Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT)

# MCT 6 A BADE – Untuk Bersikap Empati… II

© 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.

# Saat anda mengenal seseorang, apa yang anda lihat pertama kali? Seberapa handal hal tersebut dalam memberikan penilaian yang baik?

# Saat anda mengenal seseorang, apa yang anda lihat pertama kali? Seberapa handal hal tersebut dalam memberikan penilaian yang baik?

Bahasa tubuh / postur?

mata?

tangan?

bahasa?

pakaian?

*yang lainnya?...*

# Sumber informasi apa saja yang bisa dijadikan pertimbangan? Bagaimana hal ini bisa diandalkan?

# Sumber informasi apa saja yang bisa dijadikan pertimbangan? Bagaimana hal ini bisa diandalkan?

- pengetahuan sebelumnya tentang orang tersebut (kabar angin): misalnya informasi dari teman
- pengetahuan sebelumnya pada orang / kelompok yang mirip: misalnya. *Rapper*
- “naluri perasaan”/intuisi
- Sesuatu yang tertulis: misalnya, dari email atau chatting internet

# Keuntungan dan kerugian dari petunjuk/bukti dari sosial tertentu

Kita telah mendiskusikan aspek yang berkontribusi pada penilaian seseorang, kita sekarang lebih fokus pada kekuatan dan kelemahan petunjuk/bukti dari sosial tertentu.

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

| | |
|---|---|
| Bahasa: Apa yang seseorang katakan dan bagaimana dia mengatakannya?<br> | Petunjuk penting:<br>??? |
| Contoh:<br>Orang tidak mempunyai roti…mengapa mereka tidak sekalian makan kue?<br>Pernyataan dari Marie Antoinette (1755-1793); perkataan kasar, naif, dan tidak sensitif pada kondisi kemiskinan? | Perhatian:<br>??? |

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

| | |
|---|---|
| Bahasa: Apa yang seseorang katakan dan bagaimana dia mengatakannya?<br> | Petunjuk penting:<br>**Isi:** Bahasa sangat penting untuk komunikasi secara langsung.<br>**Nada:** Intonasi (kasar, sombong), pilihan kata (arogan, fakta, dll.) dapat menjelaskan.. kepadamu banyak hal tentang seseorang. |
| Contoh:<br>Orang tidak mempunyai roti…mengapa mereka tidak sekalian makan kue?<br>Pernyataan dari Marie Antoinette (1755-1793); perkataan kasar, naif, dan tidak sensitif pada kondisi kemiskinan? | Perhatian:<br>??? |

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

| | |
|---|---|
| Bahasa: Apa yang seseorang katakan dan bagaimana dia mengatakannya?<br> | Petunjuk penting:<br>**Isi:** Bahasa sangat penting untuk komunikasi secara langsung.<br>**Nada:** Intonasi (kasar, sombong), pilihan kata (arogan, fakta, dll.) dapat menjelaskan.. kepadamu banyak hal tentang seseorang. |
| Contoh:<br>Orang tidak mempunyai roti...mengapa mereka tidak sekalian makan kue?<br>Pernyataan dari Marie Antoinette (1755-1793); perkataan kasar, naif, dan tidak sensitif pada kondisi kemiskinan? | Perhatian:<br>**Isi:** berhubungan dengan kesopanan dan kesalahpahaman, Selalu ada perbedaan dalam apa yang orang pikirkan dan apa yang orang lakukan dalam kenyataan.<br>**Nada:** Beberapa orang menunjukkan emosi yang sedikit saat berbicara – seperti kurang mengekspresikan emosinya (misalnya “emosi datar saat menyampaikan humor”; ketidakmampuan mengekspresikan ke wajah pada penyakit Parkinson). |

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

Pengetahuan sebelumnya tentang orang tertentu

Petunjuk penting:

???

Perhatian:

???

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

Pengetahuan sebelumnya tentang orang tertentu

## Petunjuk penting:

- Pengetahuan sebelumnya dapat membantu membuat penilaian tentang seseorang, khususnya jika anda pernah bertemu orang ini sebelumnya dengan situasi yang hampir sama.

## Perhatian:

???

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

Pengetahuan sebelumnya tentang orang tertentu

## Petunjuk penting:

- Pengetahuan sebelumnya dapat membantu membuat penilaian tentang seseorang, khususnya jika anda pernah bertemu orang ini sebelumnya dengan situasi yang hampir sama.

## Perhatian:

- Orang akan bertindak berbeda tergantung dari situasi, keadaan emosi saat ini (mood), atau berhubungan dengan kesempatan. Tidak ada orang yang selalu bahagia atau sedih, jahat atau baik di setiap situasi dan kondisi. Orang bisa merasa nyaman di tengah keluarga dan pada saat yang sama menjadi sangat pemalu dengan temannya – atau vice versa. Terkadang anda akan terkejut dengan perbedaan anda bertingkah laku pada kondisi yang berbeda.

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

Intuisi

Anjing dikatakan bisa merasakan seseorang menjadi ancaman atau tidak

Petunjuk penting:

???

Perhatian:

???

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

Intuisi

**Lucu, atau menakutkan?**
Tergantung perasaan/mood anda!

Takut

Misal film horror ("It")

Kesenangan

Ingatan tentang pertunjukkan sirkus

## Petunjuk yang penting:

- Intuisi dapat dipahami sebagai pengetahuan berdasarkan pengalaman. Terkadang insting/naluri kita lebih baik daripada alasan pemikiran kita!

## Perhatian:

???

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

Intuisi

**Lucu, atau menakutkan?**
Tergantung perasaan/mood anda!

Takut

Misal film horror ("It")

Kesenangan

Ingatan tentang pertunjukkan sirkus

## Petunjuk yang penting:

- Intuisi dapat dipahami sebagai pengetahuan berdasarkan pengalaman. Terkadang insting/naluri kita lebih baik daripada alasan pemikiran kita!

