



Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT)

MCT 9 I – Harga diri

© Moritz, Woodward & Erawati (12|21)

www.uke.de/mct

Penggunaan gambar di modul ini sudah mendapat ijin dari artis dan pemegang hak paten. Untuk detailnya (artis, judul), silahkan lihat pada akhir presentasi.





Apakah Harga Diri itu?



???



Apakah Harga Diri itu?



- Penilaian yang melekat pada diri sendiri.



Apakah Harga Diri itu?



- Penilaian yang melekat pada diri sendiri.
- Penilaian seseorang tentang dirinya sendiri.



Apakah Harga Diri itu?



- Penilaian yang melekat pada diri sendiri.
- Penilaian seseorang tentang dirinya sendiri.
- Tidak terkait dengan bagaimana orang lain memandang anda.



Harga diri rendah dapat mempengaruhi kesehatan mental

- Orang dengan gangguan mental seringkali mengalami harga diri rendah.
- Harga diri rendah dapat mengakibatkan masalah psikologis seperti:
 - Menyalahkan diri sendiri
 - Khawatir
 - Gejala depresi
 - Kesepian



Perbedaan antara membesar-besarkan harga diri dan harga diri yang sehat

Selama psikosis, banyak yang merasa tertekan atau diperlakukan dengan buruk (tetapi tidak semuanya). Perasaan ini dapat menurunkan harga diri. Disisi lain, beberapa orang dapat meningkat harga dirinya jika dia merasa ditakdirkan untuk menyelesaikan tugas khusus atau percaya bahwa dia terpilih untuk menyelesaikan sebuah misi utama.



WASPADA: Pikiran megalomania (seperti : keyakinan bahwa kita merasa lebih kuat dan lebih penting daripada orang lain) sementara waktu mungkin dapat meningkatkan nilai harga diri tetapi tidak ada hubungannya dengan harga diri yang “sehat”!

- Perasaan ini tidak berlaku selamanya
- ... dan tidak berdasar kenyataan yang sebenarnya dan kelebihan diri yang sesungguhnya!



Tetapi...

Semua orang memiliki kelebihan, sehingga diperlukan usaha untuk mengenali aspek positif dan kemampuan positif yang dimilikinya.

Saudara seharusnya bangga memiliki aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki!

Kesadaran akan aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki menjadi dasar pembentukan harga diri saudara.



Mengapa kita mempelajarinya?

Banyak orang dengan psikosis (tetapi tidak semua!) memiliki harga diri yang rendah, seringkali karena pengalaman pribadi dengan orang lain yang negatif. Upaya dalam meningkatkan harga diri dan gejala depresi dapat meningkatkan stabilitas mental. Hal Ini juga dapat membantu mengurangi gejala psikotik.



Sumber Harga Diri

- Harga diri tidak terdapat hanya pada satu aspek saja, tetapi mungkin terdapat dalam beberapa segi kehidupan dalam bentuk yang berbeda (disimbolkan dengan kotak dalam rak yang ada disamping).





Sumber Harga Diri

- Harga diri tidak terdapat hanya pada satu aspek saja, tetapi mungkin terdapat dalam beberapa segi kehidupan dalam bentuk yang berbeda (disimbolkan dengan kotak dalam rak yang ada disamping).
- Masalahnya adalah ketika kita hanya fokus pada kekurangan kita (= rak kosong) daripada mempertimbangkan aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki (rak yang terisi).





dengan harga diri rendah...

- ... cenderung fokus hanya pada kekurangan diri sendiri dan hanya memandangi kelebihan orang lain saja.





dengan harga diri rendah...

- ... cenderung fokus hanya pada kekurangan diri sendiri dan hanya memandangi kelebihan orang lain saja.
- ... cenderung untuk menyamaratakan penilaian negatif tentang diri (misalnya, “saya tak berguna”).





dengan harga diri rendah...

