

anak kecil hingga dewasa. Kegiatan ini memang tidak begitu dipedulikan oleh orang, karena memang suatu hal yang wajar.

Self- talk dilakukan orang dalam setiap hal, misalkan ketika seseorang akan mengambil keputusan, ataupun dalam melakukan suatu pekerjaan seseorang akan melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri terlebih dulu sebelum dia mengambil keputusan dan melakukan pekerjaannya dengan benar. Bahkan *Self- Talk* juga dapat terjadi pada orang yang tengah berbicara dengan orang lain.

Tanpa disadari *Self- talk* memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain dalam memahami diri sendiri, dalam mengevaluasi (renungan), terhadap kebiasaan (*habits*), berfikir positif (*positive thinking*), bertindak positif, dan mengambil keputusan.

Dalam masyarakat umum, orang yang berbicara sendiri dianggap orang gila. Hal ini mungkin memang berlaku dalam beberapa kasus sakit jiwa, namun sebenarnya tidak semua orang yang berbicara sendiri bisa dikatakan sebagai orang gila. Karena sebenarnya kitapun berbicara kepada diri sendiri disetiap waktu. Kita perlu mencerna segala hal yang sedang kita alami. Dan salah satu cara untuk mencernanya adalah dengan berbicara.

secara positif. Dengan berfikir positif, maka akan dapat melihat kesempatan dan menyimpulkan hal-hal positif dari apapun yang didengar. Mendengarkan kritikan dan cemoohan dapat membantu untuk memperbaiki diri. Mendengar pujian juga dapat memotivasi untuk lebih meningkatkan diri. Sedangkan penyampaian masalah akan memacu untuk melihat kesempatan emas dalam masalah tersebut.

Apapun yang dikatakan oleh seseorang, hal itu pula yang dijalankan. Misal, seorang mahasiswa berfikir akan pergi ke kampus, maka mahasiswa tersebut akan sampai di kampus. Jika kita fokus untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, maka kita akan mengarahkan seluruh upaya untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut, dan pekerjaan tersebut pasti terselesaikan.

Demikian pula jika berfikir positif, maka pikiran positif tersebut akan mengarahkan kita dalam melakukan hal-hal yang bersifat positif. Mampu berfikir positif bukanlah hal yang mudah dilakukan, namun membutuhkan proses yang berjalan terus-menerus.

John william mengungkapkan dalam bukunya “Dahsyatnya terapi bicara: *Positif Self Talk Therapy*” bahwa “Cintailah diri Anda. Semakin Anda mencintai diri sendiri, maka keyakinan Anda terhadap diri Anda sendiri pun akan semakin baik”

Bila keyakinan seseorang semakin tinggi kepada dirinya sendiri, maka akan meningkatkan kedisiplinan dalam dirinya. Dan kedisiplinan

Psikolog menyebutkan suara batin negatif yang muncul dikepala seseorang sebagai pikiran negatif otomatis (*automatic negative thoughts*) atau ANT yang justru merusak pikiran sehat sehat. Pikiran- pikiran ini tidak bisa macam- macam, misalnya dengan seorang mengatakan “saya tidak pantas mendapatkan ini”, atau “saya tidak berguna”. Tapi pikiran- pikiran negatif tersebut bisa dihilangkan dengan menggunakan kemampuan pikiran yang meneguhkan (*capability- affirming thoughts*) atau CAT. Mengatakan terus menerus pada diri sendiri bahwa bisa melakukannya dan lingkungan masih membutuhkan peran.

Pikiran bawah sadar akan cenderung akan membaca kata “tidak” atau “negatif”. Jika *self talk* yang digunakan cenderung menggunakan kalimat negatif maka pikiran bawah sadar justru akan membaca dan merekam sebaliknya. *Example*, menggunakan *self talk* positif namun menggunakan kalimat negatif “saya tidak takut” atau “saya tidak khawatir”. Namun pikiran bawah sadar malah menerima dengan sebaliknya “saya takut” dan “saya khawatir”. Maka yang terjadi *self talk* tidak akan memotivasi, dia akan bekerja sesuai yang ditangkap dari pemahaman alam bawah sadar.