## Perhatian:

- Emosi kita sekarang mempengaruhi persepsi/pikiran. Contoh:
  1. Marah: cenderung merasa tidak dimengerti atau tidak dipercaya
  2. Depresi: segala sesuatunya terasa "lebih gelap" daripada kenyataannya.

# Silahkan didiskusikan keuntungan dan kerugian dari gambar berikut ini dalam memberi penilaian pada seseorang

Intuisi

**Lucu, atau menakutkan?**
Tergantung perasaan/mood anda!

Takut

Misal film horror ("It")

Kesenangan

Ingatan tentang pertunjukkan sirkus

## Petunjuk yang penting:

- Intuisi dapat dipahami sebagai pengetahuan berdasarkan pengalaman. Terkadang insting/naluri kita lebih baik daripada alasan pemikiran kita!

## Perhatian:

- Emosi kita sekarang mempengaruhi persepsi/pikiran. Contoh:
  1. Marah: cenderung merasa tidak dimengerti atau tidak dipercaya
  2. Depresi: segala sesuatunya terasa "lebih gelap" daripada kenyataannya.
- Kita seharusnya mendengarkan naluri kita, tapi tidak mempercayainya dengan membabi buta

# Penampilan dan Kenyataannya!

…Kita tidak dapat memandang secara utuh Hanya pada satu aspek saja (misalnya bahasa). Hal ini sudah pernah didiskusikan sebelumnya!

*Seseorang harus mempertimbangkan segala aspek!*
Dengan mengkombinasikan, maka dapat membantu seseorang dalam menilai/ menyimpulkan seseuatu yang kompleks…

# Mengapa kita mempelajarinya?

Penelitian membuktikan bahwa kebanyakan orang (tapi tidak semua!) dengan masalah kesehatan mental (khususnya psikosis) memiliki permasalahan sebagai berikut:

- Sulit dalam mendeteksi atau mengevaluasi/menilai ekspresi wajah orang lain (misalnya senang, berduka).

# Mengapa kita mempelajarinya?

Penelitian membuktikan bahwa kebanyakan orang (tapi tidak semua!) dengan masalah kesehatan mental (khususnya psikosis) memiliki permasalahan sebagai berikut:

- Sulit dalam mendeteksi atau mengevaluasi/menilai ekspresi wajah orang lain (misalnya senang, berduka).
- Sulit untuk menyimpulkan motif dan tindakan yang akan dilakukan seseorang dari perilaku yang tengah berlangsung.

# Bagaimana kurang empati bisa meningkatkan salah interpretasi selama psikosis – contoh

| Kejadian | Penjelasan selama psikosis | Penjelasan lain |
|---|---|---|
| Pria di bis memandangimu terus dalam waktu yang lama. | Mata-mata itu akhirnya menunjukkan dirinya. | Hal ini berhubungan dengan perilaku anda yang tak biasa (misalnya pakai kacamata hitam), anda terlihat beda |
| Pimpinan mengkritik semua kesalahanmu | Anda yakin kalau anda akan dipecat | Pimpinan bereaksi sedikit berlebihan tetapi tidak memiliki rencana memecatmu, dia sedikit pemarah |
| Teman membacakan artikel koran tentang prestasi buruk di sekolah | Dia tahu kalau prestasi anda buruk saat masih anak-anak | Kebetulan saja – dia membaca koran tentang hal itu sedangkan dia tidak tahu masalahmu saat sekolah dulu |

Adakah yang mau menceritakan pengalaman pribadi secara singkat?

# Latihan

- Berikut ini anda akan ditunjukkan penggalan komik
- Silahkan didiskusikan dan bertukar pikiran tentang karakter dalam cerita dalam komik.

# Latihan

- Berikut ini anda akan ditunjukkan penggalan komik
- Silahkan didiskusikan dan bertukar pikiran tentang karakter dalam cerita dalam komik.

## Penting

- Anda harus membedakan antara informasi yang tersedia dengan informasi pada karakter komik!

# Latihan

- Berikut ini anda akan ditunjukkan penggalan komik
- Silahkan didiskusikan dan bertukar pikiran tentang karakter dalam cerita dalam komik.

## Penting

- Anda harus membedakan antara informasi yang tersedia dengan informasi pada karakter komik!
- Apakah informasi tambahan yang diperlukan untuk menentukan jawaban yang tepat?

Apa yang mungkin dibawa oleh gadis kecil untuk ulang tahun nenek berikutnya?
Apakah neneknya akan senang?

Apa yang mungkin dibawa oleh gadis kecil untuk ulang tahun nenek berikutnya?
Apakah neneknya akan senang?

