

## **SELF TALK SEBAGAI SALAH SATU METODE UNTUK MENINGKATKAN POTENSI DIRI**

Budi Sarasati

Fakultas Psikologi  
Universitas Bhayangkara Jakarta

*besarasati@yahoo.com*

**Abstrak.** Studi literatur tentang ini didasari oleh keinginan tahu peneliti mempelajari keefektifan metode tersebut terhadap peningkatan potensi diri dan performa hidup di setiap bidang kegiatan manusia. Tujuannya adalah 1) pemahaman tentang bagaimana kekuatan perasaan positif sangat diperlukan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, 2) mengetahui bagaimana mengenali dan mencapai perasaan positif tersebut. Metode yang digunakan adalah studi literatur berupa kajian jurnal terkini yang diterbitkan di berbagai jurnal *on line* resmi. Kajian tentang *Self talk* ini pertama kali diperkenalkan oleh Albert Ellis. Metode ini menekankan pada kekuatan berbicara pada diri sendiri yang dilakukan secara berulang-ulang menggunakan kalimat positif. Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa penerapan *Self talk* di bidang pendidikan dapat mendorong pelajar lebih fokus pada proses penerimaan diri dan ketrampilan. Di bidang *sport*/olah raga, menunjukkan para atlet yang melakukan positif *Self talk* mempunyai performa yang lebih baik saat latihan maupun saat bertanding. Di bidang organisasi, metode *Self talk* membuktikan sangat efektif dalam meningkatkan produktifitas pekerja. Kesimpulan nya adalah positif *Self talk* lebih mempengaruhi kepada hal-hal yang positif, sehingga setiap orang yang sering melakukan percakapan positif akan menjadi lebih percaya diri dan meningkat kualitas hidupnya.

**Kata kunci :** Positif *Self talk*, Negatif *Self talk*, Potensi Diri, Kualitas Hidup,

### **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering melihat sesuatu peristiwa dan kemudian kita berkata dalam hati (berupa tanggapan atau komentar) tentang peristiwa tersebut. Seolah-olah kita berbincang-bincang dengan diri kita sendiri. Sebagai contoh: kita melihat ada orang yang membuang muka setelah melihat kita, saat itu juga kita akan berkata dalam hati, "Ada apa dengan orang tersebut? Mengapa dia berpaling muka melihat saya? Apakah saya membuat kesalahan pada dirinya?". Seorang yang menghadapi kegagalan pengobatan, maka dalam hati dia akan berkata, "Mengapa nasib sial selalu menemani hidup saya". Seorang Profesor Doktor di bidang kedokteran sudah melaksanakan pola hidup sehat, di usianya yang sudah tua ternyata dia menderita penyempitan pembuluh darah jantung, kemudian dia berkata dalam hati, "Mengapa ini bisa menimpa diri saya?. Bukankah saya sudah melakukan pola hidup sehat?".

Contoh-contoh pembicaraan dalam hati tersebut di atas biasanya akan terus berlangsung dan hanya diri kita sendiri yang dapat menghentikannya. Kita sering tidak menyadari bahwa sebenarnya dialog internal tersebut dapat bersifat negatif maupun

positif. Dialog internal akan bersifat negatif bila pembicaraan tersebut memunculkan marah, sedih, dendam serta perasaan negatif lainnya. Sebaliknya dialog internal juga dapat menimbulkan perasaan positif bila hal tersebut membuat kita lebih bersemangat, gembira, serta dapat menyelesaikan masalah yang kita hadapi.

Dialog internal atau berbicara dengan diri sendiri tersebut dikenal sebagai *self talk*. *Self talk* adalah sebuah karakteristik dialog internal dengan pengulangan ucapan kalimat internal pada diri sendiri. Oleh Meichenbaum internal dialog diartikan sebagai percakapan mental, berbicara kembali dan seterusnya dengan diri sendiri seperti jika dalam pembicaraan dua arah, contoh: “Jika saya kerjakan pekerjaan ini, orang-orang akan marah dengan saya. Tapi jika tidak saya kerjakan, orang-orang akan kecewa dengan saya“. Pada tahun 1961-1993, Albert Ellis mengembangkan metode *Self talk* ini menjadi sebuah terapi yang disebut sebagai *Rationale Emotive Behavior Therapy*. *Self talk* umumnya dibarengi dengan *imagery*, yaitu suatu proses mental seseorang dan diwujudkan secara visual, auditori atau kinestetis.

