UKE
HAMBURG

Pelatihan Terapi Metakognitif (MCT)

MCT 3 B – Mengubah Keyakinan

© 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.

Mengubah Keyakinan

- Manusia cenderung untuk terjebak pada kesan pertama (misal: menyangka bahwa, “kesan pertama” merupakan satu-satunya kesan dalam menilai seseorang).

Mengubah Keyakinan

- Manusia cenderung untuk terjebak pada kesan pertama (misal: menyangka bahwa, “kesan pertama” merupakan satu-satunya kesan dalam menilai seseorang).
- Penyebab: ???
- Akibat: ???

Mengubah Keyakinan

- Manusia cenderung untuk terjebak pada kesan pertama (misal: menyangka bahwa, “kesan pertama” merupakan satu-satunya kesan dalam menilai seseorang).
- Penyebab: Kemalasan, “bias konfirmasi”*, berpikir sempit, membantu mengorientasikan dalam dunia yang kompleks, kebanggaan
- Akibat: ???

* Anda hanya ingin melihat apa yang anda lihat

Mengubah Keyakinan

- Manusia cenderung untuk terjebak pada kesan pertama (misal: menyangka bahwa, “kesan pertama” merupakan satu-satunya kesan dalam menilai seseorang).
- Penyebab: Kemalasan, “bias konfirmasi”*, berpikir sempit, membantu mengorientasikan dalam dunia yang kompleks, kebanggaan
- Akibat: Penilaian yang salah (Misal prasangka pada ras/suku tertentu), overgeneralisasi (“melihat satu hal – melihatnya untuk semua hal”) seseorang tidak diberi kesempatan kedua untuk dilihat sisi lainnya padahal dia berhak mendapatkannya.

* Anda hanya ingin melihat apa yang anda lihat

Kutipan dari orang-orang yang membuat prediksi yang salah

"Wanita yang bertanggung jawab tidak ingin menggunakan hak pilihnya."
Grover Cleveland, mantan presiden Amerika, pada tahun 1905

"Telepon ini memiliki banyak kekurangan dan tidak dapat digunakan sebagai alat komunikasi. Dan tidak banyak bermanfaat untuk kita."
Western Union, perusahaan terkemuka dalam jasa keuangan dan komunikasi, tahun 1876

"Akan memerlukan waktu yang sangat lama (lebih dari satu generasi), sampai misi pendaratan di bulan itu terwujud."
Harold Spencer, Astronot, tahun 1957 (pendaratan di bulan terjadi 12 tahun kemudian)

"Kuda ada disini dan tetap akan digunakan sebagai alat transportasi, automobil merupakan hal yang baru dan hanya untuk - iseng saja."
Direktur Bank Tabungan Michigan tentang investasi di perusaan Ford, tahun 1903.

"X-rays akan terbukti hanya sebagai tipuan saja."
Lord Kelvin, Presiden Royal Society, tahun 1883

"Fonograf tidak memiliki nilai komersial untuk diperjualbelikan."
Thomas Edison, penemu dari Amerika, tahun 1880 (Fonograf = alat untuk merekam suara)

Kutipan dari orang-orang yang membuat prediksi yang salah

"Wanita yang bertanggung jawab tidak ingin menggunakan hak pilihnya."
Grover Cleveland, mantan presiden Amerika, pada tahun 1905

"Telepon ini memiliki banyak kekurangan dan tidak dapat digunakan sebagai alat komunikasi. Dan tidak banyak bermanfaat untuk kita."
Western Union, perusahaan terkemuka dalam jasa keuangan dan komunikasi, tahun 1876

"Akan memerlukan waktu yang sangat lama (lebih dari satu generasi), sampai misi pendaratan di bulan itu terwujud."
Harold Spencer, Astronot, tahun 1957 (pendaratan di bulan terjadi 12 tahun kemudian)

"Kuda ada disini dan tetap akan digunakan sebagai alat transportasi, automobil merupakan hal yang baru dan hanya untuk - iseng saja."
Direktur Bank Tabungan Michigan tentang investasi di perusaan Ford, tahun 1903.