- ... cenderung fokus hanya pada kekurangan diri sendiri dan hanya memandangi kelebihan orang lain saja.
- ... cenderung untuk menyamaratakan penilaian negatif tentang diri (misalnya, “saya tak berguna”).
- ... tidak dapat membedakan antara manusia secara utuh dan perilaku (misalnya, “jika saya tidak berhasil dalam sesuatu, berarti saya pecundang”).





Jangan Lupa...

Saya pendengar yang baik, saya dapat dipercaya, saya dapat berteman dengan baik dan dapat membuat lelucon sampai teman saya tertawa...

Saya tidak bekerja saat ini; saya gagal melalui uji seleksi

Saya tidak suka rambut saya, tetapi saya suka mata saya dan saya lebih tinggi...



Saya menjadi pilihan terakhir dalam tim olahraga dan saya tidak bagus melempar bola, tetapi saya pandai berjoget...

Saya suka memasak dan suka mendengarkan musik dan berita politik. Saya juga suka film...



Jangan Lupa...

Saya pendengar yang baik, saya dapat dipercaya, saya dapat berteman dengan baik dan dapat membuat lelucon sampai teman saya tertawa...

Saya tidak bekerja saat ini; saya gagal melalui uji seleksi

Saya tidak suka rambut saya, tetapi saya suka mata saya dan saya lebih tinggi...

Hubungan dengan orang lain

Pekerjaan

Penampilan

Olahraga

Hobi

Saya menjadi pilihan terakhir dalam tim olahraga dan saya tidak bagus melempar bola, tetapi saya pandai berjoget...

Saya suka memasak dan suka mendengarkan musik dan berita politik. Saya juga suka film...



Di rak mana anda telah mencari dalam waktu yang lama? Hal positif apa yang mungkin tersembunyi dalam diri anda?



Bagaimana ciri ciri orang dengan harga diri yang tinggi?

- Suara: ???
- Ekspresi wajah/gestur: ???
- Postur tubuh: ???





Bagaimana ciri ciri orang dengan harga diri yang tinggi?

- Suara: jelas, artikulasi jelas, volume suara tepat
- Ekspresi wajah/gestur: ada kontak mata; kelihatan percaya diri
- Postur tubuh: tegak

Berhubungan dengan hal tersebut: Jangan berlebihan (misalnya, terus menerus menatap orang lain, terus menerus menyela pembicaraan, jangan berlagak menjadi boss).





Ciri orang dengan harga diri tinggi yang secara tidak langsung dapat diamati

???





Ciri orang dengan harga diri tinggi yang secara tidak langsung dapat diamati

- Percaya diri terhadap kemampuan positif yang dimilikinya.
- Mampu menerima kegagalan dan kesalahan sendiri (tanpa kehilangan nilai pribadi).
- Refleksi diri, kesiapan untuk belajar (dari kesalahan/ kegagalan diri sendiri).
- Bersikap positif pada diri sendiri, misalnya, menghargai keberhasilan diri sendiri.





Mempraktekkan aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki

Mengapa menemukan aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki terkadang sulit?

- Pendapat yang umum: “Jika saya menghargai diri saya sendiri, saya akan menjadi sombong.”
- Selama fase akut, bisa jadi lebih sulit untuk mengenal dan mempraktekkan aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki.



Mempraktekkan aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki

Mendapatkan kembali “harta karun yang hilang”:



- Tanyakanlah pada teman atau keluarga, apa saja yang mereka lihat tentang aspek positif dan kemampuan positif yang ada dalam diri saudara.
- Berpikirlah dalam situasi yang nyata dimana saudara dapat menyelesaikan sesuatu dengan baik dan mendapatkan ucapan terimakasih atau penghargaan (meskipun untuk hal hal yang kecil).
- ... Dan tulislah pengalaman ini dalam sebuah “buku diari yang menyenangkan” *, sehingga saudara dapat mengingat kembali di masa masa yang sulit.

* Dalam “buku diari yang menyenangkan” hanya tertulis aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki saudara



Latihan 1

Apa yang saudara sukai dari diri sendiri?

Kelebihan dalam hal apa saja yang pernah saudara lakukan?

