

**ANALISIS FUNGSI *SELF-TALK* DALAM MERASIONALKAN  
PIKIRAN NEGATIF**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**KARMILA YANTI**

**NIM. 170402002**

**Prodi: Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2023 M/ 1443 H**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh

**KARMILA YANTI  
NIM. 170402002**

**Disetujui oleh:**

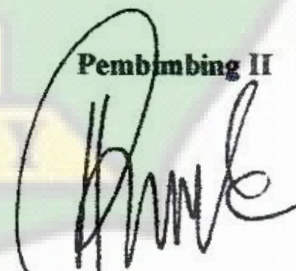
**Pembimbing I**



**Juli Andriyani, M.Si**

**Nip. 197407222007102001**

**Pembimbing II**



**Rofiqo Duri. M. Pd**

**Nip. 199106152020121008**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah  
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

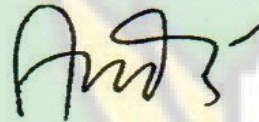
**Diajukan oleh:**

**Karmila Yanti  
NIM. 170402002**

Pada Hari/Tanggal  
Jum'at, 14 April 2023 M  
14 Dzulhijjah 1443 H

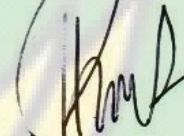
**di  
Darussalam-Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah**

**Ketua**



**Juli Andriyani, M. Si  
NIP. 197407222007102001**

**Sekretaris**



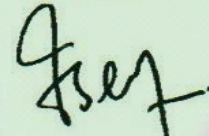
**Rofiq Duri, M. Pd  
NIP. 199106152020121008**

**Penguji I**



**Dr. Mira Fauziah, M. Ag  
NIP. 197203111998032002**

**Penguji II**



**Ismiati, S. Ag., M. Si  
NIP. 197201012007102001**



**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh**

**Dr. Kusniyati Hatta, M. Pd.  
NIP. 196412201984122001**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya:

Nama : Karmila Yanti  
Nim : 170402002  
Jenjang : Strata Satu (S-1)  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesejahteraan di datu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntunan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 14 April 2023  
Yang Menyatakan,



10000  
METERAL  
TEMPEL  
FB6AKX224640893

Karmila Yanti

## ABSTRAK

Penelitian yang berjudul “Analisis Fungsi *Self-Talk* Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif”, bertujuan untuk menganalisis fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif dan fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif. Jenis penelitian ini ialah penelitian deskriptif yang bersifat studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan yang digunakan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan studi kepustakaan. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif ialah dengan mengurangi rasa kesepian, kecemasan, dan gejala depresi. Memotivasi diri untuk mencapai tujuan hidup. Membantu mengendalikan hidup sehingga menjadi lebih teratur serta meringankan tekanan dalam hidup sehingga tidak stres. Fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif ditunjukkan dengan menurunnya permasalahan yang dihadapi seseorang berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasional yang ada pada dirinya. Seseorang mampu memisahkan keyakinan-keyakinan rasional dan keyakinan irasional dan mengalami kesadaran bahwa dirinya hanya mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara pikiran negatif atau irasional dan mengulang-ulang kalimat atau perkataan yang mengalahkan diri.

**Kata Kunci:** *Self-Talk*, berpikir negatif.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, yang berjudul “Analisis Fungsi *Self-Talk* Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif, sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana (S1) Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry di Banda Aceh.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bantuan, dan bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan dengan tulus rasa terima kasih kepada:

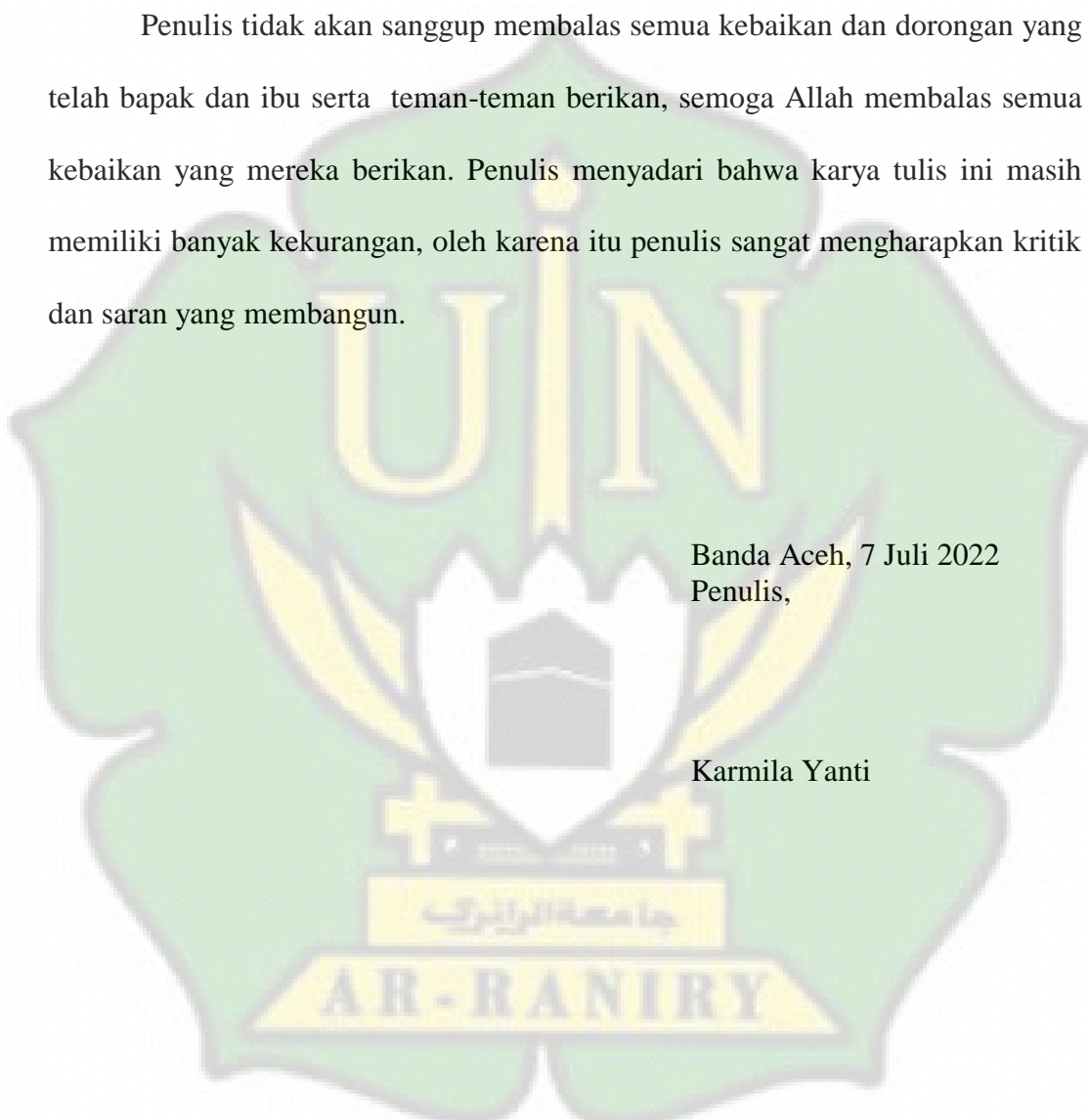
1. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
2. Bapak Jarnawi, S.Ag.,M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
3. Juli Andriyani, M.Si, sebagai Dosen Pembimbing utama dan Rofiq Duri. M. Pd, sebagai Dosen Pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dan kesabaran dalam memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kedua orang tua penulis, yaitu Ayah Juandi Mulia Ansari dan Ibu Umi Kasum yang telah mendukung penulis baik secara finansial maupun moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Semua teman-teman yang telah mendukung, terkhusus Rafita Dewi, Dian Sry Wahyuni dan Ira Wati, Juni Maulida Thamrin, Uswatun Hasanah, Listri Anisa dll, yang telah membantu penulis.