Penulis menemukan beberapa penelitian dan studi tentang *Self talk* ini. Ternyata metode ini dipakai di hampir seluruh bidang kegiatan hidup manusia seperti pendidikan fisik, olah raga, *leadership*, pendidikan universitas, *advertising*, *psychological maladjustment* pada anak adolescent dan lain-lainnya. Terdapat pula studi tentang penggunaan alat ukur untuk menguji reliabilitas sebuah kuesioner tentang *Self talk* (*the Self talk Questionnaire*). Sentanu (2007), seorang pakar di bidang *spiritual empowering*, berpendapat bahwa *self talk* dapat meningkatkan *natural abundance* dan *natural confidence* seseorang manakala orang tersebut senantiasa berkata dalam hati, dengan membaca doa. Dia mencoba menggabungkan antara dimensi *IQ* (*intelligency quotient*), *EQ* (*emotional quotient*) dan *SQ* (*spiritual quotient*)

## TUJUAN

Bahasan dalam tulisan ilmiah ini Penulis ingin mengetahui lebih tentang ***pemahaman bahwa kekuatan perasaan positif sangat diperlukan dalam hidup ini, bagaimana mengenali “rasa” nya dan “ cara-cara“ ( how to ) mencapai perasaan positif.*** Komponen perasaan positif terdiri dari sikap syukur, sabar, focus, tenang dan bahagia, Tapi masyarakat justru menganggap orang yang berperasaan positif adalah sikap yang lemah. Sikap ini dikhawatirkan akan membuat kita kurang dihargai orang, tidak tercukupi secara materi, atau tidak tercapainya tujuan hidup karena tidak ada ambisi. Padahal yang terjadi sebaliknya. Dalam kondisi perasaan positif, yang sekarang telah dibuktikan secara ilmiah, manusia justru akan menjadi sangat kuat, cerdas dan bijaksana. Kita bisa berpikir lebih jernih, mampu menjalani hidup dengan lebih efektif dan produktif untuk mencapai tujuan. Bahkan hubungan kita dengan siapapun akan terjalin semakin menyenangkan.

## TINJAUAN TEORITIS

Anderson ( 1997 ) dalam *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, mendefinisikan *Self talk* adalah palajaran-pelajaran yang dikatakan kepada diri sendiri untuk lebih berpikir tepat tentang performa diri dan untuk mengarahkan tindakan-tindakan respons sebagai refleksi diri. *Self talk* juga sebuah alat untuk belajar karena dapat mendorong pelajar untuk focus pada proses penerimaan ketrampilan. Brinthaup et. al. (2005), Piaget (1965) dan Vygotsky (1962) mengatakan bahwa terdapat

pernyataan-pernyataan yang digunakan untuk merujuk *self talk* seperti *inner speech*, dialog internal atau monolog, *private speech*, *verbal rehearsal* dan *egocentric speech* (Depape, Larson, Voelker, Page, Jackson, 2006, hal. 250). Gardner (1983, 1999) mengatakan bahwa *self talk* adalah strategi penting yang digunakan dalam memberikan alasan atau pemecahan masalah melibatkan perasaan-perasaan diri dan salah satunya adalah *personal intelligence*, sedangkan menurut Salovey & Mayer (1990) adalah sebuah konstruk *emotional intelligence* (Depape, Larson, Voelker, Page, Jackson, 2006). Dalam studinya Anderson juga mengatakan *self talk* dapat meningkatkan pembelajaran bila kalimat-kalimat yang dipakai dalam kegiatan tersebut penuh makna (*meaningful*).

Penelitian *self talk* di bidang olah raga (*sport*) dimuat dalam *Journal of Sport Behavior* oleh Van Raalte, Brewer Lewis, Linder, et. al. (1995) tentang performa pelempar lembing. Dasar dari studi mereka adalah penelitian dari Gould, Hodge, Peterson & Giannini (1989); Mahoney & Avenier (1977) tentang perhatian khusus pada keuntungan-keuntungan penggunaan *self talk* dan penghapusan efek dari negative *self talk*. Penemuan Finn (1985); Weinberg (1988), mendukung penggunaan positif *self talk* karena dapat mengurangi ansietas, dan meningkatkan kerja serta menambah rasa percaya diri. Studi lain oleh Bunker, Williams & Zinsser (1993); Weinberg (1988), menekankan perhatian tentang efek buruk negative *self talk*, menggunakan teknik *cognitive restructuring*, *thought stopping*, dan *countering*, untuk mengurangi kejadian penggunaan negative *self talk*. Penelitian Van Raalte dan koleganya didukung pula oleh Kendall, Hrycaiko, Martin & Kendall (1990); Weinberg (1988), tentang paket latihan ketrampilan psikologis yang didalamnya banyak menggunakan komponen positif *self talk*. Dalam jurnal ini mereka juga mengutip tentang keberhasilan Mahoney & Avenier (1977) meneliti pengaruh positif *self talk* pada atlet senam yang terpilih menjadi tim Olimpiade. Ternyata para atlet tersebut secara signifikan menggunakan positif *self talk* pada saat latihan dan kompetisi berlangsung, dibandingkan dengan para atlet yang tidak terpilih dalam tim Olimpiade. Peneliti lain yaitu Dagrou, Gauvin dan Halliwell (1992) mengamati siswa sekolah yang menekuni lempar lembing. Hasilnya para siswa menunjukkan performa yang meningkat bila digunakan verbalisasi dengan positif *self talk* dan sebaliknya.