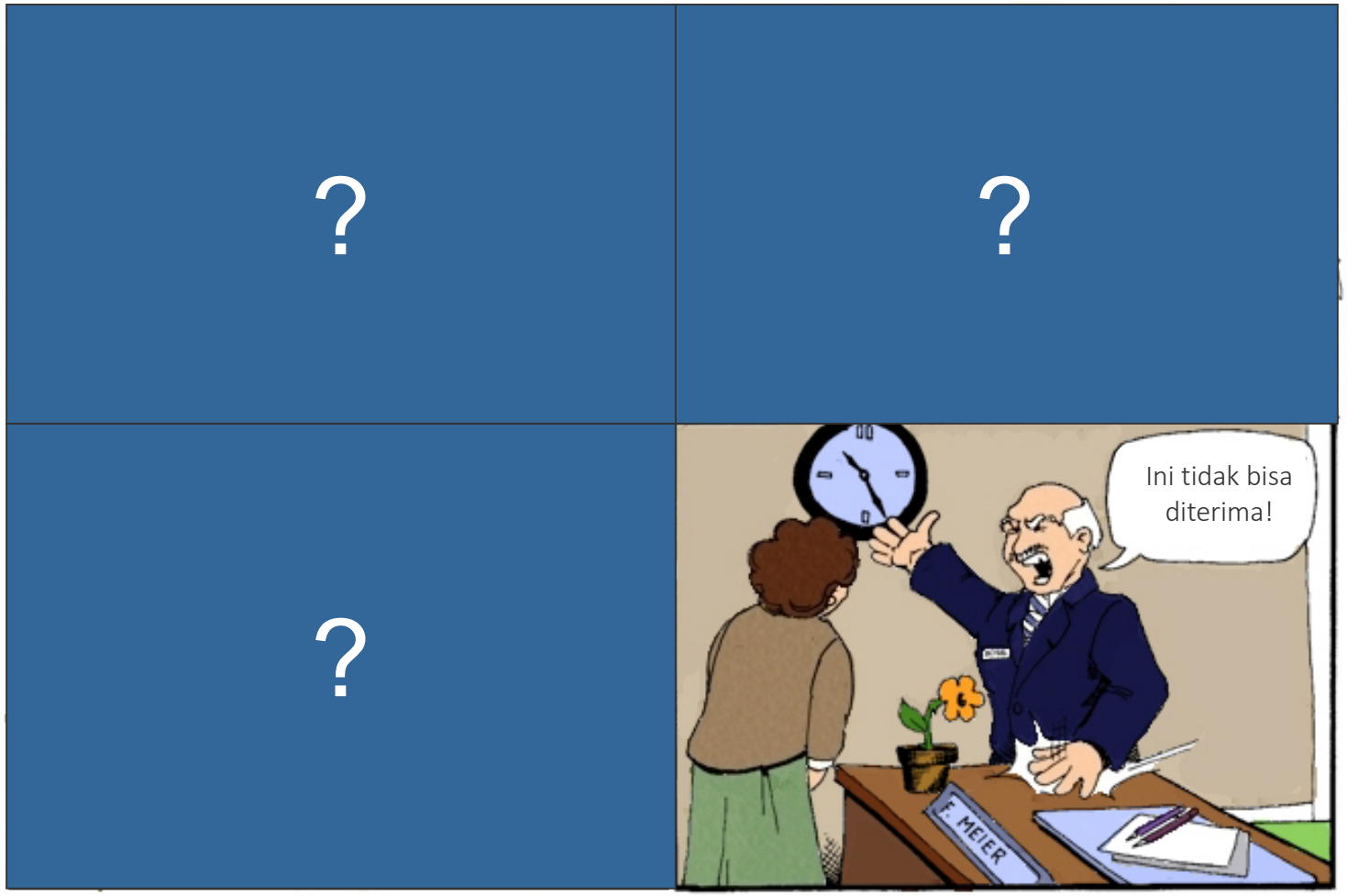
# Ulang tahun Nenek

## Apa yang dibawa gadis kecil itu untuk ulang tahun neneknya tahun depan?

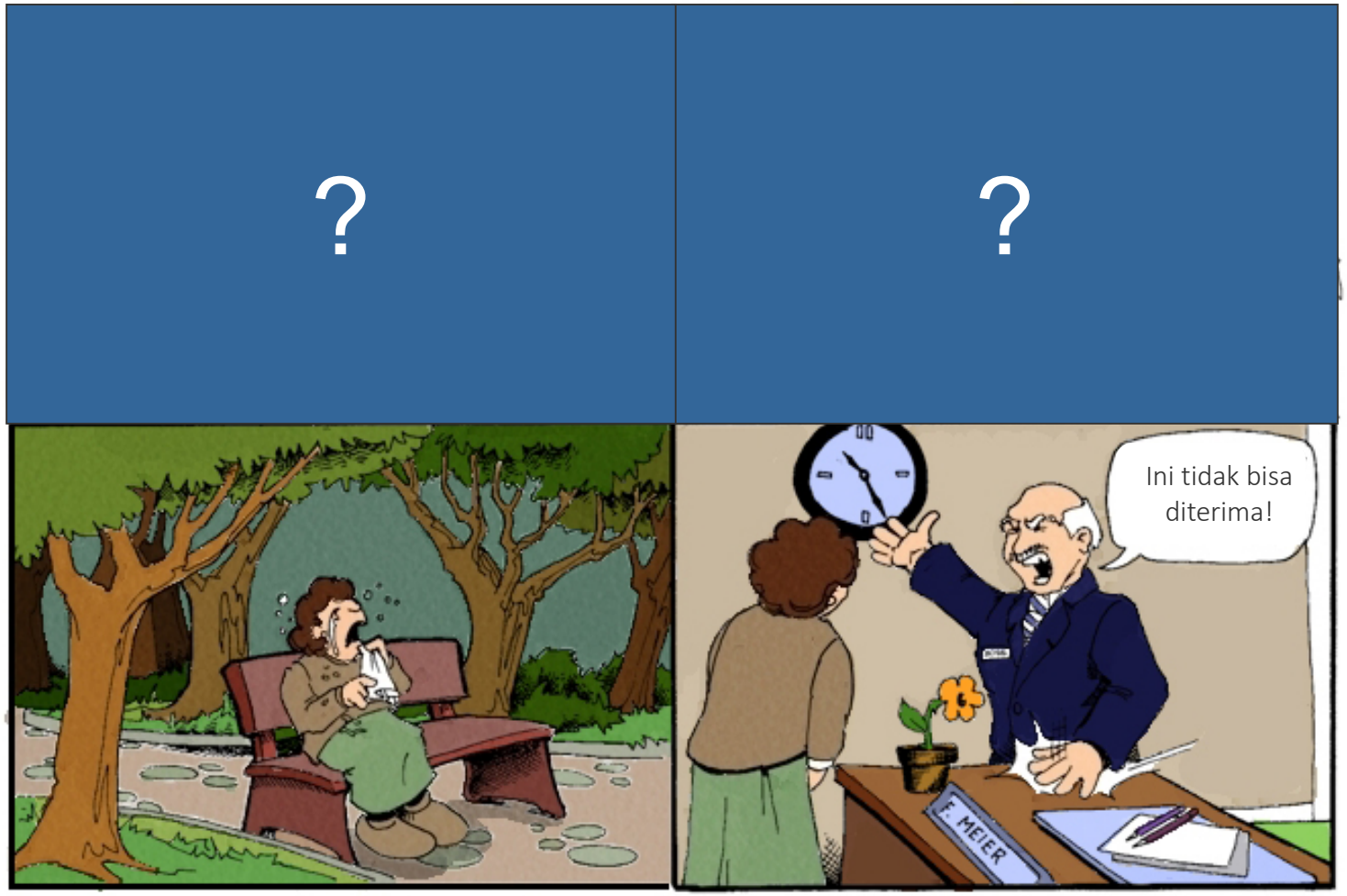
**Mungkin:** Sekotak gula-gula lagi karena neneknya sangat antusias saat terakhir diberikan.