Penulis tidak akan sanggup membalas semua kebaikan dan dorongan yang telah bapak dan ibu serta teman-teman berikan, semoga Allah membalas semua kebaikan yang mereka berikan. Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Banda Aceh, 7 Juli 2022  
Penulis,

Karmila Yanti

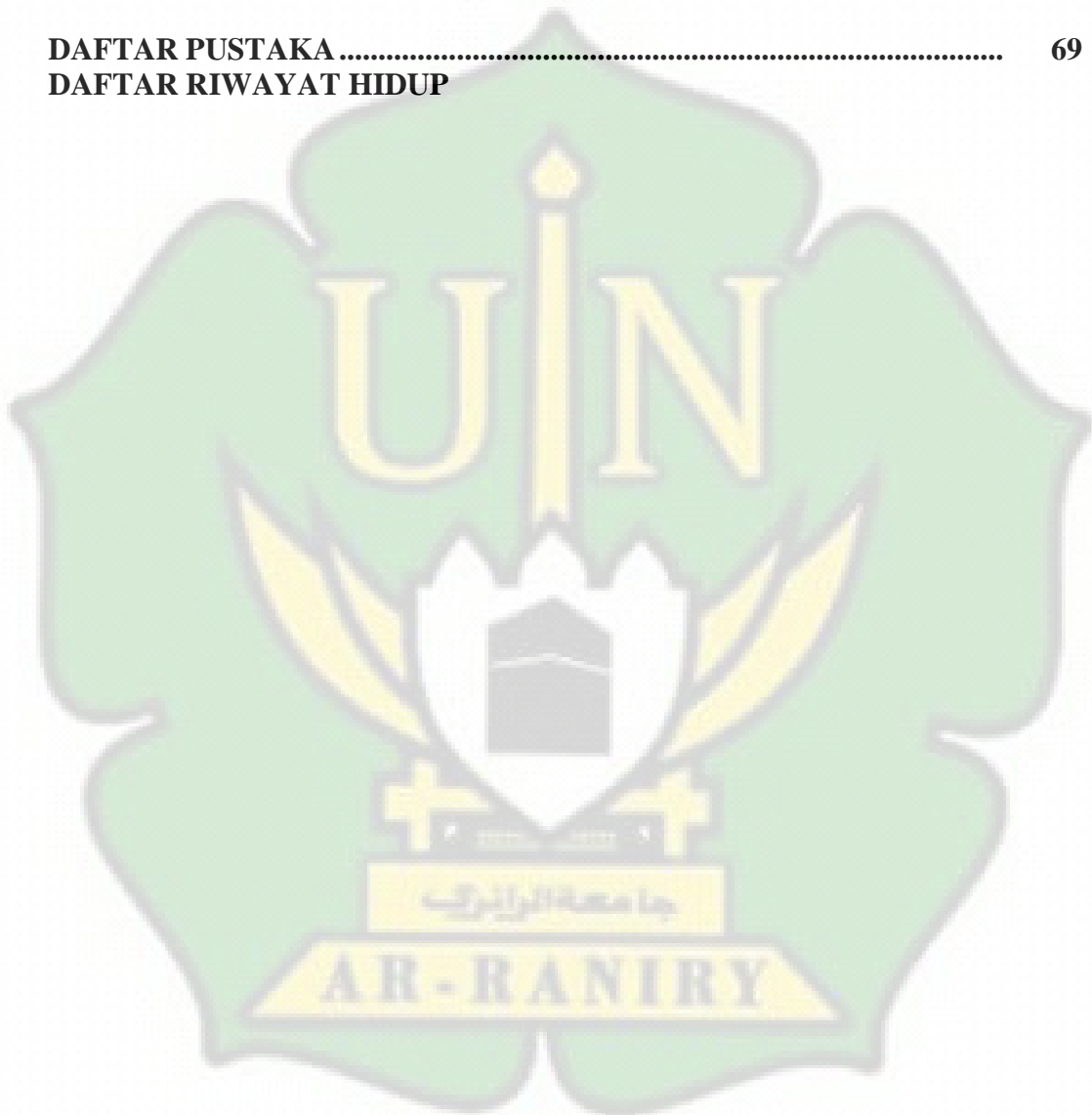


## DAFTAR ISI

<b>LEMBARAN JUDUL</b>	
<b>LEMBARAN PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	8
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Penelitian Terdahulu .....	11
B. <i>Self-Talk</i> .....	13
1. Pengertian <i>Self-Talk</i> .....	13
2. Asal Muasal <i>Self-Talk</i> .....	15
3. Macam-macam <i>Self-Talk</i> .....	17
4. Fungsi <i>Self-Talk</i> .....	19
5. Manfaat <i>Self-Talk</i> .....	27
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Talk</i> .....	29
7. Mengimplementasi <i>Self-Talk</i> .....	32
8. Kelebihan Dan Kelemahan <i>Self-Talk</i> .....	34
9. Dampak <i>Self-Talk</i> .....	36
C. Berpikir Negatif.....	39
1. Pengertian Berpikir Negatif .....	40
2. Faktor-Faktor Penyebab Berpikir Negatif .....	41
3. Aspek-aspek Berpikir Negatif .....	42
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Fokus Dan Ruang Lingkup Penelitian.....	45
B. Penelitian dan Metode Penelitian.....	45
C. Sumber Data .....	46
D. Teknik Pengumpulan Data .....	47
E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	47
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Fungsi <i>Self-Talk</i> Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif .....	49



	2. Fungsi <i>Self-Talk</i> Dalam Mengimplementasikan Pikiran Negatif.....	57
<b>BAB V</b>	<b>: PENUTUP .....</b>	<b>67</b>
	A. Kesimpulan.....	67
	B. Saran.....	68
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
	<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia dalam kehidupannya selalu dituntun untuk dapat berpikir secara rasional, namun berpikir secara rasional tersebut tidak selalu mengarah kepada bagian yang positif, melainkan juga dapat berupa pemikiran rasional yang negatif. Pemikiran rasional yang negatif inilah semestinya dapat dirasionalkan secara baik. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Ibrahim Elfiky bahwa dalam pikiran manusia terdapat alat ukur yang dimana digunakan untuk memilih apa yang dianggap lebih baik dan menjamin masa depan. Pikiran merupakan suatu dari kekuatan pendorong dalam setiap tindakan dan bahaya. Pikiran yang dihasilkan dapat menentukan keadaan jiwa, raga, kepribadian dan kepercayaan diri. Pikiran juga berasal dari minset, yang dimana minset adalah alat pikiran, makna pikiran yang merupakan suatu dari ingatan atau pusat kesadaran yang menghasilkan pikiran, perasaan, gagasan serta menyimpan pengetahuan dan ingatan tentang berbagai hal yang dilakukan.<sup>1</sup>

Manusia juga memiliki berbeda-beda cara berpikir dan terkadang pikiran orang tersebut tidak dapat dikendalikan oleh manusia itu sendiri. Sebagai makhluk sosial tidak dapat dipungkiri bahwa manusia harus terus menerus menjalankan hidup dengan berpikir. Segala sesuatu yang

---

<sup>1</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman Transforming Lives, 2009), hlm 3.

dipikirkan manusia dapat mengandung informasi dan makna tersendiri, dengan dapat ditarik kesimpulan melalui akal dan pikiran itu sendiri. Melalui proses emosi, perilaku dan pikiran, serta daya ingatan pikiran seseorang tersebut dapat mempengaruhi akal dan jiwa orang itu sendiri. maka terdapat berbagai ide dalam proses berpikir, salah satunya adalah berpikir negatif yaitu cara berpikir seseorang yang cenderung lebih sisi negatif ketimbang sisi positif.<sup>2</sup>

Dalam berpikir negatif yang dapat memicu depresi dibagi menjadi tiga jenis, yaitu *pertama* pandangan negatif terhadap diri sendiri, *kedua* kecenderungan untuk menjelaskan pengalaman secara negatif, dan *ketiga* pandangan pesimis terhadap masa depan. Sebagai mana yang di tuliskan dalam Artikel "*Psychology Today*" yang menjelaskan bahwa depresi bermula dari pikiran negatif dan depresi tanpa sadar akan membentuk suatu kebiasaan sehingga menyebabkan mereka terjerumus ke dalam pikiran negatif.