Kontribusi penelitian *self talk* dalam bidang olah raga dilanjutkan oleh Hardy & Hall (2005). Hardy meneliti tentang perbandingan dari Test-Retest reliabilitas menggunakan *the Self talk Questionnaire (STUQ)*, dan diujikan kepada sekelompok atlet *volley ball* dan *basket ball* dalam kelas. Tujuan penelitian ini adalah menguji alat STUQ dan menguji konsistensi internal secara umum dari instrumen. Pertanyaan penelitian adalah kapan atlet menggunakan *self talk*, penggunaan *self talk* sebagai fungsi-fungsi dalam latihan, dan bagaimana *self talk* tersebut digunakan oleh mereka. Jabaran penelitian (hal 208-209) secara statistic deskriptif, jawaban dari pertanyaan pertama adalah rata-rata atlet menggunakan metode *self talk* pada saat latihan berlangsung (*time 1: Mean = 5.64, SD = 1.83 dan time 2: Mean = 5.36, SD = 1.81*), sedangkan *self talk* lebih banyak digunakan untuk *skill function (time 1: Mean = 5.53, SD = 2.10 dan time 2: Mean = 5.47, SD = 1.86)*, *psyching function (time 1: Mean = 5.67, SD = 2.28 dan time 2: Mean = 5.55, SD = 2.22)* dan *focusing function (time 1: Mean = 5.68, SD = 1.93 dan time 2: Mean = 5.47, SD = 1.85)*. Bahkan *mental preparation function* antara *time 1* dan *time 2*, nilai *Mean* dan *SD* mengalami peningkatan yaitu *time 1: Mean = 5.14, SD = 2.14*, sedangkan *time 2: Mean = 5.17, SD = 2.00*. Hasil statistic test-retest untuk

mengukur *Proportion of Agreement* (PA) menggunakan skala Likert (skala 1 sampai dengan 5) bahkan menunjukkan konsistensi tinggi pada item-item tersebut di atas.

Calvete & Cardenoso (2002) menjabarkan *self talk* dalam sebuah penelitian tentang hubungan *self talk* pada adolescent dilihat dari aspek dimensi, *state of mind* dan *psychological maladjustment*. Dalam hal ini *self talk* memainkan peranan penting pada proses mediasi antara kejadian-kejadian dan emosi-emosi. *Self talk* didefinisikan sebagai produk kognisi yang menampakkan apa yang orang-orang katakan tentang dirinya sendiri, ekspresi pemikiran, dan kepercayaan-kepercayaan (*beliefs*) tentang diri sendiri, dunia serta hubungan dengan orang lain. Hipotesis yang disusun oleh peneliti ada 3. Hipotesis pertama bahwa positif *self talk* mempunyai pengaruh yang lebih besar pada kesehatan psikologis dari pada negative *self talk*. Hipotesis kedua menyatakan negatif *self talk* sebagai lawan untuk positif *self talk* adalah untuk memprediksi adanya maladjustment. Kendall (1984) mengatakan fenomena ini sebagai *the power of non-negative thinking* (Calvete & Cardenoso, 2002). Pendapat dari Schwartz & Garamoni (1986) dijadikan sebagai hipotesis ketiga, yaitu model *the state of mind* (SOM). Model ini menegaskan bahwa proporsi spesifik dari *negative self-statement* ke *positive self-statement* menandakan *adjustment* emosional yang optimal, dan disfungsi terjadi ketika ratio ini berubah/bergeser ( Calvete & Cardenoso, 2002, hal. 474 ). Studi ini berkesimpulan bahwa *self talk* mempunyai peran penting dalam masalah perilaku internal pada adolesens. Meskipun korelasi dengan negative *self talk* dan ratio SOM tinggi, semua tipe *self-statements* berbeda antara grup, menjadi symptom rendah, moderat/sedang dan tinggi.