Berpikirlah tentang aspek positif dan kemampuan positif yang anda miliki!



Latihan 2

- Berdirilah dan biarkan kepala menunduk.
- Lihatlah kebawah, bahu kebawah dan ayunkanlah lengan, posisikan punggung sedikit melengkung ke belakang.



Latihan 2

- Berdirilah dan biarkan kepala menunduk.
- Lihatlah kebawah, bahu kebawah dan ayunkanlah lengan, posisikan punggung sedikit melengkung ke belakang.
- Berjalanlah di sekitar ruangan dengan posisi ini!



Latihan 2

- Berdirilah dan biarkan kepala menunduk.
- Lihatlah kebawah, bahu kebawah dan ayunkanlah lengan, posisikan punggung sedikit melengkung ke belakang.
- Berjalanlah di sekitar ruangan dengan posisi ini!

Bagaimana rasanya?



Latihan 2

- Sekarang posisikan bagian atas tubuh dengan rileks kemudian secara perlahan punggung dalam posisi tegak dan rileks. Bayangkan seseorang menarik ujung rambut kepala saudara secara perlahan-lahan sampai kepala tegak.



Latihan 2

- Sekarang posisikan bagian atas tubuh dengan rileks kemudian secara perlahan punggung dalam posisi tegak dan rileks. Bayangkan seseorang menarik ujung rambut kepala saudara secara perlahan-lahan sampai kepala tegak.
- Berjalanlah di sekitar ruangan dengan posisi ini!



Latihan 2

- Sekarang posisikan bagian atas tubuh dengan rileks kemudian secara perlahan punggung dalam posisi tegak dan rileks. Bayangkan seseorang menarik ujung rambut kepala saudara secara perlahan-lahan sampai kepala tegak.
- Berjalanlah di sekitar ruangan dengan posisi ini!

Bagaimana rasanya?



Latihan 2

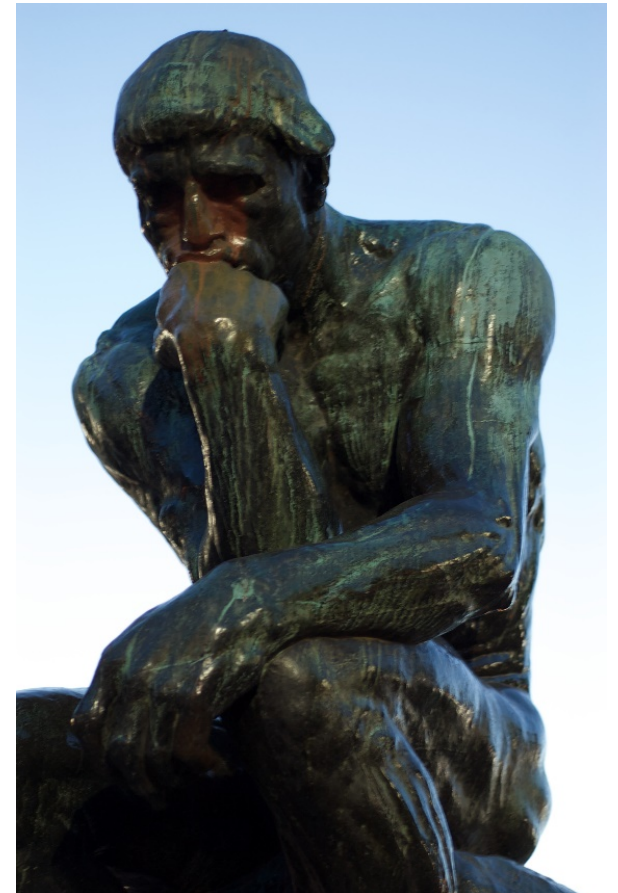
- Saudara mungkin lebih merasa nyaman dan aman jika dalam posisi tegak.
- Posisi yang tepat dan postur tegak tidak hanya membuat terlihat percaya diri, tetapi juga membawa pengaruh positif terhadap harga diri.
- Mengembangkan sikap baru dengan postur yang benar: bahasa tubuh yang mengartikan “Saya percaya diri” (postur tegak, mempertahankan kontak mata, suara yang jelas) memperkuat aspek positif dan kemampuan positif yang nyata dan rasa percaya diri dalam diri saudara.