Penulis sudah mengatakan, bahwa melakukan *positive self talk* itu tidak mudah, membutuhkan waktu yang lama, membutuhkan paksaan terlebih dahulu dan mengatakan berulang- ulang agar terus menerus mengendalikan *self talk* agar senantiasa positif dalam bentuk kalimat positif. Maka cepat ataupun lambat itu akan menjadi bagian dari bawah

sadar. *Positive self talk* harus di biasakan untuk dapat hidup bahagia, berharga, percaya diri dan mudah dalam mencapai tujuan atau meraih mimpi- mimpi. Adapun cara untuk melakukan *positif self talk* adalah:

- 1). Menemukan sisi positif dari diri sendiri, yang pernah dikatakan oleh orang lain. kemudian membayangkan dan memvisualisasikan sikap positif tersebut, serta membayangkan dengan merubah sisi negatif menjadi positif.
- 2). Berhenti menyalahkan diri sendiri, sekaligus menganalisi kejadian-kejadian buruk yang terjadi supaya tidak berlarut- larut mempengaruhi sikap.
- 3). Berbicara pada diri sendiri secara periodik, sepanjang hari untuk selalu mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang kerap muncul di dalam kepala.
- 4). Memberi senyuman pada diri sendiri, bahkan akan lebih baik jika bisa mengisi hari dengan tertawa. Terutama ketika merasa stress kemudian melatih diri untuk tertawa akan membuat tekanan menjadi lebih ringan.
- 5). Berinteraksi dengan orang- orang yang memiliki optimisme, karena mereka akan mendukung dan selalu membantu untuk percaya pada kemampuan. Jika sudah berhasil mengundang energi positif, maka akan lebih rileks dalam menerima kritik. Maka alam sadar pun juga

“Nafas saya rileks dan tanpa tenaga. Detak jantung saya pelan dan teratur. Otot- otot saya rileks dan hangat. Saya rileks sekarang. Saya tenang. Dan saya mengendalikan badan saya sekarang”

Saya percaya saya unik, berbeda dan spesial, saya lebih senang menjadi diri saya sendiri dari pada menjadi orang lain didunia ini. Sekarang waktu yang terbaik untuk saya hidup. Saya bangga dengan prestasi- prestasi dan tujuan saya.

Saya sangat berharga, saya dibutuhkan oleh orang- orang sekitar saya. Keluarga dan teman- teman saya sangat mencintai dan membutuhkan peran saya.

Allah sayang saya, Allah sangat menyayangi saya, apapun yang terjadi dengan kehidupan saya. Kebahagiaan dan cobaan adalah sebagai bentuk betapa sayangnya ALLAH kepada saya.

Saya sangat bersyukur, saya sangat merasa bahagia memiliki Ibu yang bisa menguatkan dan mendukung apapun tujuan saya. Saya sangat mencintai IBU saya.

Saya berikan yang terbaik dari saya dalam semua hal, saya tepati janji- janji yang saya berikan. Saya memperoleh hormat dari orang lain. Semuanya baik dengan saya sekarang ini.

Saya kuat dan hidup. Saya seorang pemenang. Saya juga membangun pemenang- pemenang lainnya. Saya menghormati dan menghargai diri saya

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian tentang efektivitas *positive self talk* dalam meningkatkan *self esteem* pada anak yatim belum pernah penulis temukan di beberapa hasil penelitian. Namun, ada beberapa penelitian yang sedikit berkaitan dengan tema yang penulis ambil.