**Tidak mungkin:** Gadis kecil itu menyangka kalau neneknya tidak suka gula-gula, dia akan memberi hadiah lain.

# Ayo Berlatih!




Apakah bosnya tidak berperasaan? Apakah kita membutuhkan informasi tambahan untuk menilainya?




Apakah bosnya tidak berperasaan? Apakah kita membutuhkan informasi tambahan untuk menilainya?

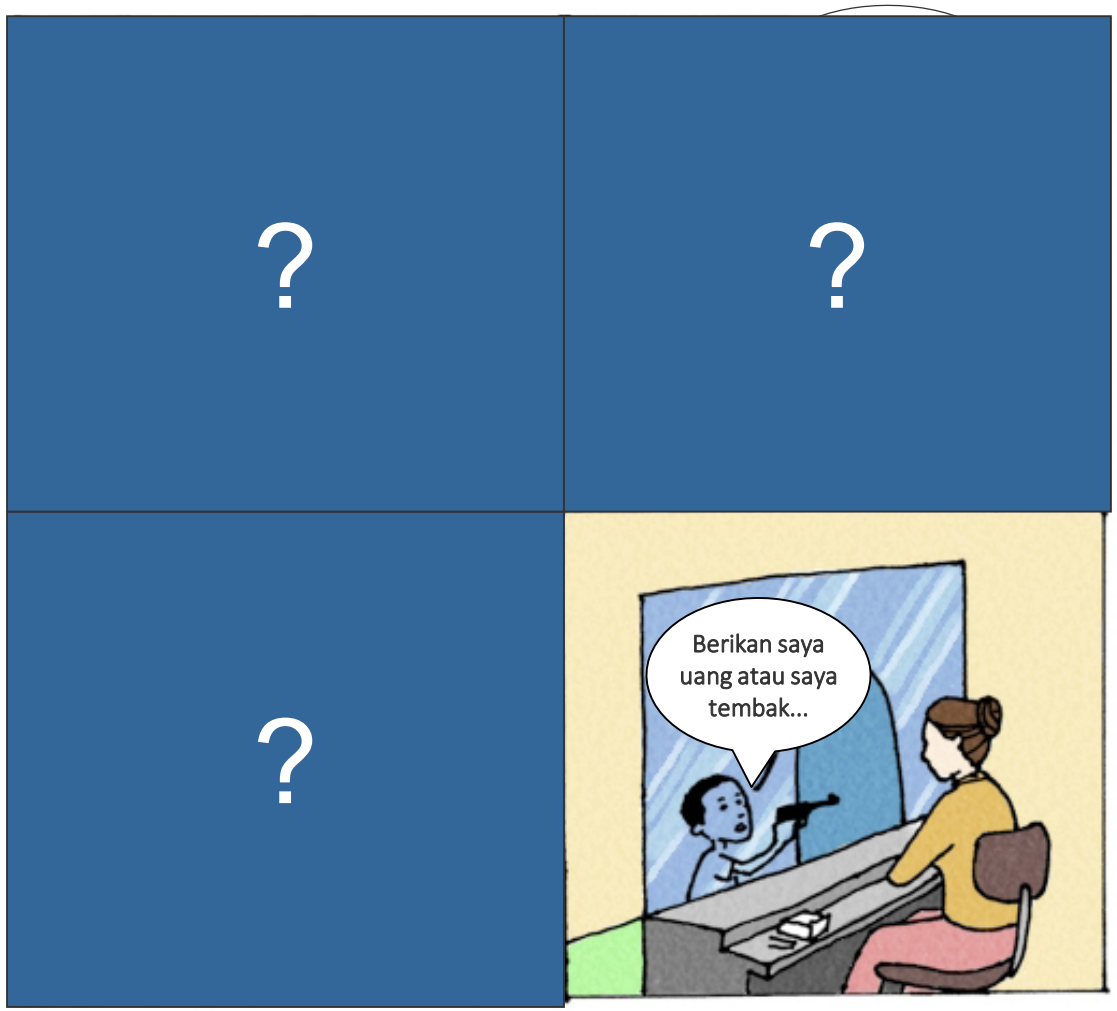
Apakah bosnya tidak berperasaan? Apakah kita membutuhkan informasi tambahan untuk menilainya?

Apa yang dipikirkan pak polisi...Apakah dia benar atau sebagian benar?

Apa yang dipikirkan pak polisi...Apakah dia benar atau sebagian benar?