Dimulai dengan “postur tubuh” kembali pada tindakan yang nyata!



Ruminating: terjebak dalam lingkaran masa lalu, tetapi tidak melangkah kedepan

- Kebanyakan orang dengan masalah psikologis mengalami penderitaan dalam memikirkan kejadian yang tidak menyenangkan dimasa lalu secara berulang kali (ruminating).
- Apakah saudara pernah merenung dengan cara seperti itu?

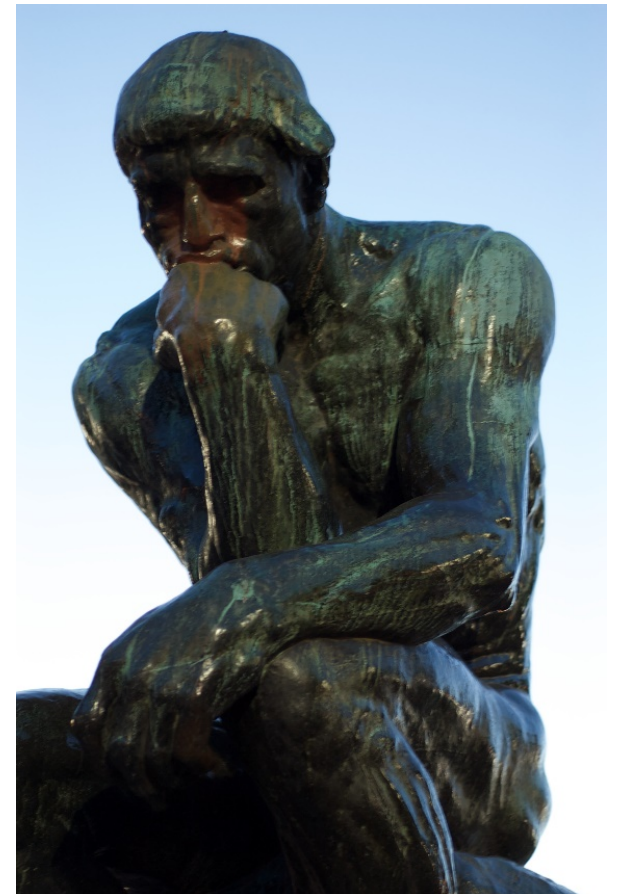




Masalah

Merening dengan cara seperti itu merupakan masalah jika:

- Cara berpikir yang terjebak dalam lingkaran: hanya pada masalah yang tak terselesaikan
- Memperburuk harga diri, karena hanya berpikir terus menerus tentang masa lalu yang tidak menyenangkan tetapi tidak fokus pada tindakan menyelesaikan masalah atau mencari hikmah dibalik kejadian
- Pikiran tersebut hanya berdasar pada ketidakberhasilan dan menuduh diri sendiri berulang kali, tidak berpikir untuk fokus pada penyelesaian masalah





Apa yang seharusnya dilakukan?

Langkah awal dan terpenting adalah mengetahui bahwa berulang kali memikirkan kejadian yang tidak menyenangkan dimasa lalu hanya membawa masalah, bukan strategi yang membantu untuk menyelesaikan masalah.

- Berpikir berulang ulang tentang kejadian masa lalu yang tidak menyenangkan hanyalah sebuah pikiran saja!... Pikiran tersebut tidak nyata!
- Cobalah untuk mencatatnya saja, tetapi jangan memikirkannya secara berlebihan.



Latihan 1 Mencegah pemikiran masa lalu secara berulang ulang: Carilah perbedaan secara mendalam...