Skripsi Windi Astuti (2013) yang berjudul “Upaya meningkatkan *self esteem* pada siswa yang mengalami pengabaian orang tua melalui konseling realitas pada siswa di kelas VIII G SMP Negeri Semarang”. Skripsi ini membahas mengenai upaya untuk meningkatkan penghargaan diri pada siswa kelas 8 SMP yang mengalami permasalahan terhadap penghargaan dirinya. Peneliti skripsi tersebut mengatakan penyebab rendahnya *self esteem* adalah perilaku orang tua yang mengabaikan anak sehingga berdampak pada penyesalan, pesimis yang tinggi, tidak percaya diri, dan kurangnya kemampuan untuk berbicara di depan banyak orang. Peneliti mengambil subjek 6 anak, berdasarkan hasil pengamatan, *pretest*, dan pertimbangan pula rekomendasi dari guru pembimbing disana. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan jenis penelitian adalah *pre eksperiment*, dengan design *pre eksperiment*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi dan observasi, analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase dan uji *wicoxon*. Setelah dilakukan konseling realitas 6 siswa tersebut menunjukkan hasil *post test* yaitu meningkatnya *self esteem* siswa. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa *self esteem* yang rendah dapat

disebabkan oleh pengabaian orang tua terhadap siswa, dan *self esteem* yang rendah tersebut dapat diatasi dengan menggunakan konseling dengan pendekatan realitas.

Penelitian terdahulu yang relevan kedua adalah penelitian Noviana Diawantika (2015) “Efektivitas *self-talk* dalam pendekatan konseling kognitif untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik”. Dalam penelitiannya Noviana, *self Talk* media alternatif untuk pengembangan disiplin diri dikalangan peserta didik, dengan cara menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab secara moral yang menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang aman, tertib serta kondusif. Dia menyebutkan bahwa adanya ketidak disiplin merupakan awal dari pelanggaran terhadap peraturan- peraturan kecil. Peserta didik sering mengganggu enteng datang terlambat serta merokok didalam kelas dan tawuran dengan sekolah lain, ramai dikelas, meninggalkan jam pelajaran tanpa ijin, pelanggaran terhadap seragam, dan lain sebagainya. Lebih buruknya lagi terhadap peserta didik yang terlambat datang ke sekolah, dengan banyak cara agar terhindar dari hukuman maka sering kali peserta didik tidak masuk dan membolos untuk tidak masuk sekolah dan mengikuti jam pelajaran. Hal tersebut akan berimbas pada prestasinya disekolah, karena banyak mata pelajaran yang mereka tinggalkan dalam beberapa hari.

Banyak penelitian telah mengupas mengenai upaya- upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan disiplin dari peserta didik, baik upaya yang sifatnya ilmiah atau saran- saran yang sifatnya subjektif, meskipun demikian

noviana mengatakan bahwa upaya pembinaan disiplin diri yang berbasis pada pendekatan konseling dan psikoterapi masih terbatas jumlahnya.

Dengan memperhatikan fakta tersebut, Noviana melakukan penelitian bagaimana meningkatkan kedisiplinan dengan cara yang mebarik tanpa dengan metode ceramah, hukuman secara fisik dan non fisik yang bersifat menekan, ataupun dengan cara lain yang akan biasanya menimbulkan sikap negatif terhadap aturan dan malah akan mendekati pada pelanggaran kedisiplinan.

Oleh karena itu, Noviana terlebih dahulu dibantu untuk mengembangkan pikiran positif terhadap aturan sebelum perlu dibantu untuk mengembangkan pikiran positif terhadap aturan sebelum kemudian diajari cara- cara untuk mengemabngkan disiplin diri. Penggunaan teknik konseling yang mengikat peserta didik atau konseli dalam dimensi- dimensi positif memungkinkan pserta didik atau konseli untuk secara efektif menghilangkan dimensi negatif sehingga dapat mengurangi tekanan dalam diri. Dengan menggunakan *self talk*, maka peserta didik mampu untuk menantang keyakinan irasional. *Self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif lagi.

Oleh karena itu, teknik *self talk* dianggap tepat untuk memfasilitasi upaya pemberian bantuan dalam rangka mengembangkan disiplin dari peserta didik, karena selain membantu peserta didik mengembangkan sikap positif terhadap tata tertib sekolah, memotivasi peserta didik untuk mentaati aturan tertentu, juga

