



Pekerjaan Rumah dan Inti Pelatihan Modul 1 (Atribusi – Menyalahkan orang lain dan menyalahkan diri sendiri)



Atribusi = mencari penyebab dalam suatu kejadian (misalnya menyalahkan orang lain atau menyalahkan diri sendiri)

Mengapa kita perlu mempelajarinya?

Penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan orang dengan **depresi** [*Tapi tidak semuanya!*]:

- Cenderung untuk menyalahkan diri mereka karena kegagalan dan kejadian yang negatif
- Cenderung untuk memberi atribusi keberhasilannya karena keberuntungan saja atau karena orang lain saja bukan pada diri mereka.

Hal ini mengarah ke **harga diri rendah!**

Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan **waham** [*tapi tidak semuanya!*]:

- Cenderung untuk menyalahkan orang lain jika ada kejadian negatif atau kegagalan
- Cenderung berfikir bahwa semua kejadian berada diluar kontrol mereka

Jenis atribusi yang pertama ini dapat menyebabkan **masalah dalam hubungan interpersonal!**



Contoh kasus untuk penafsiran (atribusi) yang salah:

Klara selalu terjatuh.

Keyakinan sendiri: Pamannya meletakkan elektroda kedalam kepalanya.

Kenyataan yang sebenarnya terjadi!: Dia didiagnosa oleh dokter dengan penyakit neurologis berat (multiple sclerosis).



Kita sering mengabaikan bahwa kejadian yang sama dapat memiliki penyebab yang sangat berbeda.

Contoh: Teman baikmu tidak mendengarkanmu.

Apa penyebab yang memiliki kontribusi pada kejadian ini?

...diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya bosan • Suara saya terdengar seperti bergumam
...orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Dia tidak sopan • Dia mungkin sedang dalam masalah.
...situasi atau ...kebetulan	<ul style="list-style-type: none"> • Radionya memainkan music • Perhatian teman saya teralihkan dengan dering telponnya.

Sebagaimana yang ditunjukkan diatas, kejadian dapat memiliki penyebab yang sangat berbeda. Selain itu dalam banyak kasus, kombinasi dari beberapa faktor berkontribusi dalam situasi tertentu. Namun demikian, banyak orang hanya merujuk atau melihat hanya pada satu aspek penting saja (misalnya menyalahkan orang lain bukan diri sendiri atau sebaliknya).

**Gaya Atribusi Depresif:**

Seseorang merasa bertanggung jawab atas kejadian negatif (misalnya gagal dalam ujian = "Saya bodoh"). Pada saat yang sama, kejadian positif dikaitkan dengan keberuntungan / kontribusi atau peran orang lain atau seseorang meragukan kemampuannya yang positif dari kejadian ini ("Setiap orang bisa melakukannya").



Kerugian: kurang percaya diri DAN, jika semakin parah hal ini akan mengarah pada penilaian suatu kejadian yang tidak realistis / tidak sesuai kenyataan.

**Gaya Atribusi Waham:**

Orang lain bertanggung jawab atas kejadian negative yang dialami dirinya (misalnya gagal dalam ujian = "Pengujiya tidak adil"; seseorang yang tidak mendapatkan pekerjaan = "mereka tidak menyukai saya sejak awal"). Pada saat yang sama, kejadian positif dikaitkan sepenuhnya dengan diri sendiri ("Saya yang Terbaik").



Kerugian: rasa percaya diri meningkat TAPI, jika semakin parah hal ini akan mengarah pada penilaian suatu kejadian yang tidak realistis / tidak sesuai kenyataan. Selain itu dengan cara berpikinya maka akan dengan mudah membuat orang lain tidak nyaman ("kambing hitam") dan menimbulkan konflik.

**Tujuan Pembelajaran:**

Upayakan menjaga keseimbangan dalam cara berpikir secara sehat:

- Selalu mempertimbangkan kemungkinan dari beberapa faktor yang memberikan kontribusi terhadap suatu kejadian tertentu (yaitu diri sendiri / orang lain / situasi dan kondisi).
- Kita harus berusaha selalu berfikir serealistis mungkin dalam kehidupan sehari-hari: tidak dibenarkan untuk selalu melemparkan kesalahan pada orang lain, tidak dibenarkan selalu menyalahkan diri sendiri saat kejadian tidak sesuai dengan harapan.
- Sebagian besar, beberapa factor berkontribusi dalam sebuah kejadian.