- Pertimbangkan apa yang terjadi didalam diri anda tanpa menimbulkan keresahan atau menurunkan nilai pribadi (“saya bodoh, saya tidak bisa berhenti memikirkannya!”; “mengapa saya yang selalu bermasalah?”)
- Amatilah pikiran tersebut seperti gerbong kereta api yang terpisah, Bergeraknya awan diatas langit atau daun yang jatuh berguguran.

Pikiran yang berulang ulang ini sebenarnya tidak menetap, tetapi karena mungkin menurut anda hal tersebut nyata dan membuat anda merasa khawatir, maka hal tersebut membuat pikiran tersebut muncul berulang kali.





Latihan 1 Mencegah pemikiran masa lalu secara berulang ulang: Carilah perbedaan secara mendalam...

Latihan fisik

1. Berdirilah!
2. Letakkan tangan kiri pada bahu kanan
3. Letakkan tangan kanan pada bahu kiri
4. Angkat salah satu kaki...
5. ... dan gerakkan kaki memutar



Latihan 1 Mencegah pemikiran masa lalu secara berulang ulang: Carilah perbedaan secara mendalam...

Latihan fisik

1. Berdirilah!
2. Letakkan tangan kiri pada bahu kanan
3. Letakkan tangan kanan pada bahu kiri
4. Angkat salah satu kaki...
5. ... dan gerakkan kaki memutar

Apa yang saudara pikirkan?



Latihan 1 Mencegah pemikiran masa lalu secara berulang ulang: Carilah perbedaan secara mendalam...

Latihan fisik

1. Berdirilah!
2. Letakkan tangan kiri pada bahu kanan
3. Letakkan tangan kanan pada bahu kiri
4. Angkat salah satu kaki...
5. ... dan gerakkan kaki memutar

Karena saudara perlu berkonsentrasi untuk melakukan latihan ini, maka hal tersebut membantu memutuskan rantai pikiran masa lalu yang berulang ulang tanpa akhir.



Tip untuk membantu meningkatkan harga diri

- Mengungkapkan harapan saudara kepada orang lain.



Tip untuk membantu meningkatkan harga diri

- Mengungkapkan harapan saudara kepada orang lain.
- Mencoba untuk berbicara dengan volume suara lebih keras dan jelas.



Tip untuk membantu meningkatkan harga diri

- Mengungkapkan harapan saudara kepada orang lain.
- Mencoba untuk berbicara dengan volume suara lebih keras dan jelas.
- Pertahankan kontak mata (mulai mencoba dengan orang yang saudara kenal, kemudian berlanjut ke orang lain).



Tip untuk membantu meningkatkan harga diri

- Mengungkapkan harapan saudara kepada orang lain.
- Mencoba untuk berbicara dengan volume suara lebih keras dan jelas.
- Pertahankan kontak mata (mulai mencoba dengan orang yang saudara kenal, kemudian berlanjut ke orang lain).
- Berdiri tegak: Ingatlah bahwa posisi tegak akan mempengaruhi harga diri dan orang-orang disekitarmu.



Pekerjaan rumah

Tip bagaimana untuk menghargai hal hal positif yang terjadi dalam keseharianmu:

- Ketika meninggalkan rumah, ambillah permen/kelereng dan letakkan pada saku kananmu.
- Sewaktu waktu hal positif terjadi (misalnya teman kita tersenyum, dapat mengobrol dengan baik, memiliki makan siang yang enak...), pindahkanlah permen/kelereng dari saku kanan ke kiri.
- Ketika sampai di rumah, ambillah permen/kelereng dari saku kiri dan ingatlah peristiwa yang menyenangkan yang dialami selama seharian.
- Dengan melakukan hal tersebut, tetapkan positif, kenangan yang indah dan nikmatilah. Sayangnya, ketika saudara tidak mengingatnya maka pengalaman itu akan berlalu begitu saja.