"X-rays akan terbukti hanya sebagai tipuan saja."
Lord Kelvin, Presiden Royal Society, tahun 1883

"Fonograf tidak memiliki nilai komersial untuk diperjualbelikan."
Thomas Edison, penemu dari Amerika, tahun 1880 (Fonograf = alat untuk merekam suara)

Kita harus memiliki pemikiran yang terbuka tentang pengetahuan / pengalaman baru. Seiring dengan perubahan waktu, tidak ada yang bisa meramal apa yang akan terjadi di masa depan.

Bersikap kaku “beraksi” (“Pandangan Sempit”)

Bidang	Contoh
Geografi	???
Kesehatan	???
Ekonomi	???

Bersikap kaku “beraksi” (“Pandangan Sempit”)

Bidang	Contoh
Geografi	• Matahari berputar mengelilingi bumi dan bumi yang diam! Pandangan ini dianggap sebagai kebenaran mutlak oleh gereja Katolik di abad pertengahan, meskipun para ilmuwan terkemuka seperti Galileo Galilei mampu memberikan bukti sebaliknya. Kebenaran, bahwa bumi berputar mengelilingi matahari, bahkan dianggap penghujatan pada waktu itu.
Kesehatan	???
Ekonomi	???

Bersikap kaku “beraksi” (“Pandangan Sempit”)

Bidang	Contoh
Geografi	• Matahari berputar mengelilingi bumi dan bumi yang diam! Pandangan ini dianggap sebagai kebenaran mutlak oleh gereja Katolik di abad pertengahan, meskipun para ilmuwan terkemuka seperti Galileo Galilei mampu memberikan bukti sebaliknya. Kebenaran, bahwa bumi berputar mengelilingi matahari, bahkan dianggap penghujatan pada waktu itu.
Kesehatan	• Obat berbahaya tetap di pasar terlalu lama di masa lalu, meskipun sudah ada peringatan awal (contoh: skandal Contergan di Eropa; skandal Vioxx di Amerika Utara).
Ekonomi	???

Bersikap kaku “beraksi” (“Pandangan Sempit”)

Bidang	Contoh
Geografi	• Matahari berputar mengelilingi bumi dan bumi yang diam! Pandangan ini dianggap sebagai kebenaran mutlak oleh gereja Katolik di abad pertengahan, meskipun para ilmuwan terkemuka seperti Galileo Galilei mampu memberikan bukti sebaliknya. Kebenaran, bahwa bumi berputar mengelilingi matahari, bahkan dianggap penghujatan pada waktu itu.
Kesehatan	• Obat berbahaya tetap di pasar terlalu lama di masa lalu, meskipun sudah ada peringatan awal (contoh: skandal Contergan di Eropa; skandal Vioxx di Amerika Utara).
Ekonomi	• Kehilangan perkembangan baru; memakai strategi bisnis usang, menjual produk ketinggalan jaman (film fotografi misalnya, mesin ketik); mengabaikan teknologi baru (misalnya sebuah perusahaan yang memiliki halaman web, tidak ada di internet).

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 realistik di lingkungan sekitar mereka.

Bagaimana sikap kaku dalam memegang keyakinan ini bisa menimbulkan penafsiran yang salah selama psikosis – contoh

- Anda tidak bertukar pikiran dengan orang lain karena Anda memperkirakan/takut akan menimbulkan konflik atau tidak percaya orang lain lagi.
- Perbedaan pendapat atau pertanyaan dianggap sebagai permusuhan atau menantang.
- Informasi didapatkan dari satu sumber saja (misal forum di internet tentang teori konspirasi), sedangkan media lain yang lebih sesuai fakta tidak masuk dalam pertimbangan.

Adakah yang mau menceritakan pengalaman pribadi secara singkat?