**Cara Penafsiran atau atribusi****(Carilah contoh lain menurut diri Anda sendiri)**

Contoh	Diri sendiri	Orang lain	Faktor lain
<i>Saya gagal dalam ujian</i>	<i>Saya tidak mempersiapkan dengan baik: belajar</i>	<i>Pengujiya tidak adil</i>	<i>Semalam begadang</i>
<i>Teman mengundangku untuk makan</i>	<i>Saya telah menolongnya</i>	<i>Temanku baik hati</i>	<i>Temanku kaya dan bisa mentraktir</i>



Pekerjaan Rumah dan Inti Pelatihan Modul 2 & 7 (Melompat ke Kesimpulan I dan II)



Melompat ke Kesimpulan = terlalu cepat membuat kesimpulan (langsung membuat kesimpulan dengan tidak mempertimbangkan dan menggunakan informasi / bukti yang tersedia.

Mengapa kita perlu mempelajarinya?

Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan psikosis [*tetapi tidak semuanya!*] membuat kesimpulan / penilaian berdasar pada sedikit informasi.

Hal ini sangat mudah terjadi kesalahan akibat terlalu cepat membuat kesimpulan dengan cara seperti ini.

Untuk itu sebaiknya membuat kesimpulan atau penilaian berdasarkan semua informasi yang bias didapat / bukti yang tersedia.

Kebanyakan orang dengan psikosis [tapi tidak semua!] memiliki gangguan dalam memandang atau mempersepsikan kenyataan yang sebenarnya. Penafsiran/ interpretasi dianggap sebagai dasar pertimbangan padahal sebagian orang akan mengabaikannya.



Selama menghadiri pertemuan, Joko menganggap dirinya menjadi Raja Jawa berikutnya.

Latar belakang: Joko menemukan gambar seorang raja dengan mahkota di cincin batu akiknya.

Tapi!: dia tidak dari keturunan kerajaan, masa kerajaan Jawa sudah berakhir; tetapi diluar itu: petunjuk berupa cincin batu akik dengan gambar seorang raja dengan mahkota tidak bisa dijadikan bukti yang kuat!



Kita membuat kesimpulan / penilaian berdasarkan informasi yang sangat kompleks yang tersedia di lingkungan sekitar. Tapi kita selalu menyimpulkan tidak berdasarkan pada 100% bukti.

- **Alasan/keuntungan:** menghemat waktu, membuat seseorang merasa nyaman, orang lain akan melihat anda cepat mengambil keputusan dan kompeten ("Keputusan yang salah lebih baik daripada tidak ada keputusan.")
- **Kerugian:** risiko membuat keputusan yang tidak benar dan membahayakan...

Kita sebaiknya dapat menentukan posisi yang tepat/ pas "yang sedang-sedang saja" antara:

- Terlalu cepat membuat kesimpulan (risiko: keputusan yang lemah, tidak benar, dan membahayakan) dan...
- Terlalu akurat / sangat rinci menggunakan pertimbangan dalam membuat keputusan (Kerugian: memerlukan waktu yang lama).

Tanpa 100% bukti–tapi dengan alasan/dasar yang meragukan

- benda yang terbang dilangit: burung!
- Asap yang keluar dari jendela. Api? Pepatah mengatakan: "Tidak ada asap tanpa api"

Tapi: Pria mengoceh (bergumam, bicara tidak jelas): Apakah dia mabuk? Amatilah dari dekat : Apakah pria itu baru saja dari kedai minum/bar atau tercium bau alkohol dari tubuhnya?

Pria itu mungkin mengalami gangguan bicara setelah serangan stroke.

