

Mengenali ROWS – Risks, Opportunities, Weaknesses and Strength

Nama Klien : _____

Kasus : _____

Risks	
Opportunities	
Weaknesses	
Strength	

Wellness Readiness Check: Connecting the Dots

	1	2	3	4	5
ROWS	Saya tidak pernah berpikir untuk melakukannya	Saya berpikir untuk melakukan sesuatu	Saya bersiap untuk melakukan sesuatu	Saya sedang melakukan sesuatu	Saya telah melakukan sesuatu selama beberapa saat
Risks					
Opportunities					
Weaknesses					
Strength					

Sumber:

Prilleltensky, I. & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting Well-Being: Linking Personal, Organizational, and Community Change*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Mengenal ROWS – Risks, Opportunities, Weaknesses and Strength

Nama Klien : S

Kasus : Kecemasan

Risks	<ul style="list-style-type: none">• Pola asuh orangtua – dibiarkan/neglect• Kondisi kesehatan memburuk• Perusahaan bangkrut – karirnya terhenti• Hubungan yang buruk dengan mantan pacar• Kondisi fisik tidak menunjang pekerjaan• Tidak punya ijazah sekolah
Opportunities	<ul style="list-style-type: none">• Banyak klien/koneksi – banyak peluang kerja• Pacar mau menerima kondisi S di Indonesia
Weaknesses	<ul style="list-style-type: none">• Membiarkan/melarikan diri dari masalah• Terlalu sensitif dengan stimulus lingkungan (laut, cahaya, kaca)• Workaholic• Suka memanipulasi orang lain
Strength	<ul style="list-style-type: none">• Kaya ide• Kreativitas, skills untuk bekerja mewujudkan idenya• Pandai• Ulet, tekun• Terbuka dengan saran• Kemampuan organisasi/manajerial yang memadai

Wellness Readiness Check: Connecting the Dots

	1	2	3	4	5
ROWS	Saya tidak pernah berpikir untuk melakukannya	Saya berpikir untuk melakukan sesuatu	Saya bersiap untuk melakukan sesuatu	Saya sedang melakukan sesuatu	Saya telah melakukan sesuatu selama beberapa saat
Risks					
Opportunities					
Weaknesses					
Strength					

Sumber:

Prilleltensky, I. & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting Well-Being: Linking Personal, Organizational, and Community Change*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Wellness Readiness Check: Connecting the Dots (CONTOH)

Nama : L
Kasus : Eating Disorder (Anorexia Nervosa)

ROWS	1 Saya tidak pernah berpikir untuk melakukannya	2 Saya berpikir untuk melakukan sesuatu	3 Saya bersiap untuk melakukan sesuatu	4 Saya sedang melakukan sesuatu	5 Saya telah melakukan sesuatu selama beberapa saat
Risks					
Kesehatan fisik yang buruk				X	
Terhambatnya fungsi okupasi	X				
Terhambatnya fungsi sosial	X				
Terhambatnya fungsi keluarga				X	
Pisah kamar dengan suami	X				
Pola asuh orangtua yang selalu membandingkan	X				
Terbatasnya lingkungan sosial	X				
Orangtua yang memiliki standar tinggi	X				
Opportunities					
Memiliki suami yang bertanggung jawab (menerima, memahami, toleransi, menyediakan bantuan, bersedia menolong istri)				X	
Level pendidikan tinggi (S1)				X	
Anak yang bisa memahami (sesuai dengan level usianya)				X	
Weaknesses					
Terobsesi untuk menjaga bentuk dan berat badan di bawah normal				X	
Keras kepala ketika menerima masukan	X				
Adanya kecemasan terhadap segala sesuatu yang terkait dengan makanan	X				

Strength					
Memiliki kasih sayang terhadap anak					X
Bertanggung jawab atas keputusan yang diambil					X
Memegang teguh pendirian				X	
Memiliki standar pencapaian yang tinggi				X	