Tiga gambar ini mengarah pada suatu kategori. Apa kategorinya?

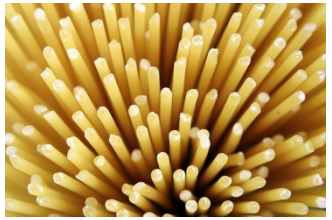
Jika anda yakin dengan kategori apakah itu, silahkan beri jawaban.

Anda akan mendapat umpan balik (“ya” atau. “tidak”).

Silahkan memberi kategori lain dalam pilihan selanjutnya untuk memeriksa kebenaran dari pendapat anda.

Kategori: makanan!

Pilihan selanjutnya:



Kesalahan yang umum terjadi: Kebanyakan orang hanya mencari informasi yang sesuai pendapat mereka saja, tapi tidak untuk informasi yang bertentangan (berhubungan dengan bias konfirmasi). Dalam kasus ini kelihatannya kategori yang benar adalah: buah. Selalu, tidak ada alternatif sebagai bahan pertimbangan dalam cara berpikir.

Contohnya dalam kehidupan sehari-hari:

- Hanya membaca satu jenis koran tertentu dengan satu pendapat saja
- Seseorang menghindari berinteraksi dengan orang lain yang berbeda pendapat daripada mendiskusikan dengan pendapat yang berlawanan.

Akan menimbulkan sikap yang berat sebelah dan menimbulkan penilaian yang salah.

Latihan

- 3 gambar mengilustrasikan skenario yang akan ditunjukkan padamu dengan berbagai interpretasi yang berbeda.

Latihan

- 3 gambar mengilustrasikan skenario yang akan ditunjukkan padamu dengan berbagai interpretasi yang berbeda.
- Gambar tersebut akan ditunjukkan dari akhir kejadian ke kejadian awal.

Latihan

- 3 gambar mengilustrasikan skenario yang akan ditunjukkan padamu dengan berbagai interpretasi yang berbeda.
- Gambar tersebut akan ditunjukkan dari akhir kejadian ke kejadian awal.
- Setelah gambarnya ditunjukan, anda diminta untuk menginterpretasikan dengan kemungkinan yang mendekati. Ini akan dikaji ulang, setiap ada gambar baru yang ada di di skenario.

Latihan

- 3 gambar mengilustrasikan skenario yang akan ditunjukkan padamu dengan berbagai interpretasi yang berbeda.
- Gambar tersebut akan ditunjukkan dari akhir kejadian ke kejadian awal.
- Setelah gambarnya ditunjukan, anda diminta untuk menginterpretasikan dengan kemungkinan yang mendekati. Ini akan dikaji ulang, setiap ada gambar baru yang ada di di skenario.
- Silahkan mendiskusikan pada kelompok tentang hasil dari penilaian pada setiap gambar.

Apa yang sedang terjadi?

3

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Pria itu adalah pemburu hiu dan telah membunuh seekor hiu.
2. Pria itu melakukan penelitian tentang ikan hiu.
3. Pria itu sedang menguji papan selancar gaya ikan hiu barunya.
4. Pria itu hanya menakut-nakuti orang dengan kepala hiu palsu.

Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Pria itu adalah pemburu hiu dan telah membunuh seekor hiu.
2. Pria itu melakukan penelitian tentang ikan hiu.
3. Pria itu sedang menguji papan selancar gaya ikan hiu barunya.
4. Pria itu hanya menakut-nakuti orang dengan kepala hiu palsu.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

1

2

3

1. Pria itu adalah pemburu hiu dan telah membunuh seekor hiu.
2. Pria itu melakukan penelitian tentang ikan hiu.
3. Pria itu sedang menguji papan selancar gaya ikan hiu barunya.
4. Pria itu hanya menakut-nakuti orang dengan kepala hiu palsu.