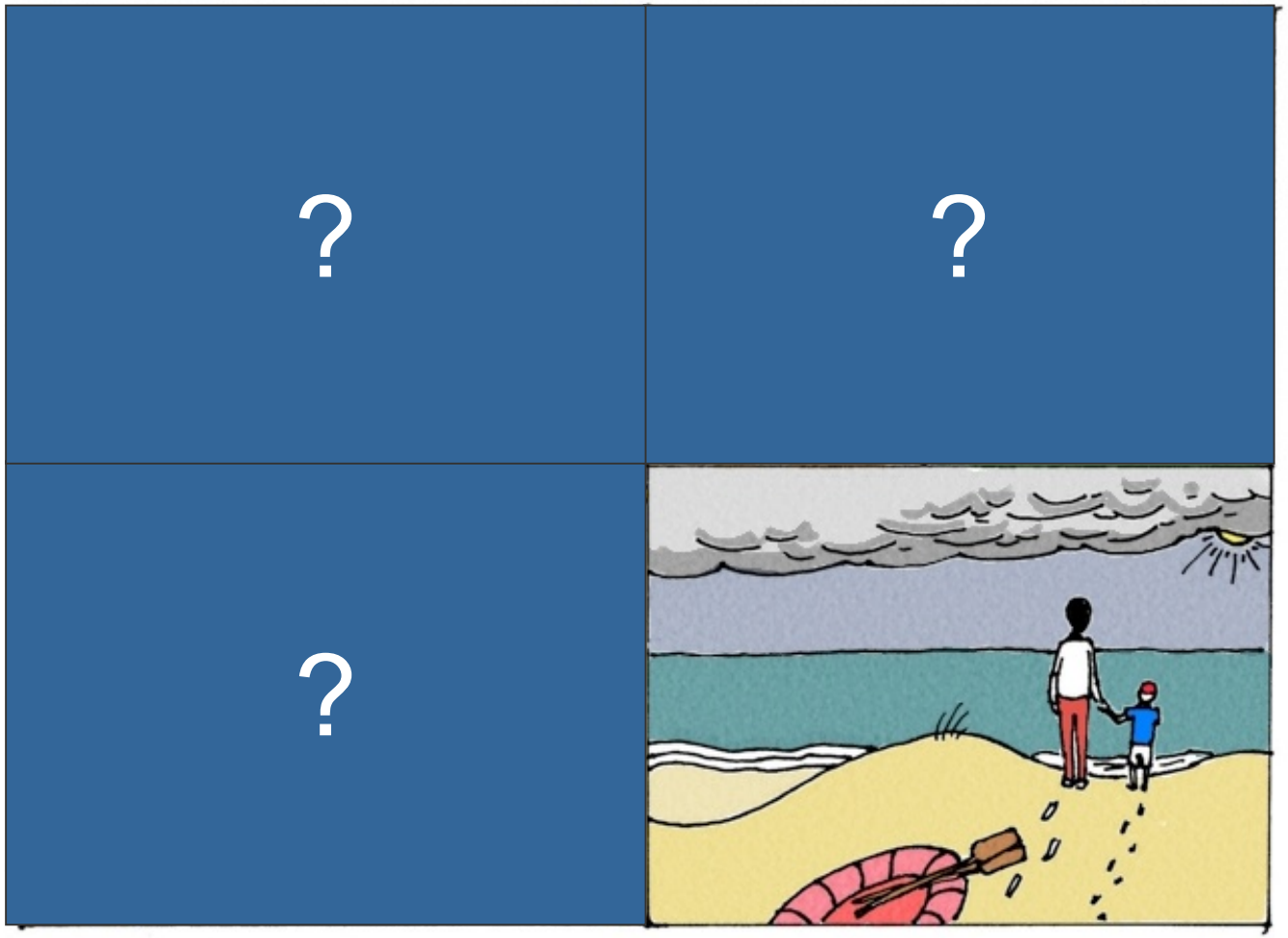
Apa yang dipikirkan pak polisi...Apakah dia benar atau sebagian benar?

Apa yang dipikirkan pak polisi...Apakah dia benar atau sebagian benar?

