

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama: Siti

Usia: 22 tahun

Jenis Kelamin: Perempuan

1. Presentasi (*Presentation*)

Perasaan tertekan, bingung, murung, gangguan tidur, penurunan motivasi, perasaan bersalah, kesulitan membuat keputusan.

2. Pemicu (*Precipitant*)

Tawaran beasiswa luar negeri bertepatan dengan kondisi ayah yang sakit parah dan harapan orang tua agar Siti tetap di rumah.

3. Pola (*Pattern*)

Menghadapi pilihan yang melibatkan tuntutan keluarga dan ambisi pribadi dengan rasa bersalah, takut dianggap gagal atau durhaka, cenderung memikirkan berlebihan, menunda keputusan, dan mencari persetujuan dari orang sekitarnya. Pola ini membuatnya terjebak dalam kebingungan dan stres.

4. Predisposisi (*Predisposition*)

Tumbuh dari riwayat keluarga yang mengajarkan nilai kepatuhan terhadap keluarga dan sering dibandingkan dengan kakak memperkuat keyakinan inti maladaptif yaitu harus selalu mematuhi harapan orang tua hingga membuatnya merasa bersalah jika mengecewakan keluarga. Kepribadiannya cukup sensitif terhadap penilaian orang tua dan keluarga besar. Siti memiliki rasa tanggung jawab tinggi terhadap keluarga, terutama ayah yang sakit.

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Adanya pikiran otomatis “*Jika aku pergi, aku akan menjadi anak durhaka.*” / “*Aku harus merawat ayah agar ia tidak sakit lebih parah.*” Hal ini memunculkan emosi cemas, bersalah, tertekan, bingung. Kemudian mempengaruhi perilaku yaitu menunda keputusan, sulit memutuskan S2 atau tetap di rumah, sering mencari petunjuk melalui doa dan berharap ada bantuan memilih keputusan dari masukan orang lain.

6. Faktor protektif (*Protective factors*)

Kepribadiannya yang cerdas, religious, memiliki motivasi tinggi untuk berkembang dan berilmu, dan masih memiliki hubungan baik dengan dosen serta teman-teman yang

mendukung. Doa dan keyakinannya bisa menjadi coping adaptif. Kesadaran reflektif yang cukup baik yaitu berkomitmen mencari bantuan profesional.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Perempuan Sunda, keluarga religius, anak bungsu dengan norma keluarga yang kuat soal bakti kepada orang tua.

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

Mengalami stres budaya karena konflik antara nilai tradisional (tuntutan bakti anak terhadap orang tua) dan nilai modern (pengembangan diri dalam Pendidikan untuk studi ke luar negeri). Stres muncul dari label "*anak durhaka*" yang kuat dalam budaya.

9. Penjelasan budaya (*Cultural explanation*)

Siti menjelaskan dilema sebagai konflik moral dan religius, merasa kurang iman & takut dianggap anak durhaka.

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

Faktor budaya cukup dominan mempengaruhi permasalahan Siti yang ditunjukkan dengan norma bakti, nilai religious, dan peran gender anak bungsu. Adapun dari faktor kepribadian yaitu didinya yang sensitif, penurut, dan cenderung perfeksionis memenuhi harapan orang lain memunculkan adanya keragu-raguan dan kecemasan.

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

Mengatasi rasa bersalah dan kebingungannya antara memilih karier atau mendampingi orang tua.

12. Tujuan perawatan (*Treatment goals*)

Mengurangi kecemasan dan ketegangan terkait pilihan hidup (jangka pendek). Membantu Siti membuat keputusan yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidupnya (jangka panjang).

13. Fokus perawatan (*Treatment focus*)

Menggali pikiran otomatis dan keyakinan tentang kewajiban moral dan pengabdian diri serta membantu Siti menilai Kembali makna "berbakti" dalam konteks yang lebih realistis dan sehat. Fokus ini untuk pengurangan rasa bersalah dan tekanan yang datang dari keluarga serta penguatan kemampuan untuk membuat keputusan sendiri.

14. Strategi perawatan (*Treatment strategy*)

Restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir yang membuat Siti merasa tidak boleh memilih untuk dirinya sendiri. Mengganti perasaan bersalah dengan penerimaan terhadap pilihan hidup.

15. Intervensi perawatan (*Treatment Interventions*)

Automatic thought record untuk menggali pikiran bersalah dan ketakutan moral. *Cognitive restructuring* untuk menantang keyakinan “anak durhaka”. Latihan pemecahan masalah untuk menimbang keputusan secara rasional dengan penilaian dan penyusunan tujuan pribadi untuk memetakan keinginan pribadi Siti dan memfokuskan pada pencapaian tersebut. Diskusi tentang pilihan hidup dan mengatasi rasa bersalah yang berlebihan.

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

Keyakinan dalam budaya dan keluarga terkait bakti dan tanggung jawab moral dapat membuat Siti menantang pikiran negatif tentang berbakti pada orang tua. Hal ini dapat memunculkan ketakutan tentang dampak keputusan Siti terhadap hubungan keluarga.

17. Perawatan budaya (*Treatment-cultural*)

Menyikapi pandangan budaya Sunda yang sangat mengedepankan nilai kekeluargaan dan tanggung jawab anak terhadap orang tua, dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan konsep adaptif agar tidak menimbulkan rasa bersalah berlebihan.

18. Prognosis perawatan (*Treatment prognosis*)

Cukup baik, jika Siti bisa terbuka dan mulai mempertimbangkan apa yang terbaik untuk dirinya tanpa terlalu dipengaruhi oleh ekspektasi orang lain.