1

2

3

1. Pria itu adalah pemburu hiu dan telah membunuh seekor hiu.
2. Pria itu melakukan penelitian tentang ikan hiu.
3. Pria itu sedang menguji papan selancar gaya ikan hiu barunya.
4. Pria itu hanya menakut-nakuti orang dengan kepala hiu palsu.

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Konduktor yang tegang karena dia datang terlambat untuk latihan.
2. Konduktor yang baru saja mengingatkan seorang pria di barisan depan karena ia bernyanyi tidak selaras.
3. Gadis di barisan depan hanya mengatakan kepada pria di sebelahnya bahwa dia naksir konduktor.
4. Konduktor yang sedang gelisah karena ia tidak dapat menemukan tongkatnya.

Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Konduktor yang tegang karena dia datang terlambat untuk latihan.
2. Konduktor yang baru saja mengingatkan seorang pria di barisan depan karena ia bernyanyi tidak selaras.
3. Gadis di barisan depan hanya mengatakan kepada pria di sebelahnya bahwa dia naksir konduktor.
4. Konduktor yang sedang gelisah karena ia tidak dapat menemukan tongkatnya.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

1

2

3

1. Konduktor yang tegang karena dia datang terlambat untuk latihan.
2. Konduktor yang baru saja mengingatkan seorang pria di barisan depan karena ia bernyanyi tidak selaras.
3. Gadis di barisan depan hanya mengatakan kepada pria di sebelahnya bahwa dia naksir konduktor.
4. Konduktor yang sedang gelisah karena ia tidak dapat menemukan tongkatnya.

1

2

3

1. Konduktor yang tegang karena dia datang terlambat untuk latihan.
2. Konduktor yang baru saja mengingatkan seorang pria di barisan depan karena ia bernyanyi tidak selaras.
3. Gadis di barisan depan hanya mengatakan kepada pria di sebelahnya bahwa dia naksir konduktor.
4. Konduktor yang sedang gelisah karena ia tidak dapat menemukan tongkatnya.

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Pria itu baru saja membuatkan pagar untuk anjingnya.
2. Pria itu membeli seekor anjing penjaga.
3. Pria itu baru saja lolos dari kejaran anjing yang terus menggonggong.
4. Pria itu bermain dengan anjing tetangganya.

Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Pria itu baru saja membuatkan pagar untuk anjingnya.
2. Pria itu membeli seekor anjing penjaga.
3. Pria itu baru saja lolos dari kejaran anjing yang terus menggonggong.
4. Pria itu bermain dengan anjing tetangganya.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

1

2

3

1. Pria itu baru saja membuatkan pagar untuk anjingnya.
2. Pria itu membeli seekor anjing penjaga.
3. Pria itu baru saja lolos dari kejaran anjing yang terus menggonggong.
4. Pria itu bermain dengan anjing tetangganya.

1

2

3

1. Pria itu baru saja membuatkan pagar untuk anjingnya.
2. Pria itu membeli seekor anjing penjaga.
3. Pria itu baru saja lolos dari kejaran anjing yang terus menggonggong.
4. Pria itu bermain dengan anjing tetangganya.

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Wanita itu akan menjual pakaiannya ke toko bekas.
2. Wanita itu hendak melakukan perjalanan di musim semi.
3. Wanita itu baru saja mencuci pakaiannya di mesin cuci.
4. Wanita itu mengambil sampah.

Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Wanita itu akan menjual pakaiannya ke toko bekas.
2. Wanita itu hendak melakukan perjalanan di musim semi.
3. Wanita itu baru saja mencuci pakaiannya di mesin cuci.
4. Wanita itu mengambil sampah.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

1

2

3

1. Wanita itu akan menjual pakaiannya ke toko bekas.
2. Wanita itu hendak melakukan perjalanan di musim semi.
3. Wanita itu baru saja mencuci pakaiannya di mesin cuci.
4. Wanita itu mengambil sampah.