Penelitian *self talk* dalam bidang organisasi dilakukan oleh Manz (1983, 1986) Berawal dari studi Weick (1979) mengusulkan relevansi strategi kognisi pada organisasi sebagai argument bahwa organisatoris dianggap sebagai berbicara kepada diri mereka sendiri. Sejalan dengan penelitian Weick, oleh Manz (1983, 1986, 1992) dan Manz & Sims (1989) berpendapat bahwa potensial *self talk* sebagai sebuah alat *self-influenced* untuk meningkatkan efektifitas personal dari pekerja dan manajer. Dia berpendapat bahwa teori *self-leadership* dapat dijabarkan sebagai proses mempengaruhi diri sendiri, dan dibedakan dengan pengaruh kepemimpinan terhadap pengikut (Neck & Manz, 1992, hal. 681). Penelitian Neck & Manz ini focus pada membangun sebuah model sebagai aspek khusus dari self-leadership-pemikiran self-leadership, menggunakan dua elemen utamanya yaitu *self talk* dan *mental imagery*. Tujuan utama diadakannya model ini adalah pembuktian bahwa pekerja dapat mempengaruhi atau memimpin diri mereka sendiri dengan memanfaatkan strategi kognitif khusus yang berfokus pada dialog diri sendiri dan mental *imagery*. Orang-orang dapat mempengaruhi dan mengontrol diri pemikiran mereka sendiri ke arah aplikasi spesifik strategi kognitif dan akhirnya berdampak pada performa individual dan perusahaan/organisasi.

Perspektif *cross-cultural* tentang studi *self talk* dilakukan oleh Calvete & Connor-Smith (2005). Mereka melakukan studi untuk menguji struktur dari pikiran otomatis dan hubungan antara pikiran otomatis dan symptom psikologis. Studi ini memilih mahasiswa Spanyol dan Amerika sebagai sampel, menggunakan alat ukur *the Automatic Thoughts Questionnaire-Revised* (ATQ-R) dan *the Young Adult Self-Report*. Hasil pengujian mendukung sebuah hirarki pengaturan dari kognisi dalam 4 kategori yang diminta dari *self talk* (*Dissatisfaction, Negatif Self-Concept, Inability to Cope, and Positive Thoughts*), dipengaruhi oleh dua factor yaitu positif dan negatif *self talk*. Penggunaan ATQ-R yang lebih luas dilakukan oleh Ronan, Kendall & Rowe (1994); Treadwell & Kendall (1996), untuk membedakan hubungan antara *self talk* dan

symptom dari ansietas, depresi dan masalah eksternal yang nampak, dengan cara memisahkan antara dimensi *positive self talk* dan *negative self talk*. Hasilnya adalah kehadiran pikiran positif tampak tidak begitu penting pada *adjustment* dari pada keberadaan pikiran negative (Calvete & Connor-Smith, 2002). Model ini berpendapat bahwa *adjustment* optimal dari emosi berdasarkan pada proporsi dari pernyataan diri (*self-statement*) positif ke pernyataan negatif dan bahwa disfungsi terjadi ketika ratio dari kedua hal tersebut terlalu rendah. Temuan ini sangat kontras dengan studi dari Schwartz & Garamoni (1986) yang mempunyai pendapat sebaliknya dari model Calvete.

Studi tentang *self talk* di dunia advertising, khususnya media televisi dilakukan oleh Alperstein (1994). Dia memperlihatkan dalam studi ini bahwa tidak hanya percobaan untuk memberikan jawaban pada diskusi *passive vs active* para pemirsa TV. Lebih dari itu, studi ini merupakan pencarian terhadap studi yang lebih luas tentang arti/makna iklan dalam kehidupan sehari-hari, untuk memahami bagaimana individu menggunakan konten komersial TV menjadi bagian dari aktifitas mereka. Penelitian membuktikan bahwa pengalaman menonton iklan komersial mempertinggi emosi dan sensasi (*self-reflective*), dalam bentuk *self talk*, segera setelah melihat iklan tersebut. Pengalaman ini disebut *inner experiences*. *Inner experiences* membantu mengadakan atau mempertahankan pengetahuan kultural tentang dunia luar, karena deskripsi *self talk* dari pemirsa melukiskan kejadian atau situasi iklan tersebut telah menjadi bagian dari hidup mereka sehari-hari. Peneliti mencontohkan seorang wanita sedang menonton iklan sebuah detergen untuk laundry kemudian dia berkata pada dirinya sendiri sebuah antisipasi yang serupa : "I get so tired of people telling me what clean laundry is.... I hate laundry....I hate everything about it. What is it my job?". Percobaan juga menemukan hubungan antara *self talk*, produk/brand atau beberapa aktifitas dalam periklanan komersial tidak lebih penting dari membentuk fakta sebuah konteks sosial yang lebih besar dalam pengalaman yang terjadi. Selain itu pemikiran mereka bergerak di luar dari reaksi yang ditunggu oleh pengiklan, menjadi hubungan sebaliknya pada aspek lain dari kehidupan social pemirsa. Berikut ini adalah contoh deskripsi *self talk* pemirsa yang menggambarkan arus kesadaran:

"I am watching this 'diamonds are forever' commercial. And it makes me think about Valentine's day coming up. And I anticipate that they will be playing this commercial more. I feel romantic...caring...Why?, I ask myself. That couple [ in the commercial ] really look to be in love with one another" (hal. 214).

