

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama: Rio

Usia: 20 tahun

Jenis Kelamin: Laki-laki

1. Presentasi (*Presentation*)

Rio menunjukkan beberapa perilaku tidak sehat seperti mudah marah, sering konflik dengan teman, perilaku agresif, menutup diri secara emosional, kesulitan mengelola emosi. Ia mungkin berpikir bahwa kririk atau perbedaan pendapat adalah hal negatif, yang kemudian memicu emosi marah meledak-ledak sebagai bentuk perlindungan diri. Hal ini tentunya dapat mengganggu relasinya dengan teman-teman di kampus dan menghambat kerja sama tim dalam tugas kuliah

2. Pemicu (*Precipitant*)

Masalah Rio sering kali dipicu oleh konflik kecil dalam kerja kelompok atau kritik terhadapnya. Hal ini dapat memunculkan pikiran negatif tentang dirinya dan muncul reaksi marah yang berlebihan karena merasa tidak dihargai.

3. Pola (*Pattern*)

Rio memiliki pola maladaptif berupa sikap menutup diri dan merespon penolakan atau kritik dengan amarah. Pola ini adalah dari keyakinan dirinya “tidak berharga” dan “semua orang pasti akan meninggalkannya”. Akibatnya, ia cenderung menyerang orang lain terlebih dahulu sebelum mereka sempat menyakiti atau meninggalkannya. Mengingat ia ada 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 dapat memperkuat pemikirannya bahwa dunia ini adalah tempat yang tidak aman.

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Masalah Rio semakin bertahan karena pilihannya untuk memutus kontak total dengan keluarga dan mengisolasi diri secara emosional. Rasa marah yang ia pelihara terhadap ibu dan ayah tirinya secara tidak sadar terus mengaktifkan keyakinan negatifnya. Kepergian

sahabatnya untuk bekerja juga dianggap sebagai pengulangan pola pengabaian dan memperkuat keyakinan “saya ditinggalkan dan tidak berharga.”

6. Faktor protektif (*Protective factors*)

Bakat dan prestasi dalam bidang fotografi dan videografi bisa menjadi sumber harga diri yang positif untuk membangun strategi koping adaptif yaitu untuk menyalurkan emosi secara positif dan mengelola konflik internal.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Rio sebagai pemuda dari keluarga Jawa, memiliki latar belakang budaya yang umumnya menjunjung tinggi harmoni keluarga dan rasa hormat pada orang tua. Identitas keluarganya mulai menjadi masalah karena perceraian orang tua dan konflik dengan ibu. Nilai-nilai tentang keluarga itu mempengaruhi persepsi Rio terhadap otoritas dan hubungan keluarga.

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

Ia mengalami stres keluarga karena perceraian orang tua, memiliki ayah tiri yang menurutnya menyulitkan perekonomian ibunya. Ditambah lagi pengalaman ditolak keluarga bahkan oleh ibu kandungnya sendiri membuatnya merasa “tidak memiliki tempat”. 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 dominan mempengaruhi permasalahan Rio terutama penolakan dari ibunya, perceraian orang tua, stigma sosial terutama ayah tiri. Di samping itu, faktor kepribadian juga sama memiliki pengaruh terhadap masalah Rio yaitu adanya emosi mudah marah dan sensitif pada kritik atau penolakan.

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

Target perubahan yaitu untuk membantu Rio mengubah pola kemarahan yang berlebihan menjadi pengelolaan emosi yang lebih adaptif dan mengatasi perasaan ditinggalkan dengan mengubah keyakinan maladaptif. Hal ini dengan mengubah pemikiran “*Orang yang saya cintai pasti akan meninggalkan saya*” menjadi pemikiran yang lebih realistis.

12. Tujuan tindakan (*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 merestrukturisasi pikiran tidak berharga (jangka panjang).

13. Fokus tindakan (*Treatment focus*)

Fokus utama pada pengelolaan emosi dengan menyadari bahwa amarahnya merupakan “topeng” dari perasaan sedih dan takut ditinggalkan. Fokus intervensi diarahkan pada pengelolaan luka masa lalu dan pembangunan kepercayaan diri melalui bakat fotografinya sehingga ia mampu menjalin hubungan baik dengan sekitarnya.

14. Strategi tindakan (*Treatment strategy*)

Strategi utama yang digunakan adalah restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*) untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif yang berhubungan dengan perasaan ditinggalkan.

15. Intervensi tindakan (*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 tindakan (*Treatment Obstacles*)

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

17. Perawatan budaya (*Treatment-cultural*)

Intervensi disesuaikan dengan sensitivitas budaya dengan pendekatan menghargai hubungan keluarga, namun tetap memberikan ruang bagi Rio untuk mengekspresikan lukanya. Harapannya Rio mendapatkan ketenangan batin tanpa melanggar nilai-nilai budayanya sendiri.

18. Prognosis tindakan (*Treatment prognosis*)

Dipresiksi baik, jika Rio terbuka dalam konseling, Rio dapat belajar mengelola amarah dan memperbaiki hubungannya. Keberaniannya mengelola emosi dan membangun kembali relasi dengan ibu dan sahabatnya menandakan potensi baik untuk membentuk pola yang sehat di masa depan.