Maka penyebab pikiran negatif muncul dikarenakan hati orang tersebut dikuasai oleh rasa ketidak ikhlasan dalam mengerjakan segala sesuatu yang dilakukan, merasa tidak cukup dalam proses yang dikerjakan, tidak bersyukur dan tidak puas dalam hasil yang didapatkan, tidak percaya akan adanya kebesaran sang pencipta, tidak percaya terhadap dirinya sendiri serta meragukan kemampuan diri sendiri dan ragu-ragu dalam mengambil

---

<sup>2</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 162.

keputusan, Hal-hal negatif lebih mudah untuk tinggal lama didalam ingatan kita dan sulit untuk menjadi hal-hal yang lebih positif.

Mengatasi pikiran negatif sebenarnya adalah perang melawan diri sendiri. Setiap didalam diri manusia pasti memiliki pemikiran negatif karena manusia secara alami sensitif terhadap hal-hal negatif. Maka untuk itu kita harus tetap waspada, karena pikiran negatif dapat dengan mudah mengganggu kesehatan mental kita.<sup>3</sup>

*Self-Talk* merupakan bagian dari suatu teknik yang berasal dari teori *rational-emotive behavior therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis<sup>4</sup> dengan tujuan untuk mengubah ide-ide yang tidak *irrational* (berpikir negatif) menjadi ide *rasional* (berpikir positif) sehingga dapat mengubah pandangan menjadi yang lebih positif terhadap jalan pikiran manusia tersebut.<sup>5</sup> Seligman dan Reichenberg menjelaskan bahwa *Self-Talk* sebagai sebuah *Pep-Talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membentuk dan membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri.<sup>6</sup>

Ketika menggunakan *Self-Talk* seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self-Talk* ini dapat digunakan untuk menyangkal suatu keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat

---

<sup>3</sup> Abu ahmadi, *Psikologi Umum...*, hlm 162-269.

<sup>5</sup> Nurodin, *Bimbingan Dan Konseling Populasi Khusus*, (Bandung: Refika, 2021), cet: ke-1, hlm 161.

<sup>6</sup> Seligman dan Reichenberg, *Theories of Counseling and Psychotherapy*. (New Jersey: Pearson Merrill, 2013), hlm. 44

lagi. *Self-Talk* adalah cara penanganan untuk orang-orang dengan menyaring pesan negatif yang di kirim terlebih dahulu melalui akal.

*Self-Talk* yang didasari pada pendekatan perilaku kognitif merupakan suatu percakapan dengan dirinya sendiri didasarkan pada keyakinan seseorang tentang dirinya. *Self-Talk* ini merupakan pembicaraan kepada dirinya sendiri, baik melalui bicara langsung dengan diri sendiri maupun bicara melalui dalam hati. *Self-Talk* menjelaskan bahwa *Self-Talk* dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain, bisa saja muncul negatif atau positif dan ini tergantung dengan cara seseorang dalam menyimpulkan dan menangani masalah tersebut.