Gesell (2007) menekankan pada bagaimana *self talk* tersebut bekerja. Salah satu caranya adalah memahami *self talk* sebagai sebuah ekspresi dari apa yang kita yakini dari sebuah situasi adalah benar. Gessel menuliskan 5 macam *negative self talk*, yaitu :

- *Awfulizing*: suatu frase yang diciptakan oleh Albert Ellis, yang menggambarkan sebuah masalah atau situasi tampak bertambah buruk. Situasi ini biasanya digambarkan dengan kata-kata "awful, terrible, horrible".
- *Catastrophizing*: bilamana kita berpikir bahwa situasi buruk mungkin akan terjadi ketika kita mengantisipasi suatu keadaan dengan kata-kata "danger" atau "difficult".
- *Overgeneralizing*: adalah mengambil suatu kejadian atau contoh dan mengembangkannya pada semua orang atau hampir semua benda/peristiwa. Kata-kata yang biasa digunakan adalah "They all do that", "It always happens like that to me", "I can't catch a break".

- *Polarized thinking*: Negatif *self talk* ini adalah nama lain dari semua atau tidak sama sekali. Contoh kata-kata “*good or bad*”, “***right or wrong***”, “*black or white*” atau “*friend or foe*”.
- *Shoulding*: Jika kita berpikir bahwa kita adalah orang yang sempurna, maka kita akan sering menggunakan kata-kata “*Should have been done*”.

Selain tersebut di atas, *self talk* juga digunakan dalam pengkajian pada anak. Studi ini dilakukan oleh Lodge, Tripp & Harte (2000), yang menguji prosedur *think-aloud*, *thoughts-listing* dan *video-mediated recall* untuk mengkaji kecemasan situasional pada anak usia sekolah 9-10 tahun. Studi dibagi menjadi 2, studi pertama (N = 88 anak) menggunakan prosedur *think-aloud* dan *thoughts-listing*. Hasilnya separuh dari anak-anak tersebut melaporkan *self talk* mereka dengan *think-aloud* dan *thought-listing* ketiak mengingat diikutsertakan dalam *thought-listing* saja. Sedangkan studi kedua menggunakan *verbal thought-listing* dan *video-mediated recall*.

Erbe Sentanu, seorang pendiri *Katahati Institute*, dalam bukunya *Quantum Ikhlas* (2007), menggunakan *self talk* sebagai sebuah prosedur untuk menciptakan sebuah kekuatan Positif Feeling (*The Power of Positif Feeling*) guna melakukan transformasi diri, tidak sekedar hanya menggali potensi diri. Menurut hasil percobaan pada dirinya sendiri maupun *member* dari *Katahati Institute*, dia berusaha menghubungkan *intelejensi hati* (*motivasi ketuhanan/spiritual*) dan *kekuatan sains*. Berbasis *intelejensi hati* artinya pikiran dan perasaan layaknya sebuah *software* komputer, bila *software* ini terkena virus (prasangka buruk dan pikiran negatif ) maka akan merusak hidup (kesehatan tubuh, pikiran, financial, hubungan dengan orang lain akan menurun).

*Positive feeling* dijabarkan oleh Sentanu menggunakan logika fisika kuantum. Menurut teori kuantum, benda yang paling kecil disebut sebagai *Quanta*. *Quanta* ini adalah sesuatu yang tidak tampak, yang lebih merupakan vibrasi energi. Berbeda dengan hukum fisika Newton yang meneliti benda-benda yang tampak, para ahli fisika kuantum menekankan bahwa, segala sesuatu di alam semesta terbuat *Quanta*. *Quanta* adalah “*bahan dasar*” semua jenis benda di alam. *Quanta* berujud yang memiliki kecerdasan dan kesadaran yang hidup. Pikiran dan perasaan adalah sesuatu yang tidak tampak. Bila membicarakan sesuatu yang tidak tampak, maka hukum fisika *quanta* lah yang dipakai. Begitu besar energi yang dimiliki oleh perasaan dan pikiran, sehingga vibrasi energi tersebut mempengaruhi segala sesuatu yang berada di sekitarnya.

