

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama : Sekar Usia : 22 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

1. Presentasi (*Presentation*)

Sekar menunjukkan penurunan semangat belajar, kehilangan motivasi, sulit konsentrasi, insomnia, kelelahan fisik, dan absen kuliah. Ia memiliki pemikiran otomatis yang negatif bahwa ia gagal, memiliki perasaan minder/malu, dan memilih menarik diri dari lingkungan kampus. Kondisi ini mengganggu relasinya dengan teman-temannya serta menghambat proses akademiknya.

2. Pemicu (*Precipitant*)

Gagal seleksi magang di Lembaga impian tetapi justru ditempatkan di Lembaga swasta kecil yang dianggap tidak sesuai karier, ini memunculkan pikiran membandingkan diri dengan teman yang mendapatkan tempat magang lebih besar. Oleh karena itu, ia memiliki rasa minder dibandingkan dengan teman lain yang magang di tempat lebih baik.

3. Pola (*Pattern*)

Sekar memiliki pola perilaku kaku, dengan ditandai sikap sensitif terhadap kritik, serta cenderung menarik diri saat merasa gagal. Pola yang kurang adaptif berasal dari keyakinan bahwa dirinya merasa “tidak cukup” dibandingkan orang lain. Sehingga setiap hambatan dirasa seperti bukti kelemahan dirinya, yang kemudian ia merespon itu dengan menarik diri dari sosial.

4. Predisposisi (*Predisposition*)

Riwayat keluarga yang cukup kritis dan kurang suportif, terutama ia sering dibandingkan dengan kakak. Hubungan keluarga tersebut membentuk harga diri rendah sejak kecil. Dari pengalaman dalam keluarga itu membentuk skema maladaptif yang ditandai oleh keyakinan bahwa dirinya merasa tidak cukup, perasaan rendah diri, dan mudah menarik diri dari interaksi sosial.

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Kesulitan yang dialami Sekar berlajut karena Sekar memilih untuk memutus komunikasi dengan keluarga serta membatasi interaksi sosial dan teman-temannya. Pelikaku menarik diri ini dapat memperkuat skema berfikir negatif, akibat berkurangnya peluang memperoleh dukungan emosional maupun bukti positif dari lingkungan. Oleh karena itu,

terbentuk siklus antara pikiran negatif, emosi rendah, dan perilaku penghindaran yang konsisten yang mempertahankan permasalahan yang dialami.

6. Faktor protektif (*Protective factors*)

Di tengah masalahnya, Sekar masih memperoleh dukungan dari dosen pembimbing dan teman kos yang supportif. Ia juga memiliki motivasi akademik serta kemampuan merefleksikan masalah secara terbuka. Dengan kekuatan probadi dan dukungan sosial ini menjadikan modal penting untuk mempercepat perubahan keyakinan negatif dalam terapi.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Sebagai mahasiswa yang dibesarkan dalam budaya keluarga Jawa dengan penekanan pada nilai akademik, Sekar 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*)

Tekanan ekspetasi keluarga yang tinggi terhadap pencapaian akademik dan karier menimbulkan beban psikologis yang signifikan bagi Sekar. Pola perbandingan antar anggota keluarga yang berlangsung secara konsisten dapat memperkuat pikiran negatif bahwa dirinya tidak berharga.

9. Penjelasan budaya (*Cultural explanation*)

Sekar mengartikan kegagalannya tidak hanya sebagai hambatan karier, melainkan sebagai kegagalan besar yang bedampak pada harga diri keluarga. Ia menafsirkan gejala yang dialami sebagai ketidakmampuan memenuhi standar prestasi yang ditetapkan oleh orang tuanya.

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

Terdapat interaksi yang signifikan antara karakter kepribadian Sekar yang sensitif dengan dinamika budaya keluarga yang cenderung kaku serta sering melakukan perbandingan prestasi. Pola budaya tersebut memberikan pengaruh kuat dalam pembentukan dan pemeliharaan pola maladaptif yang dialami Sekar saat ini.

11. Perubahan pola dalam rencana tindakan (*Treatment pattern*)

Tujuan utama intervensi untuk mendukung Sekar dalam mengenali serta memodifikasi pola pikiran dan emosi maladaptif secara mandiri. Proses perubahan diarahkan pada tingkat di mana konseling dilatih untuk berperan sebagai "terapis bagi dirinya sendiri" dalam menghadapi tantangan dimasa mendatang.

12. Tujuan rencana tindakan (*Treatment goals*)

Tujuan jangka pendek diarahkan pada pengurangan rasa kecewa serta peningkatan motivasi harian agar Sekar kembali aktif dalam kegiatan perkuliahan. Adapun tujuan jangka panjang secara eksplisit menargetkan modifikasi keyakinan inti sehingga ia dapat memiliki haraga diri yang lebih stabil dan sehat.

13. Fokus tindakan (*Treatment focus*)

Penekanan intervensi terapeutik difokuskan pada penguatan kepercayaan diri Sekar serta merestrukturisasi pola pikir negatif yang muncul karena kebiasaan membandingkan diri. Fokus ini untuk mengurangi pola pikir negative terkait perbandingan dengan saudara.

14. Strategi tindakan (*Treatment strategy*)

Strategi utama intervensi adalah melalui pendekatan CBT dengan penerapan restrukturisasi kognitif untuk mengidentifikasi serta memodifikasi pikiran negatif yang menghambat motivasi belajar. Selain itu, melatih keterampilan sosial untuk mendukung Sekar dalam membangun pola komunikasi yang lebih sehat dengan keluarga maupun teman.

15. Intervensi tindakan (*Treatment Interventions*)

Teknik spesifik yang ditetapkan mencakup pencatatan pikiran harian (*automatic thought record*) sebagai sarana untuk menantang pikiran negatif dengan bukti yang lebih adaptif, penerapan teknik ini disusun secara sistematis guna mendorong perubahan pada keyakinan inti.

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

Hambatan yang mungkin muncul adalah sensitivitas Sekar terhadap keritik serta kecenderungannya untuk menarik diri ketika merasa tidak nyaman.

17. Perawatan budaya (*Treatment-cultural*)

Intervensi dirancang dengan mempertimbangkan sensitivitas budaya, khususnya dalam memahami norma keluarga Sekar yang cenderung melakukan perbandingan antar anggota. Mempertimbangkan faktor budaya dari keluarga untuk memahami pola maladaptif Sekar.

18. Prognosis tindakan (*Treatment prognosis*)

Keberhasilan diperkirakan cukup baik apabila Sekar berpartisipasi aktif dalam sesi serta terbuka untuk mengubah pola pikirnya, ditambah potensi Sekar dan dukungan sosial sebagai faktor pendukung utama.