

Kognisi dalam konseling

Kognisi dipengaruhi

- Pengalaman hidup
- Keturunan
- Karakteristik pribadi
- Tumbuhnya perkembangan kognisi –
perkembangan pola pikir yang digambarkan
pada perkembangan asumsi yang mendasari
pola pikir dan pola berperasaan

Asumsi yang salah

- Individu mengalami peristiwa, peristiwa merupakan pengalaman traumatis/ tidak menyenangkan membuahakan pola pikir/ asumsi yang salah
- Kesan pertama pada saat bertemu seseorang atau mengikuti suatu peristiwa dapat menimbulkan asumsi yang keliru. Contoh : anak mengalami pengalaman tidak menyenangkan atas perlakuan orang tua, di tangkap - direkam sehingga memiliki kesan – tidak menyukai laki-laki karena laki-laki (ayah) adalah tokoh yang menyakiti. Asumsi-asumsi yang keliru / salah tetang tokoh atau peran dari tokoh

Pengajaran langsung

- Sesuatu yang didoktrinkan – informasi yang diterima seseorang sebagai suatu pengajaran tertentu
- Pengajaran yang diterima dikeluarga – berperilaku yang menetap – pada saat dewasa tidak sadar lagi sebagai bagian dari pembelajaran dimasa kecil
- Contoh : keluarga menanamkan keyakinan bahwa makanan yang baik adalah makanan di rumah, sehingga individu mengalami kegamanangan pada saat makan makanan di luar rumah
- pamali

Logika simbolik

- Logika karena simbol –simbol yang secara tidak disadari menjadi indikasi suatu peristiwa
- Contoh : perceraian terjadi karena pertengkaran yang berkepanjangan sehingga menimbulkan asumsi kemarahan jelak karena dapat menyebabkan perceraian
- Ada peristiwa yang memperantarai sehingga peristiwa yang pertama menjadi buruk
- Contoh : jika saya tidak mampu membeli sesuatu maka saya tidak termasuk level tertentu

Miskonstruksi hubungan sebab akibat

- Individu tidak menyadari ketiadaan itu pada dirinya tetapi pada orang lain
- Melihat suatu akibat hidup tidak menyenangkan pada dirinya atau akibat yang harus dia tanggung adalah akibat orang lain bukan pada dirinya sendiri
- Perilaku-perilaku yang sifatnya proyeksi

Kesalahan berpikir

- Ada pengalaman orang lain yang dialihkan, pengalaman orang lain yang seakan-akan pengalaman dirinya
- Generalisasi yang berlebihan – mengambil kesimpulan yang berlebihan tentang sesuatu – misalnya anak yang paling pintar pada sesuatu kelompok tertentu dan waktu tertentu
- Konsep hitam – putih : keyakinan –keyakinan harus “a” jika tidak itu merupakan kegagalan

- Pernyataan mutlak – seseorang yang memperoleh perlakuan yang sangat berlebihan
- Ketidakakuratan semantik – saya gagal saya membuat kesalahan yang tidak dapat diubah – mau – mampu
- Akurasi waktu – orang yang menutup diri dari kehidupan saat ini, lebih senang bercerita pada saat masa kejayaan

Dimensi asumsi yang salah

- Dimensi waktu : pengalaman masa lalu yang mempengaruhi kejadian hari ini dan masa yang akan datang
- Pola-pola – pola pola kesuksesan – simbol kesuksesan adalah suatu atau pekerjaan tertentu
- Perasaan rendah diri
- Asumsi yang keliru

Penolakan terhadap perubahan

- Orang bertahan dengan suatu pemikiran karena tidak mau lepas dari rasa nyaman, aman atau karena merasa sudah menjadi bagian dari dirinya.

Memelihara asumsi yang salah

- Mencari berbagai cara untuk menjustifikasi apa yang dipikirkan, dirasakan dan dilakukan adalah benar adanya. Cara yang dilakukan baik oleh diri sendiri maupun dengan melibatkan orang lain yang akan mendukung asumsi dan menjustifikasi sebagai perilaku yang benar
- Penghargaan yang dibuat oleh dirinya yang dilakukan untuk membangun kepercayaan diri