Sentanu juga menggunakan teori hukum tarik-menarik ( *The Universal Law of Attraction* ) dari Elizabeth Towne (1906), yang mengatakan bahwa ”manusia adalah magnet, dan setiap detail peristiwa yang dialaminya datang atas daya-tarik, (undangannya sendiri)”, ”Sesuatu akan menarik pada dirinya segala hal yang satu sifat dengannya” (Sentanu, 2007). Kalau kita fokus memikirkan sesuatu yang kita sukai, berarti kita sedang mengatakan : “Ya, datanglah ....(kirimanlah) ....karena inilah yang aku suka“. Alam semesta tidak akan bertanya apakah kita suka atau tidak suka. Alam semesta melalui hukum Daya Tariknya selalu memberikan (mengirimkan) apapun yang kita ”***beri perhatian***” dalam bentuk pikiran dan perasaan kita (kekuatan sains).

Untuk memahami jabaran pada paragraf di atas penulis perlu menjelaskan tentang gelombang otak yang berfungsi penting untuk melatih perasaan dan pikiran menjadi fokus. Bila otak kita direkam dengan alat perekam gelombang otak (EEG = Elektroensefalogram) otak memancarkan gelombang sesuai kondisi jiwa seseorang.

Gelombang otak tersebut dibagi menjadi:

### EMPAT KATEGORI GELOMBANG OTAK

BETA 14 - 100 Hz	<p>Kognisi, analisa, logika, otak-kiri, konsentrasi, pemilahan, prasangka, pikiran-sadar</p> <p>Aktif, cemas, was-was, khawatir, <i>stress, fight or flight, disease, cortisol, norepinephrine</i></p>
ALPHA 8 - 13,9 Hz	<p>Khusyuk, relaksasi, meditatif, <i>focus-alertness, superlearning</i>, akses nurani bawah-sadar</p> <p>Ikhlas, nyaman, tenang, santai, istirahat, puas, segar, bahagia, <i>endorphine, serotonin</i></p>
THETA 4 - 7,9 Hz	<p>Sangat khusyuk, deep-meditation, problem-solving, mimpi, intuisi, nurani bawah-sadar</p> <p>Ikhlas, kreatif, integratif, hening, imajinatif, catecholamines, AVP (<i>Argine-Vasopressin</i>)</p>
DELTA 0,1 - 3,9 Hz	<p>Tidur lelap (tanpa mimpi), <i>non-physical state</i>, nurani bawah-sadar kolektif</p> <p>Tidak ada pikiran dan perasaan, <i>cellular regeneration, HGH (Human Growth Hormone)</i></p>

Sumber : Sentanu, 2007, hal. 71

Sentanu selanjutnya mencoba menggabungkan antara hukum fisika quantum, hukum daya-tarik dan kerja otak, untuk mengoptimalkan kerja perasaan dan pikiran. Dia memberikan gambaran bahwa kebanyakan orang menyelingi berbagai kegiatannya dengan berbagai keluhan, tanpa menyadari bahwa yang ia lakukan sebenarnya adalah sedang "fokus" pada apa yang ia keluhkan. Oleh karena sifat energi kuantum semesta memiliki "respons persetujuan otomatis", maka yang akan terjadi adalah orang itu akan mendapatkan apa yang ia fokuskan (minta) yaitu hal-hal yang ia keluhkan tersebut. Salah satu cara yang dianjurkan oleh Sentanu adalah sebagai berikut:

- Jika ingin kaya, kita fokus pada berkelimpahan
- Jika ingin sembuh, kita fokus pada kesehatan
- Jika ingin senang, kita fokus lah pada kebahagiaan
- Jika ingin tenang, kita fokus pada kedamaian.

Adapun penerapan metode *self talk* dan *imagery*, oleh Sentanu digunakan untuk menjabarkan melatih ketrampilan, berupa tata-cara mencapai fokus pada pikiran dan perasaan. Berikut ini langkah-langkahnya:

- Posisikan diri dengan nyaman. Bisa duduk yang santai atau berbaring. Usahakan selama 20 sampai 1 jam ke depan tidak akan ada gangguan yang membuat ketenangan kita buyar. Sesuaikan penerangan/lampu ruangan.
- Kenakan pakaian longgar, lepaskan sepatu, kacamata, lenca kontak dan asesoris yang melekat di tubuh. Hal ini untuk menjaga adanya sensasi lain di luar tubuh kita.
- Ketika kita sudah merasa tenang, bisikkan perlahan-lahan afirmasi atau niat tujuan hidup kita di dalam hati.
- Sambil membisikkan kalimat positif (doa), bayangkan dan hayati ucapan atau harapan kita seolah-olah harapan itu sudah terwujud menjadi kenyataan.
- Sambil menyaksikan proses terwujudnya doa dan niat-niat kita, ucapkanlah syukur kepada Tuhan (sesuai dengan agama kita). Dan lambungkanlah perasaan kita sepenuh hati kepada Tuhan.
- Setelah merasakan cukup getar rasa syukur yang luar biasa, ikhlaskanlah semua pikiran, perasaan, rasa salah dan dosa, niatkanlah semua itu untuk kita serahkan kembali semuanya kepada Sang Pencipta.