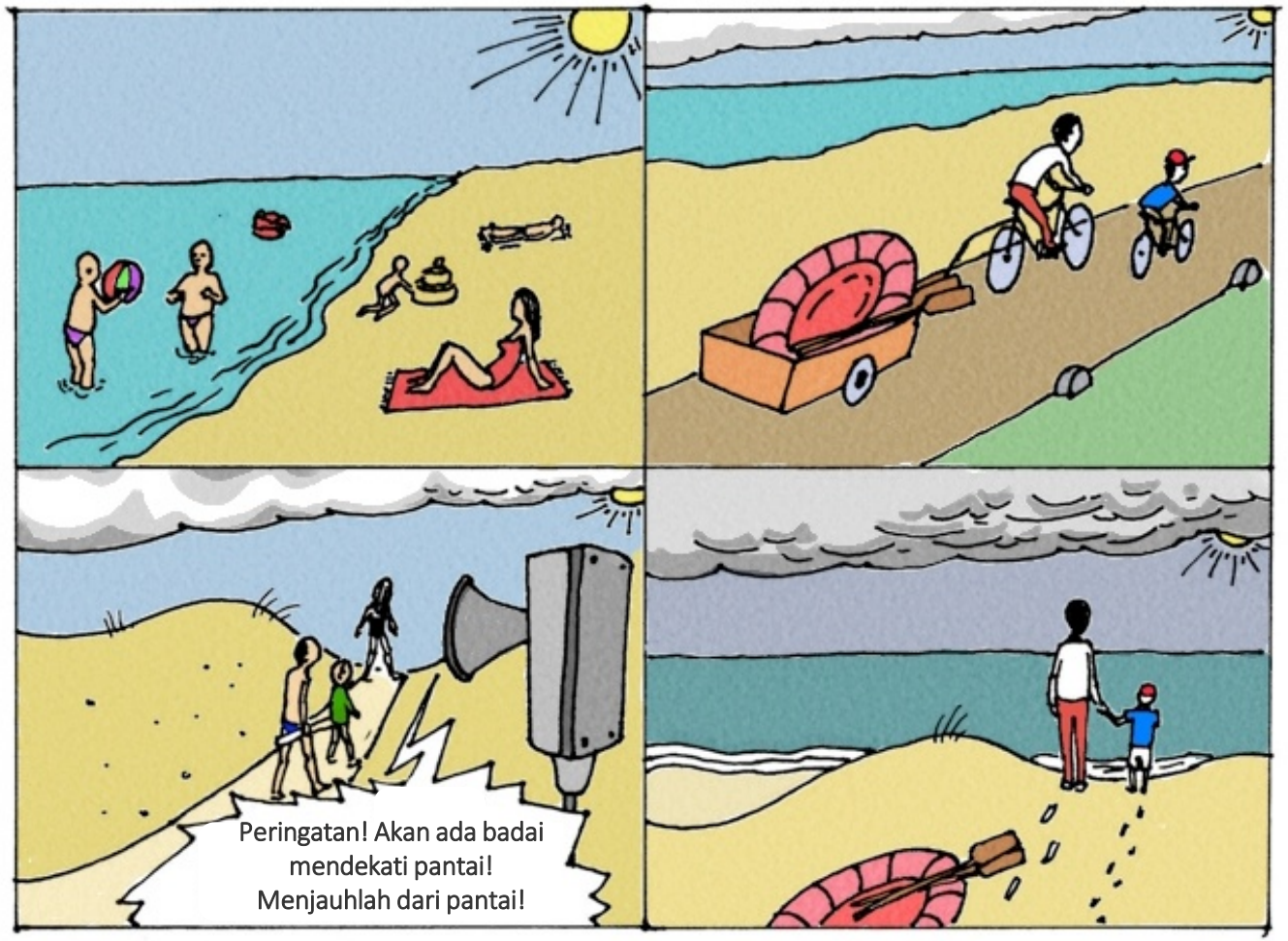



Apakah kasir bank terlihat ketakutan?

Apakah kasir bank terlihat ketakutan?




Apakah ayah dan anak itu akan pergi mendekati pantai?




Apakah ayah dan anak itu akan pergi mendekati pantai?

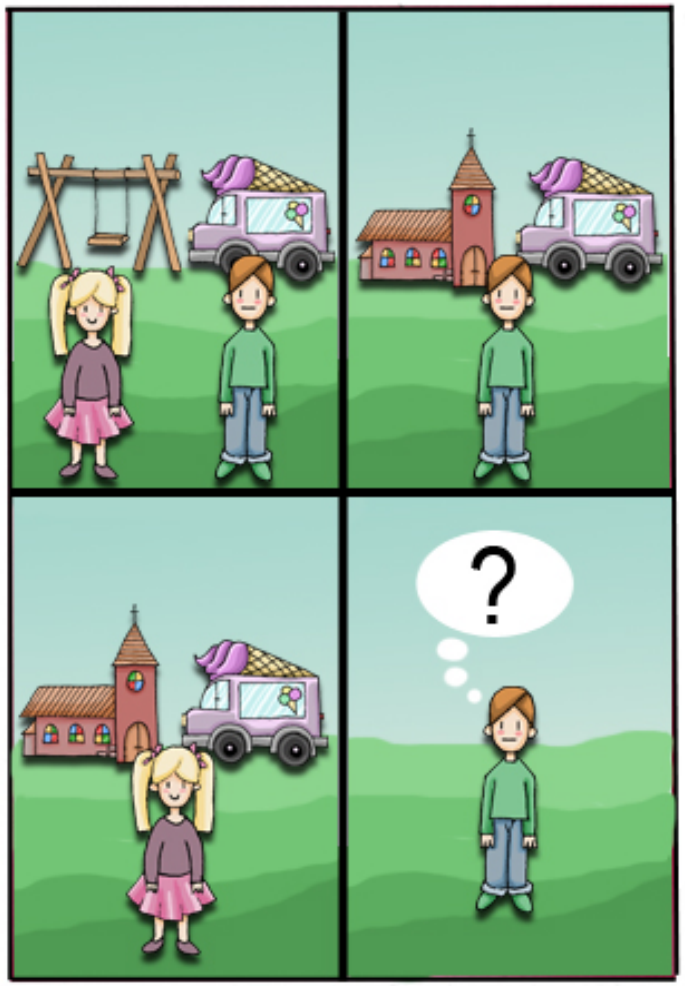
# pilihan: Video Clip

pilihan: Presentasi video klip yang membahas topik hari ini tersedia pada web site berikut:
http://www.uke.de/mct_videos

