

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama: Budi

Usia: 28 tahun

Jenis Kelamin: Laki-laki

1. Presentasi (*Presentation*)

Budi menunjukkan gejala kecemasan, kesedihan, mudah marah, kehilangan fokus pada studi. Kondisi tersebut mengakibatkan penurunan produktivitas tesis serta muncul ketegangan emosional tentang hubungan dan pencapaian diri.

2. Pemicu (*Precipitant*)

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

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 berpikir bahwa dirinya baru dianggap berharga ketika sukses atau membuat orang lain bangga.

4. Predisposisi (*Predisposition*)

Latar belakang Budi 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 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 memengaruhi 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.*" memunculkan emosi negatif seperti cemas, sedih, frustrasi, marah. Pola berpikir ini mempertahankan perilaku sulit fokus

menyelesaikan tesis, menarik diri dari komunitas, serta merasa tertekan dalam interaksi sosial. Siklus pikiran negatif Budi memunculkan emosi stress kemudian membentuk perilaku menghindar atau terhambat semakin menyulitkannya fokus pada penelitian.

6. Faktor protektif (*Protective factors*)

Keterampilan sosial baik, mampu bergaul, dan memiliki jejaring komunitas/hobi yang luas. Selain itu ia memiliki kemampuan refleksi diri dan motivasi yang kuat untuk memperbaiki hidupnya melalui kehadirannya dalam sesi konseling. Sumber daya ini dapat digunakan sebagai landasan untuk membangun kembali harga diri dan memodifikasi pola pikirnya dalam konseling.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Sebagai mahasiswa S2 dari etnis Jawa, Budi memegang nilai-nilai budaya yang menekankan pentingnya kehormatan keluarga melalui prestasi, karier, dan kemandirian ekonomi. Ia berasal 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 bersifat sosial-budaya, yaitu tekanan keluarga besar untuk segera menikah dan kemapanan sesuai standar mereka. Tekanan ini menciptakan perasaan “tertinggal” dibandingkan saudara lain yang dianggap lebih berhasil secara status. 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 mengaktifkan rasa takut gagal dalam kepribadian Budi, sehingga ia cenderung menghindar dalam komitmen.

11. Pola perubahan (*Treatment pattern*)

Target utama adalah 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 rencana tindakan (*Treatment goals*)

Mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tugas tesis (jangka pendek). Membantu Budi merasa lebih damai dengan standar keluarganya dan memiliki definisi sukses yang lebih personal serta realistis (jangka panjang).

13. Fokus rencana tindakan (*Treatment focus*)

Fokus diarahkan pada upaya menantang pola pikir yang terlalu kritis terhadap diri sendiri. Fokus ini untuk mengatasi kecemasan yang muncul dalam hubungan interpersonal dan membangun ketahanan kognitif terhadap tekanan keluarga.

14. Strategi rencana tindakan (*Treatment strategy*)

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

15. Intervensi rencana tindakan (*Treatment Interventions*)

Teknik spesifik yang diterapkan meliputi diskusi tentang nilai-nilai diri sendiri dan memisahkan antara nilai pribadi Budi dengan nilai keluarga besarnya. Menggunakan eksperimen perilaku untuk membantu kembali mengerjakan tesisnya secara bertahap tanpa rasa dibebani bayangan kegagalan.

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

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

17. Rencana Tindakan terhadap faktor budaya (*Treatment-cultural*)

Menghargai pentingnya kesuksesan dalam keluarga besar yang mungkin membebani Budi. Namun tetap merestrukturisasi pikiran negatif mengenai kegagalan dengan membantu membedakan antara nilai keluarga besar yaitu kesuksesan adalah menikah dan mapan serta prioritas pribadinya menyelesaikan Pendidikan S2 secara mandiri.

18. Prognosis rencana tindakan (*Treatment prognosis*)

Cukup Baik, mengingat Budi memiliki kesadaran diri yang tinggi dan keterbukaan untuk mencari bantuan profesional.