Pekerjaan rumah

Tip bagaimana untuk menghargai hal hal positif yang terjadi dalam keseharianmu:

- Ketika meninggalkan rumah, ambillah permen/kelereng dan letakkan pada saku kananmu.
- Sewaktu waktu hal positif terjadi (misalnya teman kita tersenyum, dapat mengobrol dengan baik, memiliki makan siang yang enak...), pindahkanlah permen/kelereng dari saku kanan ke kiri.
- Ketika sampai di rumah, ambillah permen/kelereng dari saku kiri dan ingatlah peristiwa yang menyenangkan yang dialami selama seharian.
- Dengan melakukan hal tersebut, tetapkan positif, kenangan yang indah dan nikmatilah. Sayangnya, ketika saudara tidak mengingatnya maka pengalaman itu akan berlalu begitu saja.

Apakah saudara memiliki cara lain untuk menikmati dan mengingat hal yang menyenangkan selama seharian?



Praktek dalam kehidupan sehari-hari

Tujuan pembelajaran:

- Harga diri adalah menempatkan penghargaan pada dirinya sendiri.
- Menyadari aspek positif dan kemampuan positif yang dimiliki dalam aspek yang berbeda dalam kehidupan dan mencoba meningkatkan harga diri menggunakan cara yang telah didiskusikan.
- Carilah aspek dan kemampuan positif yang sempat terlupakan (“harta karun yang hilang”) dengan menanyakan ke teman atau menuliskannya dalam “buku diari yang menyenangkan”.
- Berlatihlah untuk mengarahkan pikiran kita untuk lebih fokus pada peristiwa saat ini yang terjadi dalam keseharianmu!



Apa hubungannya dengan psikosis?

Banyak orang dengan psikosis (tetapi tidak semua!) memiliki harga diri yang rendah dan memiliki pola pikir negatif (misalnya, terlalu sering mengkritik diri sendiri), yang selanjutnya dapat mengurangi harga diri mereka.



Apa hubungannya dengan psikosis?

Banyak orang dengan psikosis (tetapi tidak semua!) memiliki harga diri yang rendah dan memiliki pola pikir negatif (misalnya, terlalu sering mengkritik diri sendiri), yang selanjutnya dapat mengurangi harga diri mereka.

Contoh: Joko mendapat penilaian buruk dalam ujian akhir di akhir pelatihannya.

Evaluasi: Awalnya, ia mempertanyakan dirinya sendiri sebagai karyawan, tetapi semakin ia memikirkan semakin kurang percaya diri. Dia merasa tertekan dan meragukan dirinya sendiri.

Tetapi: Teman-teman membantu Joko di hari-hari berikutnya dengan menjelaskan kepadanya bahwa tes tersebut tidak menilai dirinya secara keseluruhan tetapi merupakan gambaran kecil dari penampilannya di salah satu bidang saja. Dia tidak boleh menganggap enteng hasilnya, tetapi penting juga dia mengingat bahwa dia punya kelebihan lain (di tempat kerja maupun di bidang lain) dan tidak terlalu keras pada dirinya sendiri.

Penting: Sekalipun Anda mengalami kegagalan, Anda tidak boleh mengabaikan keberhasilan lain dalam hidup Anda.



Terimakasih atas perhatiannya!

untuk terapis:

Silakan bagikan lembar kerja. Perkenalkan aplikasi COGITO (unduh secara gratis).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

| Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler | Source/ Quelle | Picture Name/ Name des Bildes | CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers | Description/Kurzbeschreibung |
|--|-------------------|----------------------------------|---|--|
| Images Money | flickr | Money from around the world | CC | banknotes/Geldscheine |
| DonkeyHotey | flickr | Stop Sign | CC | stop sign/Stoppschild |
| Michael Fielitz | flickr | Neues Regal | CC | bookshelf/Bücherregal |
| Steve Wilson | flickr | Business Woman | CC | businesswoman/Geschäftsfrau |
| Steve Wilson | flickr | Smiling businessman | CC | portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes |
| Denver Vender | flickr | Old Jewelry Box | CC | old jewelry box/Alter Schmuckkasten |
| Beatrice Murch | flickr | El pensador | CC | the thinker/Der Denker |
| gianni del buffalo | flickr | Ancona, Marche, Italy - Clouds 4 | CC | clouded sky/Wolkenhimmel |