1

2

3

1. Wanita itu akan menjual pakaiannya ke toko bekas.
2. Wanita itu hendak melakukan perjalanan di musim semi.
3. Wanita itu baru saja mencuci pakaiannya di mesin cuci.
4. Wanita itu mengambil sampah.

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Pria di sebelah kiri sedang merampok orang lain.
2. Pria itu memberi temannya sebuah pistol berwarna coklat.
3. Pria di sebelah kiri meminta bantuan orang lain kalau ia kehilangan pistol.
4. Pria yang sedang bermain dengan temannya, pura-pura menjadi “polisi dan perampok”.

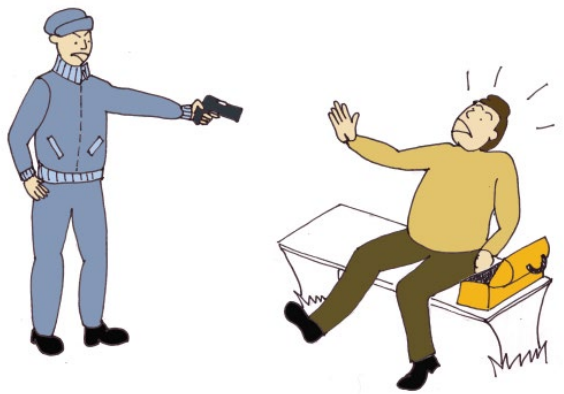
Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Pria di sebelah kiri sedang merampok orang lain.
2. Pria itu memberi temannya sebuah pistol berwarna coklat.
3. Pria di sebelah kiri meminta bantuan orang lain kalau ia kehilangan pistol.
4. Pria yang sedang bermain dengan temannya, pura-pura menjadi “polisi dan perampok”.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

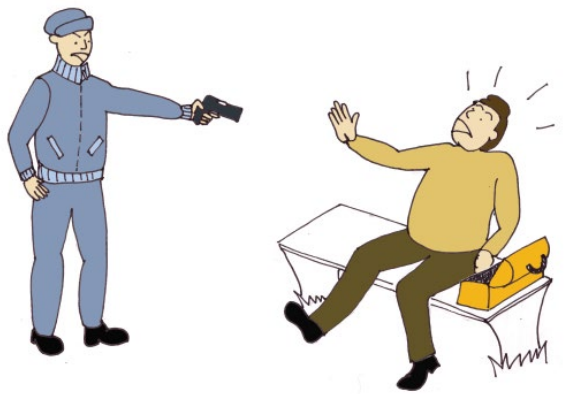


1

2

3

1. Pria di sebelah kiri sedang merampok orang lain.
2. Pria itu memberi temannya sebuah pistol berwarna coklat.
3. Pria di sebelah kiri meminta bantuan orang lain kalau ia kehilangan pistol.
4. Pria yang sedang bermain dengan temannya, pura-pura menjadi “polisi dan perampok”.



1

2

3

1. Pria di sebelah kiri sedang merampok orang lain.
2. Pria itu memberi temannya sebuah pistol berwarna coklat.
3. Pria di sebelah kiri meminta bantuan orang lain kalau ia kehilangan pistol.
4. Pria yang sedang bermain dengan temannya, pura-pura menjadi “polisi dan perampok”.

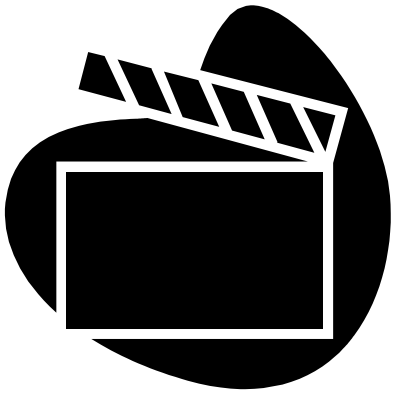
pilihan: Video Clip

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]



Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Bapaknya tertawa karena anaknya ke kolam renang dengan baju lengkap.
2. Bapaknya menghukum anaknya karena keluar rumah tanpa payung.
3. Anak itu berkeringat karena terlambat dan takut dihukum.
4. Tidak mengikuti nasehat bapaknya, anak itu meninggalkan rumah tanpa payung.

Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Bapaknya tertawa karena anaknya ke kolam renang dengan baju lengkap.
2. Bapaknya menghukum anaknya karena keluar rumah tanpa payung.
3. Anak itu berkeringat karena terlambat dan takut dihukum.
4. Tidak mengikuti nasehat bapaknya, anak itu meninggalkan rumah tanpa payung.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

1

2

3

1. Bapaknya tertawa karena anaknya ke kolam renang dengan baju lengkap.
2. Bapaknya menghukum anaknya karena keluar rumah tanpa payung.
3. Anak itu berkeringat karena terlambat dan takut dihukum.
4. Tidak mengikuti nasehat bapaknya, anak itu meninggalkan rumah tanpa payung.

1

2

3

1. Bapaknya tertawa karena anaknya ke kolam renang dengan baju lengkap.
2. Bapaknya menghukum anaknya karena keluar rumah tanpa payung.
3. Anak itu berkeringat karena terlambat dan takut dihukum.
4. Tidak mengikuti nasehat bapaknya, anak itu meninggalkan rumah tanpa payung.

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Penyelam yang sedang mencari permata raja yang jatuh kedalam air.
2. Pria yang mengaitkan ikan ke pancing raja dengan cara menyelam sehingga raja dapat ikan banyak saat memancing.
3. Raja memanggil pelayannya untuk membawa sekeranjang ikan.
4. Raja yang mengawasi ekspedisi penyelaman di dasar laut.

Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Penyelam yang sedang mencari permata raja yang jatuh kedalam air.
2. Pria yang mengaitkan ikan ke pancing raja dengan cara menyelam sehingga raja dapat ikan banyak saat memancing.
3. Raja memanggil pelayannya untuk membawa sekeranjang ikan.
4. Raja yang mengawasi ekspedisi penyelaman di dasar laut.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

1

2

3

1. Penyelam yang sedang mencari permata raja yang jatuh kedalam air.
2. Pria yang mengaitkan ikan ke pancing raja dengan cara menyelam sehingga raja dapat ikan banyak saat memancing.
3. Raja memanggil pelayannya untuk membawa sekeranjang ikan.
4. Raja yang mengawasi ekspedisi penyelaman di dasar laut.

1

2

3

1. Penyelam yang sedang mencari permata raja yang jatuh kedalam air.
2. Pria yang mengaitkan ikan ke pancing raja dengan cara menyelam sehingga raja dapat ikan banyak saat memancing.
3. Raja memanggil pelayannya untuk membawa sekeranjang ikan.
4. Raja yang mengawasi ekspedisi penyelaman di dasar laut.

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Seorang ayah yang memperkenalkan anaknya pada tetangga baru.
2. Teman yang mengucapkan selamat tinggal setelah liburan.
3. Seorang ayah yang mendamaikan anaknya setelah bertengkar.
4. Pria yang ingin lewat tapi anak-anak menghalangi jalannya.

Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Seorang ayah yang memperkenalkan anaknya pada tetangga baru.
2. Teman yang mengucapkan selamat tinggal setelah liburan.
3. Seorang ayah yang mendamaikan anaknya setelah bertengkar.
4. Pria yang ingin lewat tapi anak-anak menghalangi jalannya.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

1

2

3

1. Seorang ayah yang memperkenalkan anaknya pada tetangga baru.
2. Teman yang mengucapkan selamat tinggal setelah liburan.
3. Seorang ayah yang mendamaikan anaknya setelah bertengkar.
4. Pria yang ingin lewat tapi anak-anak menghalangi jalannya.

1

2

3

1. Seorang ayah yang memperkenalkan anaknya pada tetangga baru.
2. Teman yang mengucapkan selamat tinggal setelah liburan.
3. Seorang ayah yang mendamaikan anaknya setelah bertengkar.
4. Pria yang ingin lewat tapi anak-anak menghalangi jalannya.