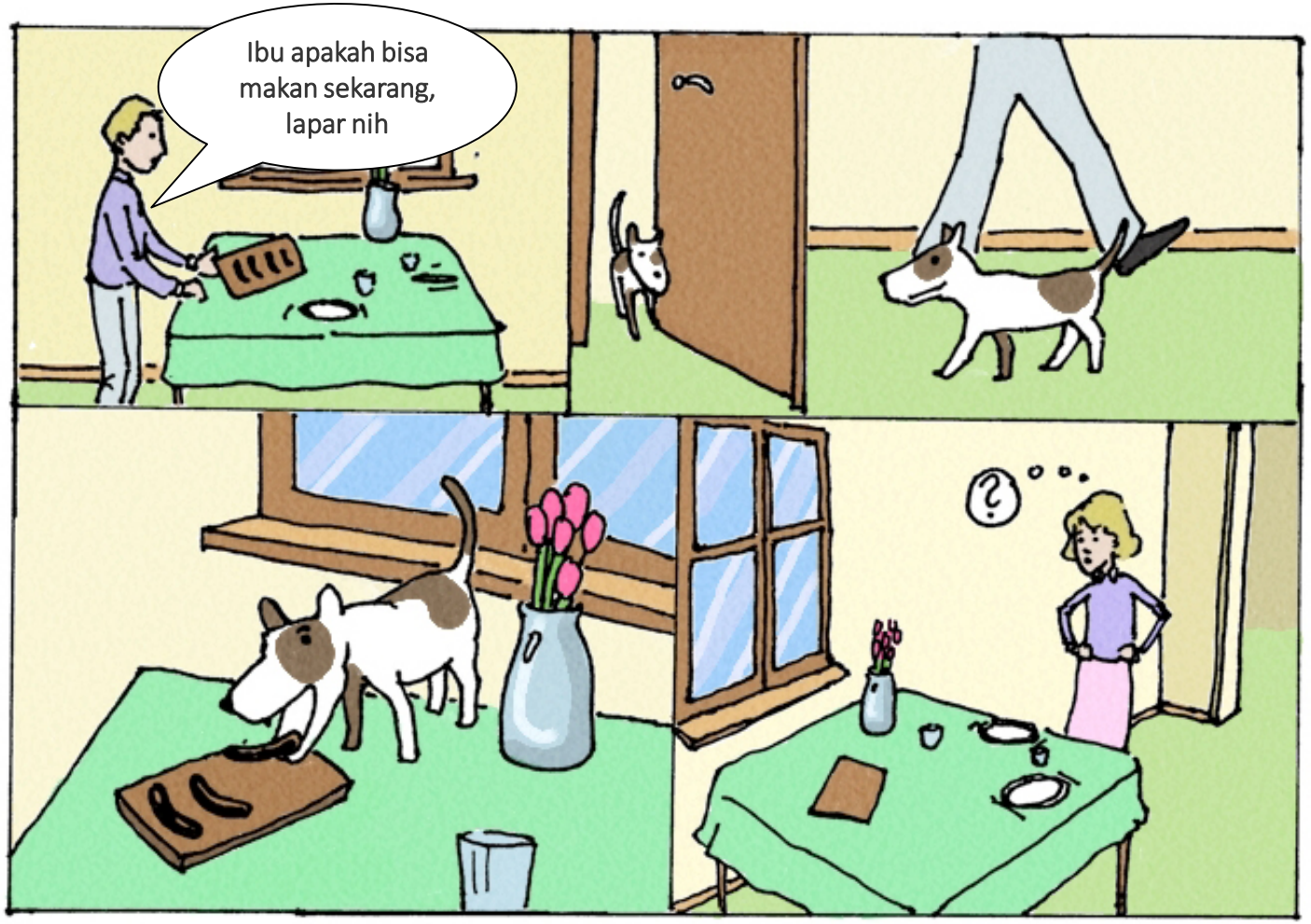
Setelah melihat video, anda dapat mendiskusikan bagaimana hal ini berhubungan dengan topik hari ini.

*[untuk terapis:*

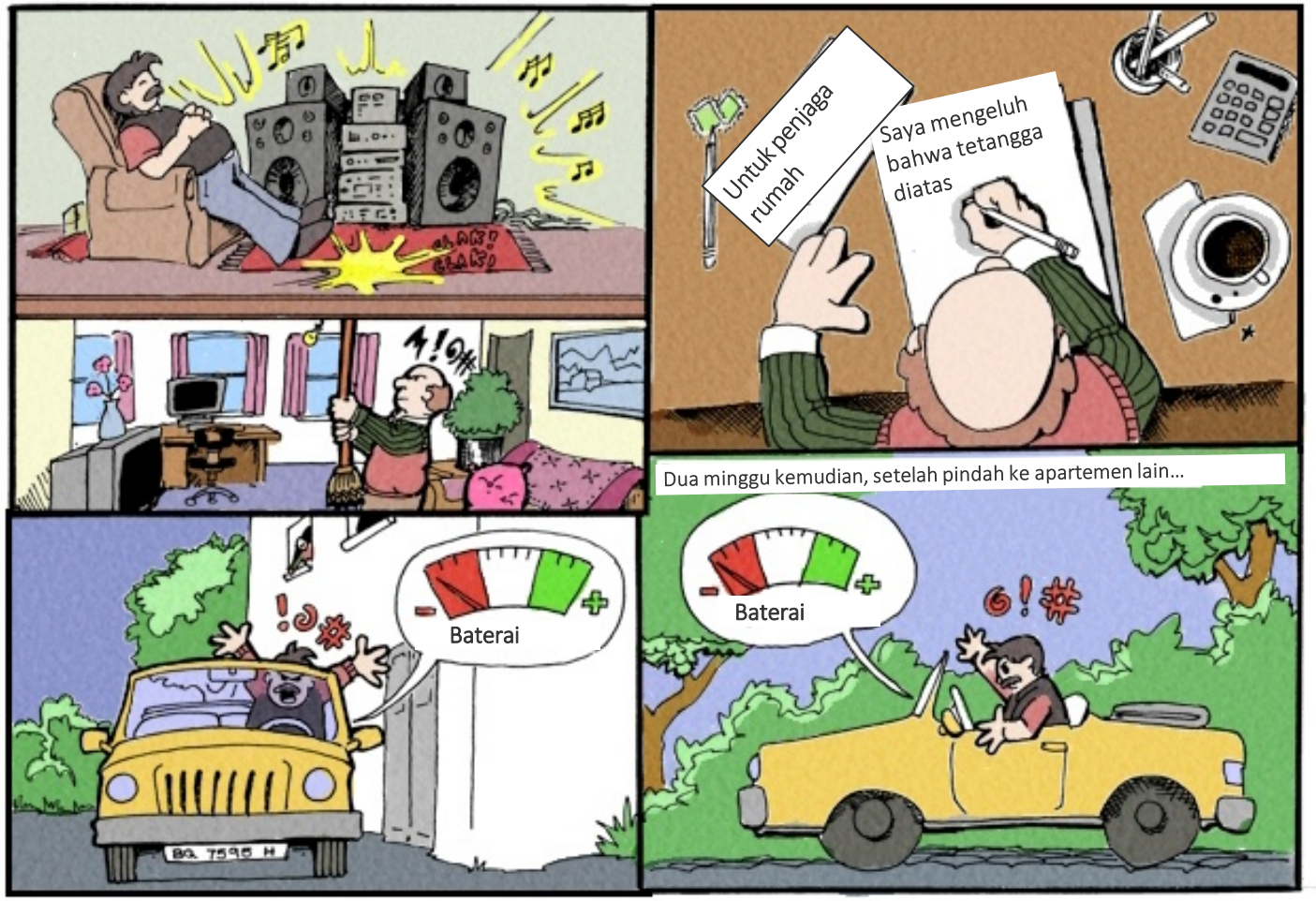
beberapa klip film berisi bahasa yang mungkin tidak sesuai bagi semua peserta dan lintas budaya. Hati-hati sebelum menampilkan video tersebut]