→ Kita tidak boleh terlalu cepat membuat kesimpulan (misalnya menunjukkan rasa jijik)



Tujuan pembelajaran:

- Saat keputusan yang diambil sangat penting dan berarti, sebaiknya tidak terlalu cepat membuat kesimpulan dan mempertimbangkan semua informasi yang sesuai ("Lebih aman daripada nanti menyesal").
- Dengan demikian carilah informasi sebanyak mungkin dan bertukar pandangan dengan orang lain (berdiskusi), khususnya jika kesimpulan itu sangat penting (misalnya perasaan bahwa tetanggamu mengintaimu -> Jangan melakukan tindakan kekerasan pada tetanggamu yang kamu anggap musuh!).
- Untuk kejadian kecil, boleh cepat memutuskan (misalnya memilih antara roti susu, mengambil undian).
- Berbuat salah adalah manusiawi – Siapkan diri segala kemungkinan termasuk jika kamu berbuat salah.
- **Perasaan ragu bisa jadi tidak menyenangkan tetapi sering mencegah kita untuk membuat kesalahan yang lebih serius:**

Hidup seringkali rumit, dan sulit bagi kita untuk mendapatkan semua informasi dalam satu waktu. Meskipun begitu kita sebaiknya tidak terlalu cepat menyimpulkan. Dalam situasi yang kompleks, dimana dapat memperoleh informasi dengan mudah, maka jangan terlalu percaya diri terhadap penilaian awalmu. Luangkan waktu untuk mencari informasi lebih lanjut dan meminta pendapat dari orang yang kita percaya. Cobalah untuk memperoleh dari sudut pandang yang berbeda (yang pro dan kontra). Hal ini mungkin akan membuat kita memiliki perasaan tak menyenangkan, dan ragu, tetapi sebenarnya akan membantu kita berfikir lebih realistis dalam memandang kenyataan yang kita dihadapi dan mencegah kita untuk membuat penilaian yang salah. Akhirnya dapat mengurangi perasaan negatif kita (misalnya takut, terancam) dalam jangka panjang.



Pekerjaan Rumah dan Inti Pelatihan Modul 3 (Mengubah Keyakinan)



Mengubah keyakinan = mengubah cara berpikir (pandangan) sempit dan bersikap kaku dalam mempertahankan pendapat / keyakinan terhadap suatu kejadian yang tidak sesuai dengan fakta/bukti yang nyata.

Mengapa kita perlu mempelajarinya?

Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan psikosis [tapi tidak semuanya!] mempertahankan pendapat atau keyakinan mereka tentang suatu kejadian, meskipun ditunjukkan bukti-bukti yang menunjukkan bahwa keyakinan mereka tidak benar.

Hal ini akan mengarah pada masalah interpersonal dan mengganggu dalam berfikir secara sehat dan realistis di lingkungan sekitar mereka.

Contoh kasus :

Latisha sengaja membuat ban mobil temannya bocor!

Latar belakang: Latisha merasa dilecehkan.

Tapi! Meskipun benar memang salah satu teman Latisha yang memberi penilaian yang merendharkannya, Latisha memiliki keyakinan bahwa semua temannya membuat konspirasi/ persekongkolan terhadap dirinya. Dia juga menyamaratakan hal tersebut pada teman yang lain yang bersikap baik kepadanya.



Manusia cenderung untuk terjebak pada kesan pertama (misalnya sikap yang merugikan, "kesan pertama = kesan terbaik")

Penyebab: kemalasan, "bias konfirmasi" (-> semata-mata hanya mencari bukti yang memperkuat pandangan anda), berpikir sempit, membantu mengorientasikan dunia yang kompleks, kebanggaan

Akibat:

- Penilaian yang salah (misalnya prasangka pada ras/suku tertentu) diciptakan
- Kesalahan dalam overgeneralisasi dapat muncul ("melihat satu hal → melihatnya untuk semua hal")
- seseorang tidak diberi kesempatan kedua untuk dilihat sisi lainnya padahal dia berhak mendapatkannya



Tujuan Pembelajaran:

- Kadang-kadang, suatu kejadian, dalam kenyatannya berbeda dari yang diharapkan: penilaian awal sering menyebabkan kesimpulan yang salah.
- Anda harus selalu mempertimbangkan berbagai penilaian/dugaan yang berbeda dan menyesuaikan keyakinan yang tidak benar supaya tidak berkelanjutan.
- Carilah informasi sebanyak mungkin untuk membuktikan kebenaran penilaian Anda.