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

3

1. Ayah yang merasa terganggu oleh kehadiran pemuda yang menyanyikan lagu untuk anaknya saat wakuncar.
2. Pemuda yang sedang dalam perjalanan untuk latihan musik / band.
3. Pemuda yang baru saja menyanyikan lagu sebagai hadiah ulang tahun untuk ayahnya.
4. Pengamen yang marah karena dia tak mendapat uang saat mengamen.

Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Ayah yang merasa terganggu oleh kehadiran pemuda yang menyanyikan lagu untuk anaknya saat wakuncar.
2. Pemuda yang sedang dalam perjalanan untuk latihan musik / band.
3. Pemuda yang baru saja menyanyikan lagu sebagai hadiah ulang tahun untuk ayahnya.
4. Pengamen yang marah karena dia tak mendapat uang saat mengamen.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

1

2

3

1. Ayah yang merasa terganggu oleh kehadiran pemuda yang menyanyikan lagu untuk anaknya saat wakuncar.
2. Pemuda yang sedang dalam perjalanan untuk latihan musik / band.
3. Pemuda yang baru saja menyanyikan lagu sebagai hadiah ulang tahun untuk ayahnya.
4. Pengamen yang marah karena dia tak mendapat uang saat mengamen.

1

2

3

1. Ayah yang merasa terganggu oleh kehadiran pemuda yang menyanyikan lagu untuk anaknya saat wakuncar.
2. Pemuda yang sedang dalam perjalanan untuk latihan musik / band.
3. Pemuda yang baru saja menyanyikan lagu sebagai hadiah ulang tahun untuk ayahnya.
4. Pengamen yang marah karena dia tak mendapat uang saat mengamen.

Apa kemungkinan yang terjadi?

Temukan di salah satu pilihan jawaban

3

1. Pria itu adalah polisi yang menyamar dan memata-matai seseorang melalui jendela.
2. Pria yang memperbaiki adanya celah / retakan dirumahnya.
3. Pria yang mengecat ulang rumah yang catnya sudah mengelupas.
4. Pria yang membangun rumahnya dan sekarang baru dicat.

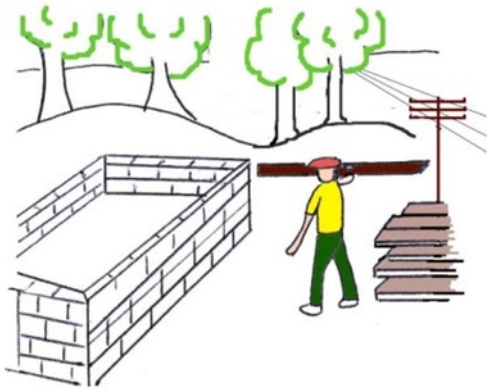
Apakah penilaianmu berubah dengan gambar yang baru?

2

3

1. Pria itu adalah polisi yang menyamar dan memata-matai seseorang melalui jendela.
2. Pria yang memperbaiki adanya celah / retakan dirumahnya.
3. Pria yang mengecat ulang rumah yang catnya sudah mengelupas.
4. Pria yang membangun rumahnya dan sekarang baru dicat.

Silahkan menilai kembali kemungkinan yang terjadi!

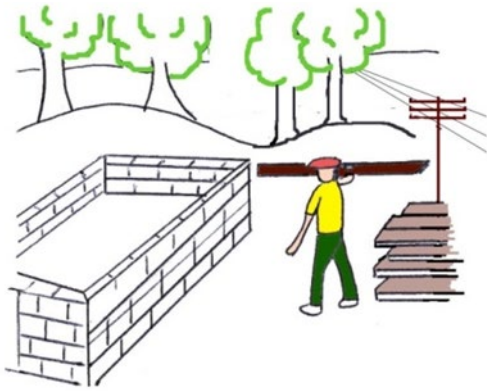


1

2

3

1. Pria itu adalah polisi yang menyamar dan memata-matai seseorang melalui jendela.
2. Pria yang memperbaiki adanya celah / retakan dirumahnya.
3. Pria yang mengecat ulang rumah yang catnya sudah mengelupas.
4. Pria yang membangun rumahnya dan sekarang baru dicat.