Menurut John, dimana Mary terlihat terakhir kali berada di dekat mobil es krim? Di taman atau digereja?




Apakah yang dipikirkan ibunya...apakah dia benar?




Mengapa batereinya mati pada saat pertama kali?

Dan yang kedua kalinya? Bagaimana interpretasi dari pemilik mobil pada situasi ini?

# Praktek dalam Kehidupan Sehari-hari

**Tujuan Pembelajaran:**

- Banyak kesalahpahaman bahkan timbul konflik karena orang salah menduga apa yang ada di pikiran seseorang (misalnya. Jika anda tidak mengatakan pada teman bahwa perasaan anda sedang tidak enak, anda tidak bisa mengharapkan pengertian dan pemahaman dari mereka!)

# Praktek dalam Kehidupan Sehari-hari

**Tujuan Pembelajaran:**

- Banyak kesalahpahaman bahkan timbul konflik karena orang salah menduga apa yang ada di pikiran seseorang (misalnya. Jika anda tidak mengatakan pada teman bahwa perasaan anda sedang tidak enak, anda tidak bisa mengharapkan pengertian dan pemahaman dari mereka!)
- Cobalah untuk mengevaluasi situasi yang kompleks dari sudut pandang yang berbeda dan mempertimbangkan segala informasi yang tersedia. Semakin banyak informasi yang dipertimbangkan, semakin tepat dalam membuat penilaian / kesimpulan.

# Praktek dalam Kehidupan Sehari-hari

**Tujuan Pembelajaran:**

- Banyak kesalahpahaman bahkan timbul konflik karena orang salah menduga apa yang ada di pikiran seseorang (misalnya. Jika anda tidak mengatakan pada teman bahwa perasaan anda sedang tidak enak, anda tidak bisa mengharapkan pengertian dan pemahaman dari mereka!)
- Cobalah untuk mengevaluasi situasi yang kompleks dari sudut pandang yang berbeda dan mempertimbangkan segala informasi yang tersedia. Semakin banyak informasi yang dipertimbangkan, semakin tepat dalam membuat penilaian / kesimpulan.
- Perhatian: suasana hati / perasaan kita mempengaruhi cara kita menilai lingkungan sekitar (Misalnya, cara anda menilai orang lain).

# Apa hubungannya dengan Psikosis?

Selama psikosis orang salah menginterpretasikan ke sesuatu yang berbahaya atau terlalu berlebihan dalam mengintepretasikan ekspresi wajah dan tindakan orang lain.

Contoh: Marvin merasa diejek!

Latarbelakang: Marvin memasuki pintu utama gerbang bandara, lalu melihat orang menunggu dan melihat kearahnya. Dua diantaranya mulai tertawa keras.

Tapi: Tentu saja, semua orang disana sedang menjemput kedatangan teman atau keluarga. Dua orang yang tertawa itu mungkin sudah lama tak bertemu dan berbagi cerita/kenangan yang lucu. Atau mungkin penampilan Marvin lucu karena memakai pakaian khas meksiko dengan topi yang lebar karena sehabis liburan disana.

Kita semua pernah berbuat salah! – selalu mengambil sudut pandang yang berbeda sebagai pertimbangan.

# Terimakasih atas perhatiannya!

*untuk terapis:*

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

www.uke.de/mct_app

Scan me

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

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/mct. 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<br>Name Fotograf/Künstler | Source/<br>Quelle | Picture Name/<br>Name des Bildes | CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist<br>CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers | Description/Kurzbeschreibung |
|---|---|---|---|---|
| Llima | flickr | Psalmz | CC | Rapper |
| Thomas Hawk | flickr | Lips | CC | Red lips/Rote Lippen |
| Volker Henkel | fotomoment.de | emotionen | PP | Different facial expressions of 3 men/Verschiedene Gesichtsausdrücke v. 3 Männern |
| storm_gal | flickr | Wolf Dog | CC | Intuition (dog/Hund) |
| bricolage.108 | flickr | Circus ring | CC | Funny clown/Lustiger Clown |
| MisterSquirrel | flickr | Pennywise | CC | Evil clown/Böser Clown |
| def110 | flickr | Zirkus - circus | CC | Circus/Zirkus |
| Marina Ruiz-Villarreal | - - - | - - - | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie | Comic strips: grandmother, accident, bad news, neighbour/Bildergeschichten: Großmutter, Unfall, schlechte Nachrichten, Nachbar |
| - - - | - - - | - - - | Picture has been taken from the following book chapter/ Das Bild wurde dem folgenden Buchkapitel entliehen:<br>Moritz, S. (2005), Kognitive Dysfunktionen schizophrener Patienten. In D.F. Braus (Ed.), Schizophrenie (pp. 15-27). Stuttgart: Schattauer | Comic strip: John & Mary/ Bildergeschichte John & Mary |
| M.A./ Christin Hoche | - - - | - - - | Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie | Comic strips: bank, boating, sausage/Bildergeschichten Bank, Bootfahren, Wurst |