Pekerjaan Rumah dan Inti Pelatihan Modul 4 & 6 (Untuk bersikap empati...I dan II)

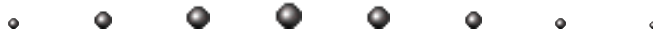


Bersikap empati = sikap dalam mempersepsikan tujuan dan perasaan orang lain dan menyampaikan pemahaman tersebut kepada seseorang.

Mengapa kita perlu mempelajarinya?

Penelitian membuktikan bahwa kebanyakan orang [*tidak semua!*] dengan masalah kejiwaan (khususnya psikosis) memiliki masalah sebagai berikut:

- Sulit untuk mendeteksi dan mengevaluasi ekspresi wajah orang lain (misalnya kesedihan, kegembiraan).
- Kesulitan dalam menentukan motif dan tindakan seseorang dari perilaku yang sedang berlangsung.



Contoh kasus untuk misinterpretasi sosial:

Saat Paul membuka pintu, tetangganya menutup gorden jendela.

Penilaian: Ini merupakan bukti yang ditunjukkan oleh tetangganya bahwa tetangganya bersekongkol untuk melawan dia dan mencoba mengusir dia dari kampung.

Tapi!: ini hanya kebetulan saja atau mungkin tetangga saya sedang tidak ingin dilihat atau mau bepergian sehingga gorden dan jendelanya ditutup.



Bagaimana masalah dalam mengenal emosi / perasaan dapat meningkatkan misinterpretasi selama psikosis-contoh :

Perasaan cemas dan panic membuat kita tidak bisa berpikir jernih sehingga kita tidak bisa membuat pengkajian yang objektif pada orang lain atau situasi:

- Kata-kata yang memberi semangat dari temanmu tidak dipercaya.
- Mengartikan senyuman dari dokter dengan meringis.
- Wajah yang cemas di dalam bis disalahartikan dengan sebuah peringatan (misalnya akan datang serangan).



Terkadang kita cenderung untuk melebih-lebihkan "bahasa tubuh" orang lain (misalnya menggaruk hidung =berbohong?; menyilangkan tangan =arogan?) atau buru-buru menyimpulkan tentang niat dan pikiran seseorang. Seringkali saat kita mengenal orang itu lebih dekat akan membuat penilaian yang lebih baik dan benar. Bahasa tubuh dan kesan pertama memberikan informasi penting, **NAMUN** kita harus mengumpulkan informasi yang banyak untuk mendapatkan gambaran yang lengkap.

Apa yang membantu kita menginterpretasikan perilaku seseorang? Contoh : Seseorang yang menyilangkan lengan.

Mengapa? *arogan, merasa tak aman, atau sedang kedinginan?*

- Pengetahuan sebelumnya tentang orang itu: apakah orang itu cenderung arogan atau malu?
- Lingkungan/situasi: Saat seseorang menyilangkan tangan di musim dingin, pasti orang itu kedinginan!
- Pengamatan diri: pada kondisi apa saya menyilangkan lengan? (Hati-hati! Jangan segera menempatkan orang lain dalam situasi yang pernah anda alami)
- **Ekspresi wajah:** apakah orang tersebut terlihat ramah / marah, dll?



Tujuan Pembelajaran:

- Anda seharusnya memberi kesimpulan / penilaian jika anda tahu orang tersebut dengan baik atau mengamatinya dalam konteks yang berbeda.
- Ekspresi wajah dan postur tubuh merupakan petunjuk yang penting dari perasaan seseorang tapi terkadang bisa salah.
- Saat menilai situasi yang kompleks, sangat penting untuk mempertimbangkan segala informasi yang tersedia.
- Semakin banyak informasi yang dijadikan pertimbangan, penilaian/ kesimpulan anda akan semakin mendekati kebenaran.



