

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. Kondisi ini menunjukkan adanya konflik dalam diri Nadia dalam bentuk perilaku dan penurunan fungsi sebagai siswa SMP.

2. Pemicu (*Precipitant*)

Peristiwa mendengar ibunya membicarakan perselingkuhan ayah memicu munculnya emosi kuat seperti marah, kecewa, dan kehilangan rasa aman dalam keluarga. Kondisi itu memunculkan emosi marah serta kecewa yang sangat kuat terhadap figur otoritas

3. Pola (*Pattern*)

Nadia merespon rasa dikhianati atau tidak dipercaya dengan penarikan diri, penolakan terhadap otoritas, dan sulit mempercayai orang dewasa. Ia mudah marah dan menolak kontrol, terutama dari figur yang dianggap mengatur atau tidak mendengarkan. Pola ini membuatnya terjebak dalam pola melawan aturan guru atau ibunya sebagai cara untuk melindungi diri dari rasa sakit hari.

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”. Pengalaman yang terjadi pada Nadia membuat ia belajar menahan perasaan dan mengekspresikannya melalui kemarahan. Kepribadiannya cukup sensitif terhadap kritik dan mudah tersinggung.

5. Perpetuansi (*Perpetuants*)

Masalah yang dialami Nadia semakin bertahan karena merespon situasi dengan pikiran otomatis “*Aku tidak punya ayah yang peduli,*” “*Jika aku bicara, aku akan dimarahi atau diabaikan.*” Merespon dengan pikiran otomatis yang negatif 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 kebersamaan 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). Nadia memiliki ekspektasi budaya terhadap sosok ayah yang pelindung, namun tidak terpenuhi menciptakan luka dalam konteks budaya.

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

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

9. Penjelasan budaya (*Cultural explanation*)

Nadia menjelaskan masalahnya dengan label sebagai anak “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 juga memengaruhi sikapnya yang mudah marah, menentang aturan, serta merasa ditolak.

11. Pola perubahan (*Treatment pattern*)

Target awal tindakan adalah membangun hubungan konseling yang aman dan tidak menghakimi agar Nadia merasa dipercaya. Perubahan difokuskan pada perubahan pola pikir “semua orang dewasa jahat” menjadi pola pikir yang lebih realistis dan sehat.

12. Tujuan rencana tindakan (*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 rencana tindakan (*Treatment focus*)

Fokus pada pengelolaan emosi dan membangun kembali kepercayaan diri Nadia. Proses konseling perlu menggali dan menantang pikiran negatif otomatis “*semua orang dewasa sama saja*,” kemudian membantu Nadia mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

14. Strategi rencana tindakan (*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 rencana tindakan (*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 rencana tindakan (*Treatment Obstacles*)

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

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

Proses konseling menyesuaikan gaya komunikasi sesuai usia Nadia dan menghindari gaya otoritatif seperti ibunya atau guru lain agar Nadia memiliki kepercayaan pada guru BK/konselor. Mendengarkan ungkapan Nadia serta memahami dinamika keluarga yang terjadi pada Nadia.

18. Prognosis rencana tindakan (*Treatment prognosis*)

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