

Distorsi Kognitif **(Cognitive Distortions)**

Distorsi kognitif adalah pola pikir tidak akurat, tidak logis, dan cenderung melebih-lebihkan aspek negatif yang membentuk cara seseorang memandang dunia, cara merasa, dan cara bertindak. Memiliki pikiran-pikiran ini beberapa kali merupakan hal yang normal, tetapi jika ini sering terjadi bisa memicu gangguan psikologis.

Lembar materi ini memperkenalkan dan menjelaskan berbagai bentuk distorsi kognitif yang diidentifikasi oleh Aaron T. Beck dan ini adalah yang paling sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Melalui materi ini, konseli dapat belajar mengenali distorsi kognitif serta memahami dampaknya terhadap suasana hati. Dengan mengurangi atau menghindari pola pikir yang tidak akurat, individu akan lebih mudah menjaga perspektif yang seimbang, menurunkan tingkat kecemasan. Serta meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri. Setelah mampu mengidentifikasi distorsi kognitif, langkah selanjutnya biasanya adalah menantang pikiran-pikiran tersebut melalui proses yang dikenal sebagai *cognitive restructuring*.

	Magnification or Minimization (Membesar-besarkan atau mengecilkan)
	Memperbesar kesalahan atau kekurangan diri sendiri (<i>magnifikasi</i>) atau mengecilkan hal-hal baik yang dilakukan (<i>minimisasi</i>). Contohnya: “Saya selalu gagal dalam hal apapun, kali ini pasti akan berakhir buruk juga.” (<i>magnifikasi</i>) atau “Ah, itu hanya keberuntungan, itu tidak berarti banyak.” (<i>minimisasi</i>).
	Catastrophizing (Membesar-besarkan masalah)
	Melebih-lebihkan suatu peristiwa kecil akan menjadi bencana besar. Misalnya: “Jika saya tidak bisa menyampaikan presentasi dengan baik, mereka pasti akan menilai saya tidak mampu dan menganggap saya bodoh.”
	Overgeneralization (Generalisasi berlebihan)
	Membuat kesimpulan umum dari satu atau dua pengalaman negatif. Misalnya: “Saya pernah dikritik gaya berpakaian saya, berarti saya orang yang tidak bisa berpenampilan baik, orang-orang mungkin malu kalau pergi dengan saya yang gaya berpakaian seperti ini.”
	Personalization (Personalisasi)
	Menganggap suatu peristiwa negatif yang sebenarnya tidak ada hubungannya dengan diri sendiri sebagai suatu kesalahan atau disebabkan oleh dirinya sendiri. Misalnya: seorang karyawan merasa bertanggung jawab atas penurunan penjualan di tempat kerjanya kemudian berpikir “Ini pasti karena saya yang tidak bisa menawarkan produk, saya yang menyebabkan penjualan tidak memenuhi target.”
	Mind Reading (Membaca pikiran)

	Meyakini tahu apa yang orang lain pikirkan, padahal tidak ada bukti. Contohnya: seseorang menyimpulkan bahwa temannya tidak lagi menyuakainya karena tidak mau diajak pergi, padahal temannya mungkin memiliki acara lain yang tidak bisa ditinggalkan
	Negative Prediction (Prediksi negatif)
	Meramalkan masa depan secara pesimis tanpa dasar fakta. Contohnya: “Saya pasti gagal dalam ujian ini,” meskipun sudah belajar dengan baik.
	Selective Abstraction (Abstraksi selektif)
	Hanya fokus pada satu aspek negatif dan mengabaikan hal-hal positif lain. Misalnya: seorang pemain voli berhasil beberapa kali memukul bola melewati net dan menangkap bola dengan bagus, tetapi ketika melakukan satu kesalahan saat memukul bola, ia merasa sangat sedih dan terketan karena kesalahan tersebut.
	Labeling and Mislabeled (Memberi Label Negatif)
	Memberi label negatif pada diri sendiri berdasarkan satu kesalahan atau kekurangan. Contohnya: seseorang mengalami beberapa situasi canggung saat berinteraksi dengan orang lain, langsung menyimpulkan, “Saya bukan siapa-siapa dan tidak populer, saya seorang pecundang.”
	All or Nothing (Berpikir “semua atau tidak sama sekali”)
	Melihat segala sesuatu hanya dalam dua kemungkinan: sempurna atau gagal. Misalnya: “Jika saya tidak mendapat nilai A di ujian, berarti saya gagal.” Akibatnya, nilai B atau A- dianggap sebagai kegagalan.

Referensi:

- Beck, J. S. (2021). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond, 3rd ed. In *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond, 3rd ed.*
- Corey, G. (2017). Corey, Gerald. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th Ed.)*. www.cengage.com
- Sharf, S. R. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases, 5th Edition*. Brooks/Cole, Cengage Learning.