Situasi/ Bahasa Tubuh, saya mungkin salah menafsirkannya [Carilah contoh lain menurut diri Anda sendiri]
<i>Contoh 1: Kemarin orang berbisik dibelakangku. Saya berpikir mereka sedang membicarakanku, tapi mungkin mereka membicarakan yang lain bukan membicarakanku.</i>
<i>Contoh 2: Saya selalu berpikir jalannya si A aneh, mungkin ia kurang percaya diri, tetapi sekarang baru saya tahu kalau dia menderita hernia di perutnya.</i>
<i>Contoh 3: Temanku, B, selalu tampak riang, minggu lalu dia tidak seperti biasanya, mungkin dia coba menyembunyikan masalah yang dihadapi.</i>



Pekerjaan Rumah dan Inti Pelatihan Modul 5 (Memori)



Memori = ingatan kita akan suatu informasi yang tersimpan di otak kita

Mengapa kita perlu mempelajarinya?

Penelitian membuktikan bahwa orang dengan .psikosis [tapi tidak semua!] lebih percaya diri .pada memori yang salah daripada orang tanpa .psikosis.

Pada saat yang bersamaan rasa percaya diri .pada memori yang sesuai kenyataan (misalnya .sesuatu yang benar-benar terjadi) mengalami .penurunan pada psikosis.

Hal ini menjadi sulit untuk membedakan memori yang sesuai kenyataan dengan memori yang salah dan mengganggu cara pandang yang sehat dan realistik pada lingkungan.



Contoh kasus dalam memori kita yang salah:

Herbert mengingat kembali bahwa ia pernah diculik agen CIA.

Latarbelakang: Herbert masuk ke RSJ setelah kambuh; disebabkan karena takut dan bingung, dia salah mengingat dengan menyebut staf paramedic dengan agen rahasia.



Kapasitas otak kita untuk menyimpan informasi dalam memori /ingatan/ terbatas.

Contoh: sekitar 40% dari rincian informasi yang telah kita dengar setengah jam lalu, tidak bisa kita ulang kembali.

- **Keuntungan:** Otak kita tidak menyimpaninformasi yang tak berguna. Sebagian besar informasi yang tidak relevan akan hilang tapi
- **Kerugian:** Informasi penting juga akan hilang (Janji, kenangan liburan, pengetahuan yang diperoleh di sekolah)



Apa yang mengganggu penyimpanan informasi dalam ingatan (memori) kita?

- **distraksi** selama belajar (-> radio, orang lain iruangan, lingkungan yang tak nyaman)
- stress & tekanan
- Konsumsi alcohol berlebihan!
- Aktivitas **yang mengalihkan** setelah belajar (misalnya menonton TV)



Bagaimana saya dapat mengingat sesuatu dengan lebih baik?

- Mengulang & mempraktekkan; MEMAHAMI
- Dengan hal hal yang abstrak: cobalah berfikir dengan

contoh atau alat bantu yang sederhana (misalkan menggunakan arah empat jari dan jempol untuk cara memutar sekrup; atau masuk kedalam= searah jarum jam; mengeluarkannya = berlawanan arah jarum jam)

- Mengkombinasikan informasi dengan pengetahuan yang ada
- Menghindari belajar yang terlalu lama
- Menghindari minuman beralkohol
- Tidur setelah belajar (supaya bisa relaksasi/selingan)
- Melibatkan banyak indera tubuh selama proses belajar (misalkan mendengar, melihat, menuliskan kembali)



Perhatian: Memori yang salah bisa mengganggu penyimpanan dalam ingatan kita!!!

Contoh : Sebagian besar orang (mendekati 60-80%) mengaku mengingat bola dan handuk pada gambar "Di Pantai". Kenyataannya dua gambar itu tidak ada didalamnya. Ingatan kita bisa mempermainkan diri kita sendiri!



Tidak semua yang kita ingat benar-benar terjadi dalam kenyataan!

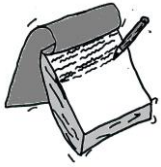
- Otak kita mengganti dan menambah informasi yang hilang sebelumnya atau berhubungan dengan kejadian (misalnya pemandangan pantai saat liburan). Beberapa obyek ditambah dengan "logika" (contoh : bola, handuk)!
- Memori yang nyata dapat dibedakan dengan memori yang salah dari kejelasan informasi: memori yang salah sering terlihat "lebih kabur" dan kurang rinci.



