

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama: Nadia

Usia: 13 tahun

Jenis Kelamin: Perempuan

1. Presentasi (*Presentation*)

Gejala depresi (kehilangan minat, prestasi menurun, penarikan diri), perilaku menentang aturan, membolos, terlibat perkelahian dengan teman.

2. Pemicu (*Precipitant*)

Peristiwa mendengar ibunya membicarakan perselingkuhan ayah memicu munculnya emosi kuat seperti marah, kecewa, dan kehilangan rasa aman dalam keluarga.

3. Pola (*Pattern*)

Merespons rasa dikhianati atau tidak dipercaya dengan penarikan diri, penolakan terhadap otoritas, dan sulit mempercayai orang dewasa. Ia mudah marah dan menolak kontrol, terutama dari figure yang dianggap mengatur atau tidak mendengarkan.

4. Predisposisi (*Predisposition*)

Pengalaman dari keluarga terutama perceraian orang tua dan minim kasih sayang dari ayah membentuk keyakinan bahwa “orang dewasa akan menyakiti” dan “tidak ada yang bisa dipercaya”. Pola komunikasi sebelumnya yang diarahkan/dikontrol oleh orang tua dan guru menimbulkan rasa tidak berdaya yang kemudian menekan emosi membuat Nadia belajar menahan perasaan dan mengekspresikannya melalui kemarahan. Kepribadiannya cukup sensitif terhadap kritik dan mudah tersinggung.

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Peristiwa yang terjadi dalam hidupnya direspon dengan pikiran otomatis “*Aku tidak punya ayah yang peduli,*” “*Jika aku mengekspresikan diri, aku akan dimarahi atau diabaikan.*” Respon pikiran terhadap situasi kehidupannya menumbuhkan emosi sedih, marah, kecewa, dan cemas. Hal ini memperkuat sikap untuk membolos, menentang aturan guru, menarik diri dari kegiatan yang disukai, serta menutup diri dalam sesi konseling.

6. Faktor protektif (*Protective factors*)

Memiliki dukungan ibu (walau terbatas) dengan membersamai Nadia untuk sesi konseling dengan guru BK. Ia memiliki kemampuan menggambar dan bermain basket sebagai outlet ekspresi menyalurkan emosi secara adaptif. Dengan demikian masih ada harapan untuk dipahami dan potensi menjalin hubungan konseling yang positif.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Remaja perempuan Jawa Timur, keluarga sederhana dengan nilai keluarga patriarkis (ayah kritis, dingin, minim kasih sayang).

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

Mengalami stres keluarga pasca perselingkuhan ayah & perceraian orang tua. Juga ada stres sosial karena status ekonomi turun (rumah kontrakan kecil). Tidak ada isu akulturasi budaya.

9. Penjelasan budaya (*Cultural explanation*)

Masalah dianggap akibat “kurang sopan”, “nakal,” atau kurang patuh,” bukan sebagai tanda stress emosional. Ini membuat keluarga atau guru cenderung memberi nasehat, hukuman, atau peringatan daripada dukungan emosional. Situasi dengan budaya yang demikian membuat Nadia merasa dipaksa/dikontrol.

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

Gaya kepribadian Nadia cukup memengaruhi permasalahan yaitu menarik diri saat tidak dipercaya, namun melawan saat merasa tertekan. Ada pengaruh pola pengasuhan yang otoriter dan kurang empatik juga mempengaruhi sikapnya yang mudah marah, menentang aturan, serta merasa ditolak.

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

Membangun hubungan konseling yang aman dan tidak menghakimi agar Nadia merasa dipercaya. Mengatasi rasa bingung dan kemarahan yang timbul dengan fokus awal untuk penerimaan, empati dan validasi perasaan, agar bisa mengidentifikasi dan mengganti pola pikir negatif yang terkait dengan perasaan kecewa terhadap ayah dan ibu. Menggali pola pikir dan keyakinan maladaptif yang membentuk Nadia pada situasi sekarang.

12. Tujuan perawatan (*Treatment goals*)

Mengurangi perasaan cemas dan marah, serta membantu Nadia merasa lebih tenang dan tidak terlalu tertekan (jangka pendek). Membantu Nadia menerima kenyataan keluarga dan mengelola emosi dengan cara yang lebih sehat (jangka panjang).

13. Fokus perawatan (*Treatment focus*)

Fokus pada pengelolaan emosi dan membangun kembali kepercayaan diri Nadia. Proses konseling perlu menyelidiki dan menantang pikiran negatif otomatis “semua

orang dewasa sama saja,” kemudian membantu Nadia mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

14. Strategi perawatan (*Treatment strategy*)

Pendekatan CBT dengan behavioral action untuk mengajak Nadia kembali aktif dalam kegiatan positif dan bermakna, *guided discovery* untuk mengajak Nadia menemukan sendiri cara berpikir yang lebih realistis, latihan ekspresi emosi agar ia dapat mengenali dan menyalurkan perasaan dengan cara yang tepat, serta pelatihan keterampilan komunikasi dan memperbaiki hubungan emosional.

15. Intervensi perawatan (*Treatment Interventions*)

Latihan *self-monitoring* membantu Nadia mencatat pikiran, perasaan, dan situasi yang memicu emosi setiap hari. *Cognitive restructuring* untuk menantang dan mengganti pikiran negatif seperti “semua orang dewasa tidak bisa dipercaya” dengan cara berpikir yang lebih seimbang. Kemampuan seni seperti menggambar atau kegiatan olahraga seperti basket dimanfaatkan untuk mengekspresikan emosional agar lebih sehat.

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

Penutupan diri dan kecenderungan tidak percaya terhadap konselor atau bahkan ibu yang terlibat juga dalam sesi konseling.

17. Perawatan budaya (*Treatment-cultural*)

Memahami nilai-nilai keluarga dalam budaya Jawa, di mana keharmonisan keluarga dan peran orang tua sangat dihargai. Menyesuaikan gaya komunikasi sesuai usia Nadia dan menghindari gaya otoritatif seperti ibunya atau guru lain agar Nadia memiliki kepercayaan pada guru BK/konselor.

18. Prognosis perawatan (*Treatment prognosis*)

Cukup baik, dengan pendekatan yang lembut dan mendukung dari konselor, Nadia dapat mulai menerima kenyataan dan memperbaiki hubungan dengan ibunya.