1

2

3

1. Pria itu adalah polisi yang menyamar dan memata-matai seseorang melalui jendela.
2. Pria yang memperbaiki adanya celah / retakan dirumahnya.
3. Pria yang mengecat ulang rumah yang catnya sudah mengelupas.
4. Pria yang membangun rumahnya dan sekarang baru dicat.

Praktek dalam Kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Terkadang, kejadian terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan: Keputusan yang tergesa-gesa dapat mengarah ke kesimpulan yang salah.

Praktek dalam Kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Terkadang, kejadian terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan: Keputusan yang tergesa-gesa dapat mengarah ke kesimpulan yang salah.
- Seharusnya anda mempertimbangkan penjelasan yang lain / penilaian yang berbeda dan memiliki keyakinan yang sesuai.

Praktek dalam Kehidupan Sehari-hari

Tujuan Pembelajaran:

- Terkadang, kejadian terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan: Keputusan yang tergesa-gesa dapat mengarah ke kesimpulan yang salah.
- Seharusnya anda mempertimbangkan penjelasan yang lain / penilaian yang berbeda dan memiliki keyakinan yang sesuai.
- Carilah informasi sebanyak mungkin untuk memeriksa kebenaran dari penilaian kita.

Apa hubungannya dengan psikosis?

Selama psikosis, individu yang memiliki keyakinan salah tidak akan memperdulikan pendapat yang berbeda. Dalam beberapa kasus ini memiliki akibat yang besar.

Apa hubungannya dengan psikosis?

Selama psikosis, individu yang memiliki keyakinan salah tidak akan memperdulikan pendapat yang berbeda. Dalam beberapa kasus ini memiliki akibat yang besar.

Contoh: Latisha sengaja membuat ban mobil temannya bocor!

Latarbelakang: Latisha merasa dilecehkan.

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

Apa hubungannya dengan psikosis?

Selama psikosis, individu yang memiliki keyakinan salah tidak akan memperdulikan pendapat yang berbeda. Dalam beberapa kasus ini memiliki akibat yang besar.

Contoh: Latisha sengaja membuat ban mobil temannya bocor!

Latarbelakang: Latisha merasa dilecehkan.

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

Sangat sulit menjaga tetap tenang saat merasa terluka / rapuh. Berhati-hati dengan penilaian/ kesimpulan dan mintalah saran pada orang yang bisa dipercaya.

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 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
madalena-pestana (Tired of rules)	Flickr.com	after the flowers, the fruits - I	CC	Prune/Pflaumen
ian_ransley	Flickr.com	Bananas	CC	Bananas/Bananen
mattisas	Flickr.com	Strawberrys	CC	Strawberries/Erdbeeren
adactio	Flickr.com	Bread	CC	Bread/Brot
jot.punkt	Flickr.com	spaghettibombe	CC	Noodles/Nudeln
Ayelie	Flickr.com	Juice bubbles	CC	Orange juice/Orangensaft
Benny-Kristin Fischer	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Various picture sequences shark, choir, laundry, robbery, rain, king, toy car, musician, construction of house, some motives are adapted from the Wechsler Intelligence Scale/Verschiedene Bildersequenzen Haikopf, Chor, Wäscherei, Überfall, Regenwetter, König, Spielzeugauto, Musiker, Hausbau, einige Motive sind angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests
Janne Hottenrott	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Picrture sequence neighbour´s dog is adapted from the Wechser Intelligence Scale/Bildersequenz Nachbar´s Hund, Motiv ist angelehnt an Aufgaben des Wechsler Intelligenztests