Tujuan Pembelajaran:

- Ingatan kita bisa mempermainkan diri kita sendiri!
- Khususnya untuk peristiwa penting (pertikaian, saksi mata, kesaksian, dll.), perlu diingat: Jika anda tidak dapat mengingat dengan jelas rincian dari suatu kejadian:
- Jangan terlalu yakin bahwa ingatan anda benar.
- Carilah informasi tambahan (misalnya seorang saksi).

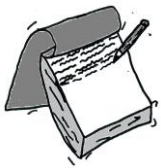
Contoh: Anda sedang bertikai dengan seseorang dan sama-samar ingat bahwa dia membuat komentar yang menghina anda. Pertimbangkan bahwa memori anda tidak sedang mempermainkan trik /ingatan anda salah. Tanyakan lah orang yang ada di tempat kejadian



**Kapan ingatan kita bisa mempermainkan diri kita sendiri?
[Carilah contoh lain menurut diri Anda sendiri]**

Contoh1: Saya ingat bagaimana si A memanggil saya "bodoh" saat pertikaian. Tapi orang disekitar saya tidak mendengar hal itu pada saat itu, mungkin saja saya cuma membayangkan sajakarena saya merasa kesal.

Contoh 2: Saya ingat saya pernah berada di Candi Prambanan pada saat saya berumur 3 tahun. Bagaimanapun, saya mungkin terlalu muda untuk mengingat dan agaknya orangtua saya sering menceritakan dongeng kepada saya berulangkali sehingga saya membayangkan diri saya pernah kesana..



**Memori
[Carilah contoh lain menurut diri Anda sendiri]**

Bagaimana saya bisa mengingat dengan baik (bisa berbeda dengan penjelasan diatas)?

Contoh : mendengarkan musik yang pelan, lingkungan yang nyaman, Saya merasa senang



Pekerjaan Rumah dan Inti Pelatihan Modul 8 (Harga Diri & Mood)



Harga diri = penilaian seseorang terhadap hasil yang dicapai sebagai orang yang memiliki kemampuan, berarti, dan berharga diungkapkan melalui sikap terhadap dirinya.

Mood = keadaan emosi yang mempengaruhi individu dan fungsi kehidupannya.

Mengapa kita mempelajarinya?

Kebanyakan orang yang mengalami masalah kesehatan mental menunjukkan penyimpangan / distorsi dalam berpikir yang **mengarah pada depresi**.

Distorsi ini dapat dirubah dengan pelatihan yang berkesinambungan dan intensif.



Ada bukti bahwa terdapat faktor keturunan pada pikiran depresi dan harga diri rendah. Selanjutnya pola asuh dimana anak selalu dikritik dan dilecehkan dan kejadian yang traumatis dapat meningkatkan citra diri yang negatif.

TAPI: pola pikir yang depresif ini bukanlah nasib yang tidak bisa dirubah! Pola pikir ini dapat dirubah dengan psikoterapi yang disebut dengan restrukturisasi kognitif. Jika proses ini tidak dilakukan secara teratur dan dalam waktu yang lama. Tidak akan ada perubahan yang menetap dan pikiran negative akan selalu terjadi.

Berikut ini, anda akan diminta untuk melakukan beberapa latihan untuk Pekerjaan Rumah (PR). Latihan ini merupakan awal dan harus dilanjutkan dan terus berlatih.



Generalisasi yang salah [Carilah contoh lain menurut diri Anda sendiri]		
Contoh	Penilaian yang Depresif	Penilaian positif / konstruktif (yang membangun)
<i>saya tidak pandai dalam matematika seperti orang lain.</i>	<i>Saya bodoh.</i>	<i>Saya tahu banyak hal yang lain selain matematika; saya bisa melukis dengan indah; Orang lain mungkin sangat mengenal topic itu karena mereka selalu mempelajarinya</i>



Tujuan Pembelajaran :

- Ada perbedaan antara bagaimana saya menilai diri saya sendiri dan bagaimana orang lain menilai saya!
- Jika saya menganggap diri saya tidak berharga jelek, dll, mungkin orang lain tidak selalu mempunyai pandangan seperti ini.
- Sering terdapat berbagai macam pendapat/ penilaian. Orang lain mungkin tidak sependapat dengan pemahaman saya tentang penampilan, kecerdasan, dll.



