*Treatment focus*)

Fokus pada pengelolaan emosi dan membangun hubungan yang lebih sekat dengan orang lain termasuk keluarga dan teman-teman.

14. Strategi perawatan (*Treatment strategy*)

Restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif yang berhubungan dengan perasaan ditinggalkan.

15. Intervensi perawatan (*Treatment Interventions*)

Proses konseling yang mengajarkan Rio untuk mengenali perasaannya dan situasi pemicu marah. Restrukturisasi kognitif untuk menantang pikiran otomatis negatif. Latihan relaksasi dan teknik pernapasan saat marah. *Homework* juga diberikan untuk mencatat situasi yang memicu amarah dan melakukan analisis pikiran.

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

Ada kemungkinan di awal konseling merasa tidak butuh bantuan, sikap menolak otoritas, dan kesulitan mengungkapkan perasaan.

17. Perawatan budaya (*Treatment-cultural*)

Menyikapi dinamika hubungan keluarga dalam budaya Jawa yang cenderung menekankan nilai-nilai kehormatan misalnya menghormati orang tua apapun kondisinya.

18. Prognosis perawatan (*Treatment prognosis*)

Baik, jika Rio terbuka dalam konseling, Rio dapat belajar mengelola amarah dan memperbaiki hubungannya. Prognosis dapat menurun jika ia kembali menutup diri dan mempertahankan keyakinan tentang penolakan.