Diharapkan dengan latihan tersebut di atas, akan timbul perasaan positif, sehingga menghasilkan pikiran dan tindakan positif yang pula.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari berbagai penelusuran sumber ilmiah, baik dari jurnal dan rujukan literatur yang lain, maka Penulis berkesimpulan bahwa perasaan dan pikiran merupakan anugerah Tuhan yang harus kita optimalkan sedemikian rupa, untuk mencapai kebahagiaan hidup. Perasaan dan pikiran adalah merupakan suatu kekuatan yang tidak tertandingi. Setiap manusia mempunyai sumber daya ini, hanya masalahnya adalah orang belum banyak yang mengetahui cara mengoptimalkan kerja perasaan dan pikiran. Para peneliti berusaha mencari cara bagaimana menggunakan perasaan dan pikiran yang positif untuk meningkatkan performa hidup di setiap bidang kegiatan manusia.

Albert Ellis, orang yang pertama kali menggunakan kemampuan pikiran dan perasaan, dengan metode *Self talk*. Setiap orang pasti sering melakukan dialog internal kepada dirinya sendiri, tentang kejadian-kejadian yang menimpa mereka. Dialog internal ini, oleh para ahli setelah Ellis diistilahkan sebagai *inner speech*, *private speech*, *verbal rehearsal*, *egocentric speech*, dan *self-statement*. Mereka juga membagi dialog internal tersebut menjadi dua jenis percakapan, yaitu percakapan positif (*positive self talk*) dan percakapan negatif (*negative self talk*). Masing-masing bentuk percakapan membawa dampak yang sangat berarti pada performa seseorang. Hasil penelitian dan studi para ahli menunjukkan bahwa *positive self talk* lebih mempengaruhi kepada hal-hal yang positif, sehingga setiap orang yang sering melakukan percakapan positif, akan menjadi lebih percaya diri dan “kaya“ akan makna hidup. Di bidang organisasi industri, peneliti membuktikan bahwa setiap pekerja yang menerapkan *positive self talk* dalam menjalankan tugasnya, akan mempunyai performa yang lebih baik dari pada pekerja yang menerapkan *negative self talk*. Tentu saja hal ini akan berdampak lebih luas pada performa perusahaan

Di bidang pertelevisian, pesan yang disampaikan oleh pengiklan, akan menjadi sebuah *inner experience* bagi pemirsa. Biasanya pemirsa akan melakukan suatu *self-reflective* berupa pernyataan positif atau negatif tentang pesan iklan tersebut. Bila

pengiklan menyampaikan pesan tersebut berulang-ulang, maka pernyataan-pernyataan dari pemirsa, apakah bersifat negatif atau positif, akan menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari mereka, akibat perasaan dan pikiran yang selalu terfokus pada iklan tersebut. Prinsip kerja positif dan *negative self talk* juga digunakan oleh para klinisian, untuk memprediksi adanya *maladjustment* pada anak-anak. Anak-anak yang cenderung memiliki problem psikologis, banyak menggunakan *statement-statement* yang bersifat negatif. Seringnya anak-anak menggunakan *negative self talk* dijadikan sebagai *symptom* untuk menandai *state of mind* dari anak penderita gangguan psikologis. Selain itu pada anak usia 9-10 tahun yang mengalami kecemasan situasional akan banyak menggunakan pernyataan negatif, melalui metode *think-aloud*, *thought-listing verbal* dan *video-mediated recall*.

Bidang pendidikan menggunakan *self talk* ini untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa. Siswa dituntun untuk menulis dan mengatakan dalam hati keinginan-keinginan yang diharapkan oleh mereka. Kalimat yang disusun hendaklah kalimat yang penuh makna. Makin banyak positif *self talk* dilakukan akan meningkatkan *self-regulation* siswa mengontrol perilaku sehari-hari. Bagi siswa diperguruan tinggi, pernyataan-pernyataan positif dapat menciptakan *emotional intelligence* mereka.