Berpikir katastrofik "Berpikir-Semua-atau-Tidak sama sekali" [Carilah contoh lain menurut diri Anda sendiri]		
Contoh	Penilaian yang Depresif	Penilaian positif / konstruktif (yang membangun)
<i>Teman saya tidak menghubungi saya padahal kita sudah ada janji.</i>	<i>Dia sudah tidak menyukai saya lagi, dia tidak mungkin memperlakukan seperti itu ke orang lain</i>	<i>Sesuatu mungkin sedang terjadi pada dia; terkadang saya juga lupa.</i>

Cara untuk mengurangi perasaan depresi dan rendah diri (Cara ini hanya dapat membantu jika dilakukan secara teratur)

- Setiap sore, tuliskan minimal 5 hal positif yang anda kerjakan pada hari itu melalui pemikiran anda
- Katakanlah pada diri sendiri di depan cermin: "Saya suka diri saya" atau "Saya suka kamu"! [catatan: Pertama kalinya, anda mungkin merasa sedikit konyol saat melakukannya hal ini!]
- Menerima dan menuliskan pujian sebagai catatan untuk dibaca ketika menghadapi masalah sulit.
- Cobalah untuk mengingat situasi dimana perasaan anda nyaman—cobalah untuk mengingat dengan seluruh indra tubuh (penglihatan, perasaan, pembauan...), mungkin dengan menggunakan album foto.
- Lakukan sesuatu yang anda sukai - idealnya dengan orang lain (misalnya nonton film, pergi ke kafe).
- Latihan (minimal 20 menit) – tapi jangan terlalu keras (ngoyo)– jika memungkinkan dengan latihan stamina, misalnya berjalan-jalan, jogging.
- Dengarkan lagu kesukaan anda.



Pekerjaan Rumah dan Inti Modul Tambahan I [Harga Diri]



Mengapa kita melakukannya?

Kebanyakan orang dengan gangguan mental mengalami harga diri rendah.



Harga diri: Apakah itu?

Harga diri merupakan nilai yang melekat pada diri sendiri. Merupakan penilaian seseorang tentang dirinya sendiri dan tidak terkait dengan bagaimana orang lain memandang saudara. Harga diri rendah dapat mengakibatkan masalah psikologis seperti menyalahkan diri sendiri, kekhawatiran, gejala depresi dan kesepian.

Sumber harga diri

- Harga diri tidak terdapat hanya pada satu aspek saja, tetapi mungkin terdapat dalam beberapa aspek dalam kehidupan dalam bentuk yang berbeda.
- Hal yang penting adalah kita mempertimbangkan aspek positif dan kemampuan positif yang kita miliki daripada hanya berfokus pada kekurangan diri kita saja.



Orang dengan harga diri rendah...

- cenderung fokus hanya pada kekurangan diri sendiri dan hanya memandang 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").



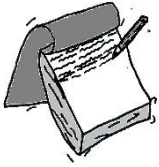
Orang dengan harga diri tinggi...

Ciri ciri yang dapat diamati:

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

Ciri ciri 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.



Dibawah ini ada beberapa latihan yang dapat dikerjakan sebagai pekerjaan rumah

1. Pertimbangkanlah aspek positif dan kemampuan positif yang anda miliki:

Kelebihan dalam hal apa saja yang pernah saudara lakukan?
Pujian/penghargaan apa saja yang pernah anda dapatkan di masa lalu?

Contoh:

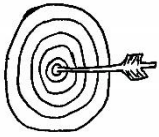
"Saya mahir memperbaiki peralatan dan dapat mereparasi kendaraan tua."

Apa saja aspek positif dan kemampuan positif yang anda miliki?

2. Bayangkan hidup anda seperti rak dengan beberapa kotak yang berbeda.

- Apakah terkadang ada kotak yang tidak diperhatikan? Isilah kotak dalam rak tersebut dengan contoh aspek positif dan kemampuan positif dalam segi kehidupan saudara yang berbeda.

