

Lembar Kerja Konseptualisasi Kasus

Nama: Siti

Usia: 22 tahun

Jenis Kelamin: Perempuan

1. Presentasi (*Presentation*)

Siti sedang mengalami perasaan tertekan, bingung, murung, gangguan tidur, penurunan motivasi. Ia kesulitan membuat keputusan karena memiliki perasaan bersalah dan bingung antara ambisi pribadi atau kondisi keluarga. Kesulitan membuat keputusan ini cukup menganggu perasaannya.

2. Pemicu (*Precipitant*)

Masalah Siti berawal karena adanya tawaran beasiswa luar negeri namun bertepatan dengan kondisi ayah yang sakit kronis. Situasi ini memunculkan konflik batin ketika harapan orang tua agar Siti tetap di rumah tidak sejalan dengan dorongan dari dosen dan teman-temannya untuk mengambil kesempatan beasiswa.

3. Pola (*Pattern*)

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

4. Predisposisi (*Predisposition*)

Siti 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 dan tidak ingin membuatnya kecewa.

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Masalah ini terus bertahan karena adanya pikiran otomatis “*Jika aku pergi, aku akan menjadi anak durhaka*” dan keyakinan bahwa ayahnya akan membaik jika dirawat Siti. Faktor pemelihara yang lain yaitu label negatif dari keluarga besar. Hal ini memunculkan rasa cemas, bersalah, tertekan, dan menunda keputusan membuat masalahnya menetap.

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 professional.

7. Identitas budaya (*Cultural identity*)

Perempuan Sunda dari keluarga religious dan merupakan anak bungsu . Siti memegang teguh norma berbakti kepada orang tua. Identitas budaya tradisionalnya menetapkan bahwa anak sebagai perawat utama bagi orang tua di masa 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. Tidak ada stress akulturasi secara spesifik.

9. Penjelasan budaya (*Cultural explanation*)

Siti menjelaskan dilemanya sebagai konflik moral yang ia sebut kurang iman & takut dianggap anak durhaka. Ia merasa bahwa keragu-raguannya sebagai tanda bahwa ia tidak memiliki ketenangan hati yang cukup, sehingga ia mencari solusi hanya memalui doa.

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 anak bungsu. Hal ini berinteraksi dengan faktor kepribadian yang sensitif, penurut, dan cenderung perfeksionis memenuhi harapan orang lain memunculkan adanya keragu-raguan dan kecemasan.

11. Pola perubahan (*Treatment pattern*)

Target perubahan adalah untuk membantu Siti mencapai kemandirian dalam membuat keputusan hidup yang selaras dengan nilai-nilainya sendiri. Perubahan diarahkan pada level di mana Siti mampu mengenali bahwa ia bisa tetap berbakti tanpa harus mengorbankan pertumbuhan dirinya secara total

12. Tujuan rencana tindakan (*Treatment goals*)

Mengurangi kecemasan dan rasa bersalah yang mengganggu pola tidurnya (jangka pendek). Membantu Siti melakukan restrukturisasi kognitif terhadap makna "berbakti" agar ia bisa membuat keputusan secara rasional dan damai (jangka panjang).

13. Fokus rencana tindakan (*Treatment focus*)

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

14. Strategi rencana tindakan (*Treatment strategy*)

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

15. Intervensi rencana tindakan (*Treatment Interventions*)

Teknik spesifik yang dilakukan meliputi *Automatic thought record* untuk menggali pikiran bersalah dan ketakutan moral. *Cognitive restructuring* juga dilakukan untuk menantang keyakinan “anak durhaka”. Membantu 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 rencana tindakan(*Treatment Obstacles*)

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

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

Menghargai 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 rencana tindakan (*Treatment prognosis*)

Cukup baik, jika Siti bisa terbuka dan mulai mempertimbangkan apa yang terbaik untuk dirinya tanpa terlalu dipengaruhi oleh ekspektasi orang lain. Jika ia bisa mengurangi distorsi kognitif mengenai label “durhaka”, ia mungkin bisa membuat keputusan secara mandiri.