Penggunaan *self talk* dalam praktek kehidupan sering dikombinasikan dengan metode *imagery* (membayangkan sesuatu yang diharapkan), *mental practise* dan lainnya. *Self talk* bahkan dijadikan sebagai salah satu cara menciptakan *positive feeling*. Berbeda dengan penelitian dan studi para ahli lainnya, Pencetus *positive feeling* lebih menekankan pada aspek spiritual dalam mempraktekkan *positive self talk*. *Statement* dalam dialog internal tersebut berupa doa dan harapan yang positif, dan dilakukan tidak hanya sekedar membayangkan (*imagery*) tetapi ke tingkat lebih tinggi yaitu khusyuk. *Khusyuk* menggunakan kemampuan otak untuk mengeluarkan gelombang Alpha. Gelombang Alpha bekerja mempengaruhi perasaan dan pikiran. Kombinasi antara *positive self talk* dan kerja otak tersebut akan menciptakan perasaan dan pikiran positif, yang oleh pencetusnya dikatakan sebagai sumber kekuatan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alperstein, N. (1994). Memories, anticipation and *self talk*: A cultural study of the inward experience, *Journal of Popular Culture*. Academic Research Library. Diunduh dari [www.library.uq.edu.au](http://www.library.uq.edu.au) pada tanggal 29 Oktober 2007
- Van Raalte, J. L.; Brewer, B. W.; Lewis, B. P.; Linder, D. E, et al. (1995). Cork ! The Effect of positive and negative self talk on dart throwing performance, *Journal of Sport Behavior*. Mobile, Vol. 18. Diunduh dari [www.library.uq.edu.au](http://www.library.uq.edu.au) pada tanggal 29 Oktober 2007
- Anderson, A. (1997). Learning strategies in physical education: Self talk, imagery and goal setting, *Journal of Pysical Education, Recreation & Dance*, Vol 68 (1), Acedemic Research Library. Diunduh dari [www.library.uq.edu.au](http://www.library.uq.edu.au) pada tanggal 29 Okbtober 2007
- Lodge, Jackie; Tripp, Gail; Harte, Diana Kim, ( 2000 ), Think-Aloud, Thought-Listing, and Video-Mediated Recall Procedures in the Assessment of Children's *Self talk*, *Coginitive Therapy and Research*, Vol. 24, No. 4, pp. 399-418. Diunduh dari [www.library.uq.edu.au](http://www.library.uq.edu.au) pada tanggal 1 November 2007

- Neck, Chris P.; Manz, Charles C., ( 1992, Dec ) ; The self-leadership : The influence of *self talk* and mental imagery on performance, *Journal of Organizational Behavior*, Vol.13, No. 7, pg 681-699, ABI/INFORM Global ( Proquest ) database. Diunduh dari [www.library.uq.ed.au](http://www.library.uq.ed.au) pada tanggal 1 November 2007
- Calvete, Esther; Cardenoso, Olga, ( August, 2002 ), *Self talk* in Adolescents: Dimentions, States of Mind, and Psychological Maladjustment, *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 26, No. 4. Diunduh dari [www.library.uq.ed.au](http://www.library.uq.ed.au) pada tanggal 1 November 2007
- Calvete, Esther; Connor-Smith, Jennifer K., ( 2005, April ), Automatic Thoughts and Psychological Symptoms: A Cross-Cultural Comparison of American and Spanish Students, *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 29, N0. 2, pp. 201-217, DOI: 10.1007/s10608-005-3165-2. Diunduh dari [www.library.uq.ed.au](http://www.library.uq.ed.au) pada tanggal 29 November 2007
- Hardy, James; Hall, Craig R., ( 2005, Sep ), A Comparison of Test-Retest Reliabilities Using the *Self talk* Use Questionnaire, *Journal of Sport Behavior*, 28, 3; Academic Research Library, pg.201. Diunduh dari [www.library.uq.ed.au](http://www.library.uq.ed.au) pada tanggal 29 November 2007
- Depape, Anne-Marie R.; Larson, Julie Hakim; Voelker, Sylvia; Page, Steward, and Jackson, Dennis L., ( 2006, Jul ), *Self talk* and Emotional Intelligence in University Students, *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 3, Proquest Psychology Journal, pg. 250. Diunduh dari [www.library.uq.ed.au](http://www.library.uq.ed.au) pada tanggal 5 Desember 2007
- Manz, Charles C.; Neck, Chris P., ( 1991, August ), Inner Leadership Creating Productive Thought Patterns, *The Executive*, 5, 3; ABI/INFORM Global, pg 87. Diunduh dari [www.library.uq.ed.au](http://www.library.uq.ed.au) pada tanggal 5 Desember 2007
- Gesell, Izzy, ( 2007 ), Am I Talking to Me ? The Power of Internal Dialogue to Help or Hinder Our Success, *The Journal for Quality and Participation*, 30, 2, ABI/INFORM Global, pg. 20. Diunduh dari [www.librarr.uq.ed.au](http://www.librarr.uq.ed.au) pada tanggal 5 Desember 2007
- Sentanu, Erbe, ( 2007 ), *Quantum Ikhlas ; Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, Jakarta: Elex Media Komputindo
- Taylor, Shelley, ( 2006 ), Sixth Ed., *Health Psychology*, Mc Graw-Hill International Edition, New York