Waktu luang		Hobi
Pekerjaan		Olahraga
Penampilan		Hubungan dengan orang lain



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 menulisnya dalam "buku diari yang menyenangkan".
Berlatihlah untuk mengarahkan pikiran saudara untuk lebih fokus pada peristiwa saat ini yang terjadi dalam keseharianmu!

Tips untuk 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 dan Inti Modul Tambahan II [Menghadapi prasangka(Stigma)]



Mengapa kita mempelajarinya?

Kebanyakan orang yang didiagnosa skizofrenia atau psikosis [tetapi tidak semuanya!] seringkali mengalami diskriminasi. Untuk mencegah timbulnya prasangka atau stigma, maka akan sangat membantu jika menjelaskan kepada *orang lain* mengenai gangguan mental dan gejalanya.



- **Stigmatisasi** terjadi ketika seseorang atau sekelompok orang diberikan penilaian yang negatif.
- Stigma dapat terjadi saat orang lain langsung memberikan penilaian negatif tanpa melakukan pengecekan terhadap kenyataan yang terjadi.
- Stigma mengarah pada tindakan merendahkan dan mengucilkan seseorang.



Konsekuensi stigmatisasi

- Istilah psikosis dan skizofrenia bisa jadi dihubungkan dengan penilaian yang tidak tepat oleh orang lain.
- Gambaran yang menyimpang / siaran di media yang salah mengenai skizofrenia atau psikosis mengarah pada asumsi yang salah atau tidak tepat. ("Saat kamu mengetahui seseorang dengan gangguan jiwa, maka semua orang dengan gangguan jiwa sama saja").

Untuk mengurangi stigma, maka stereotip tentang orang dengan gangguan skizofrenia atau psikosis harus dapat diidentifikasi, dan dikoreksi.



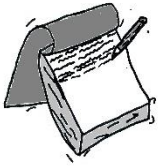
Apa yang harus dilakukan?

Mencari tahu dengan membaca & mengkomunikasikan tentang pengalaman gangguan jiwa secara akurat!

Bagaimana saya dapat mengkomunikasikan tentang gangguan yang saya alami?

Saran: Jelaskan gejala gejala yang saudara alami daripada saudara mengatakan tentang diagnosa medisnya.

- Khususnya, jika saudara tidak mengetahui orang lain dengan baik, maka disarankan untuk menggambarkan gejalanya daripada mengatakan istilah yang ambigu (skizoprenia, psikosis). Misalnya, "Hampir semua orang mengetahui perasaan diawasi, seperti di subway atau di jalan. Saya memiliki perasaan yang sama tetapi lebih parah lagi dan itu berlangsung dalam waktu yang lama. Selama itu, saya berusaha mengatasinya sehingga perasaan itu sudah jarang muncul."
- Agar saudara dapat menjelaskan gangguan mental yang saudara alami kepada orang lain, saudara perlu banyak mengetahui apa yang sebenarnya terjadi pada diri anda dan menguasai hal itu!



Tolong saudara berpikir untuk memberikan beberapa saran dalam mengkomunikasikan dengan baik gejala utama yang dialami.

Gejala:	Komunikasi:
<i>Halusinasi</i>	
<i>Waham</i>	
Gejala yang tidak spesifik seperti <i>depresi, gangguan bicara dan gangguan pemusatan perhatian</i>	



Tujuan pembelajaran:

Untuk mencegah prasangka tanpa dasar dan stigma, penting untuk mengkomunikasikan secara tepat gangguan mental saudara kepada orang lain.

- Gangguan mental adalah hal yang umum terjadi.
- Saudara tidak berkewajiban untuk membagi secara detail informasi tentang kondisi medis yang saudara alami jika merasa tidak nyaman untuk membicarakannya.
- Untuk mendapatkan dukungan baik dari keluarga maupun teman dan untuk mencegah kambuh kembali, akan sangat membantu dan merupakan hal penting, saudara mengatakan kondisi medis pada orang yang saudara percaya.
- Terkadang, orang lain memiliki keyakinan yang kurang tepat pada gangguan mental ini, dengan menjelaskan gejala yang saudara alami akan sangat membantu daripada mengatakan diagnosa medis saudara kepada orang lain.