

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama: Budi

Usia: 28 tahun

Jenis Kelamin: Laki-laki

1. Presentasi (*Presentation*)

Kecemasan, kesedihan, mudah marah, kehilangan fokus pada studi, penurunan produktivitas tesis, muncul ketegangan emosional tentang hubungan dan pencapaian diri.

2. Pemicu (*Precipitant*)

Putus hubungan dengan tunangan setelah konflik terkait perbedaan kesiapan menikah, yang mana konseli ingin fokus kuliah sementara tunangannya ingin kepastian untuk segera menikah.

3. Pola (*Pattern*)

Budi merasa malu dan takut dinilai gagal ketika menghadapi tekanan dari orang lain. Dalam situasi itu, ia cenderung menghindar atau menarik diri. Pola ini terbentuk dari pengalaman keluarga besar yang sering membandingkan pencapaian antaranggota, sehingga membuatnya belajar bahwa dirinya baru dianggap berharga ketika sukses atau membuat orang lain bangga.

4. Predisposisi (*Predisposition*)

Latar belakang yang berasal dari keluarga sederhana di antara keluarga besar yang kompetitif menumbuhkan keyakinan maladaptif bahwa nilai seseorang diukur dari pencapaian, hal ini memunculkan perasaan tidak cukup dan malu dibandingkan keluarga lain. Ia merasa tidak bisa dibanggakan seperti saudara-saudara lain yang memiliki pencapaian. Oleh karena itu keyakinan inti yang terbentuk dalam diri Budi adalah bahwa "Saya harus sempurna untuk diterima" dan "Jika saya gagal, saya tidak berharga". selain itu, kepribadian perfeksionis dan sensitif terhadap penilaian orang lain juga mempengaruhi kondisinya yang sekarang. Ditambah lagi riwayat kesulitan finansial dan *drop out* semester sebelumnya menambah rasa tidak percaya diri.

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Pikiran otomatis negatif seperti "*Saya belum cukup sukses, saya gagal memenuhi ekspektasi keluarga dan mantan tunangan.*" Pikiran ini memunculkan emosi negatif seperti cemas, sedih, frustrasi, marah. Pola berpikir ini mempertahankan perilaku sulit fokus menyelesaikan tesis, menarik diri dari komunitas, merasa tertekan dalam interaksi

sosial. Jika dilihat dari pendekatan CBT, pikiran negatif Budi memunculkan emosi stress kemudian membentuk perilaku menghindar atau terhambat.

6. Faktor protektif (*Protective factors*)

Keterampilan sosial baik, mampu bergaul, dan memiliki jejaring komunitas/hobi
Memiliki kemampuan refleksi diri yaitu dari kesadaran akan tekanan dan kesulitan dalam hubungan serta kuliah. Kedadirannya mengikuti sesi konseling menunjukkan motivasinya untuk memperbaiki diri dan memahami pola hidup.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Mahasiswa Jawa, S2, dari keluarga sederhana tapi hidup di tengah keluarga besar yang sangat menekankan kesuksesan (prestasi, karier, pernikahan).

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

Stres utama adalah tekanan budaya keluarga besar untuk segera menikah dan sukses. Tidak ada isu akulturasi lintas budaya, tetapi ada stres sosial-budaya (ekonomi & status).

9. Penjelasan budaya (*Cultural explanation*)

Budi percaya masalahnya berasal dari putus hubungan & tekanan keluarga soal kesuksesan. Lingkungan budaya yang berlaku di keluarga besar seakan melihat kesuksesan dan pernikahan sebagai kewajiban moral membuat Budi menafsirkan kegagalan untuk “menjadi laki-laki yang berhasil”.

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

Faktor budaya dan kepribadian sama-sama berpengaruh terhadap permasalahan Budi yaitu dari tuntutan kesuksesan dan status pernikahan dari keluarga serta kepribadian Budi yang menghindar dalam komitmen.

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

Fokus pada mengurangi kecemasan yang timbul setelah putus hubungan dan perasaan tidak cukup baik dibandingkan dengan keluarga. Mengidentifikasi dan mengubah keyakinan tentang kegagalan dalam hubungan dan standar kesuksesan keluarga.

12. Tujuan perawatan (*Treatment goals*)

Mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri (jangka pendek). Membantu Budi merasa lebih damai dengan diri sendiri dan mengatasi tekanan keluarga (jangka panjang).

13. Fokus perawatan (*Treatment focus*)

Fokus pada menantang pola pikir yang terlalu kritis terhadap diri sendiri dan mengatasi kecemasan yang muncul dalam hubungan interpersonal.

14. Strategi perawatan (*Treatment strategy*)

Restrukturisasi kognitif untuk membantu Budi mengganti pola pikir yang terlalu menilai diri dengan standar orang lain. Empati berupa dukungan untuk membantu Budi merasa diterima tanpa harus memenuhi standar yang ditetapkan oleh keluarga.

15. Intervensi perawatan (*Treatment Interventions*)

Diskusi tentang nilai-nilai diri sendiri dan pencapaian yang lebih personal.

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

Perasaan tidak cukup baik dibandingkan dengan pencapaian keluarga, serta keengganan untuk menerima kenyataan tentang hubungannya.

17. Perawatan budaya (*Treatment-cultural*)

Menghargai pentingnya kesuksesan dalam konteks keluarga besar yang mungkin membebani Budi. Memberikan empati dan memahami adanya tekanan budaya pada Budi untuk membantu Budi merasa dihargai bukan dihakimi. Merestrukturisasi pikiran negatif mengenai kegagalan dengan membantu membedakan antara nilai keluarga besar yaitu kesuksesan adalah menikah dan mapan serta nilai pribadinya bahwa ia perlu menyelesaikan Pendidikan S2 secara mandiri.

18. Prognosis perawatan (*Treatment prognosis*)

Cukup Baik, jika Budi terbuka dan siap untuk merubah pola pikirnya yang menghambat kebahagiaan dan kesejahteraan.