Corey menguraikan pendapat bahwa *Self-Talk* negatif seseorang tidak selalu tidak sehat karena kadang-kadang dapat membantu seseorang mengenali sebuah situasi yang berisiko seperti keseimbangan antara *Self-Talk* positif dan negatif sangat penting. Maka dengan begitu seseorang perlu menerapkan *Self-Talk* dalam dirinya sendiri, agar ia bisa mengenali serta menangani permasalahannya dengan baik, sehingga yang tadinya belum terpecahkan dapat terpecahkan. Dalam kegunaan *Self-Talk* ini sendiri yaitu agar seseorang bisa mengambil suatu keputusan yang lebih baik dalam dirinya.<sup>7</sup>

Penelitian terkait fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif sudah dibuktikan dengan beberapa penelitian sebelumnya, seperti penelitian Merry menyebutkan bahwa *Self-Talk* yaitu tindakan atau praktek berbicara

---

<sup>7</sup> Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 59.

dengan diri sendiri, baik dengan suara keras maupun diam-diam yang melibatkan mental. Hal ini berhubungan dengan motivasi yang rendah yang disebabkan baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya. Sehingga membuatnya berpikiran negatif tentang dirinya dan orang lain.<sup>8</sup> Sementara itu, penelitian Ahmad Yusuf menyebutkan bahwa *Self-Talk* mampu mengelola pikiran positif dengan sesering mungkin melakukan *Self-Talk* positif terutama dalam mengambil keputusan dan dalam kehidupan sehari-hari, hal ini diperoleh dari hasil evaluasi yang telah diungkapkan oleh siswa sendiri dan hasil yang diperoleh dari lembar jurnal *self thought* yang telah diisi siswa.<sup>9</sup> Dengan adanya akal (pikiran) yang sehat maka sangat efektif bagi individu dalam menerapkan *Self-Talk* dalam dirinya untuk menyikapi segala problem masalahnya dengan melakukan berbicara pada dirinya sendiri baik itu berupa melalui lisan maupun dalam hati.<sup>10</sup>

Perspektif psikologi modern menjelaskan bahwa kemampuan yang dimiliki oleh manusia itu sendiri ialah akal (pikiran) dengan menggunakan akal dapat terpecahnya suatu masalah pada diri manusia itu sendiri<sup>11</sup> maka dengan adanya potensi yang dimiliki manusia tersebut guna untuk mengetahui kebenaran-kebenaran yang di perlukan serta cara berpikir yang

---

<sup>8</sup> Merry, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar*, Skripsi, (Lampung: UIN Raden Intan, 2019), hlm. 8

<sup>9</sup> Ahmad Yusuf, *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep*, Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol.2, No.1, (2019), hlm. 164-165.

<sup>10</sup> Achmad Mubarak, *Al Irsyad An Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000), cet. 1, hlm 32-33.

benar. Apabila cara berpikirnya salah maka objek dan hasil yang di pahami pun akan dapat menjadi salah.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa *Self-Talk* merupakan bagian dari suatu teknik yang berasal dari teori *rational-emotive behavior therapy* (REBT) dengan tujuan untuk mengubah ide-ide yang tidak *irrational* (berpikir negatif) menjadi ide *rasional* (berpikir positif). *Self-Talk* ini merupakan suatu percakapan dengan dirinya sendiri didasarkan pada keyakinan seseorang tentang dirinya. *Self-Talk* adalah cara penanganan untuk orang-orang yang lagi dalam berpikir negatif dengan menyaring pesan negatif yang di kirim terlebih dahulu melalui akal (pikiran). Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini yang berjudul “*Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif*”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Fokus masalah penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu bagaimana fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negati. Berdasarkan fokus masalah ini, dapat dijabarkan beberapa pokok pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif?
2. Bagaimana fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif?

---

<sup>12</sup> Mohammad Ismail, *Konsep Berpikir Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak*, Jurnal Ta'dib, vol. xix, no. 02, (2014), hlm 292.

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pernyataan yaitu untuk menganalisis fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif. Berdasarkan dari tujuan tersebut, dapat dijabarkan menjadi beberapa tujuan khusus penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif.
2. Untuk mengetahui fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif.

### **D. Manfaat penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling islam, serta dapat menambah pengetahuan tentang teknik yang bisa digunakan untuk penanganan masalah dengan cara menerapkan *Self-Talk*.

#### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri, serta dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung mengenai cara menanganin masalah di dalam diri sendiri, dan *Self-Talk* ini dapat berguna untuk mencari atau membedakan mana pemikiran yang mengarah pada keburuk sangkaan dalam makna lain tidak masuk akal (*irational*) atau pemikiran yang mengarahkan kepada kebaikan dalam makna lain masuk akal (*rational*). Dalam penulisan skripsi ini dapat menambahkan informasi



penanganan dalam teknik *Self-Talk* dan dapat membantu penulis lainnya dalam penambahan referensi untuk penulisan skripsi.

## E. Definisi Operational

### 1. *Self-Talk*

*Self-Talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang terjadi pada setiap kehidupan individu. Hampir sepanjang waktu *Self-Talk* terjadi dalam diri seseorang, bahkan pada saat seseorang berbincang dengan orang lain, serta keputusan untuk bersikap dan bertindak ditentukan oleh *Self-Talk*.<sup>13</sup> *Self-Talk* merupakan salah satu teknik dari *rational emotive behavior therapy* (REBT), merupakan salah satu aktivitas berdialog dengan diri sendiri. *Self-Talk* menguasai keseharian pada setiap individu, dengan menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan dan memberikan intruksi serta penguatan terhadap diri sendiri.<sup>14</sup>

Berdasarkan uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa teknik yang dilakukan dengan cara berbicara kepada diri sendiri dengan menggunakan perkataan yang positif dan dilakukan secara berulang-ulang dan bersifat memberikan penguatan contohnya: “saya berharga, minimal bagi saya sendiri dan orang-orang menyayangiku”. Dengan begitu individu akan merasakan perubahan yang positif dalam dirinya dengan memahami apa

---

<sup>13</sup> Hasan Bastomi, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Islami*, Jurnal Iain Kudus, vol.2, no.2, (2018), hlm. 6.

<sup>14</sup> Yeni Vartika, *Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah*, Skripsi, (Yogyakarta: Uinsa, 2017), hlm 26.

yang diucapkan akan memberikan dampak yang membuat individu termotivasi serta mengerti dan mengenal apa yang ada dalam dirinya kekuatan atau kelemahan agar bisa menghadapi situasi dengan baik.

## **2. Berpikir Rasional**

Berpikir *rasional* diartikan sebagai pikiran dan timbangan yang logis menurut pikiran yang sehat dan cocok dengan akal. Seseorang yang berpikir positif (*rasional*) memiliki kemampuan untuk menilai pengalaman-pengalaman dan membanding-bandingkan hasil pikiran dalam hidupnya, berpikir positif merupakan metode motivasi yang digunakan untuk meningkatkan sikap seseorang dan mendorong pertumbuhan diri berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan dalam diri.<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa seseorang yang dimana memiliki pikiran yang positif (*rasional*) dan selalu berpikir positif dalam menjalani serta menyingkapi sebuah masalah dikehidupannya, berpikir positif dapat dimaknai dengan sebuah kemampuan untuk mempertimbangkan, menilai pengalaman dan membandingkan dengan pikirannya secara sehat dan masuk akal (*logis*) untuk diselesaikan.

## **3. Berpikir Negatif**

Berpikir negatif adalah cara seseorang memberikan penilaian atau kesimpulan secara bertolak belakang dari kenyataannya. Dan *negative thinking* dapat diartikan juga sebagai cara atau pola berpikir yang lebih condong pada sisi negatif dibanding sisi positifnya. Pola pikir yang

---

<sup>15</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum...*, hlm. 174.

dilandasi dari keyakinan atau pandangan yang terucap, cara seseorang bersikap dan berperilaku sehari-hari. Bentuk pikir negatif ialah cara seseorang memandang atau merespon persoalan yang seringkali mengabaikan rasionalitas, logika, fakta atau informasi yang relevan.<sup>16</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa berpikir negatif adalah bentuk berpikir yang lebih miring pada sisi negatif dibanding sisi positif, berpikir negatif juga sebuah penilaian dan kesimpulan yang didasari dari keyakinan, pandangan seseorang baik dalam segi bersikap dan berperilaku serta mengabaikan pikiran rasional, fakta atau informasi yang berguna.

---

<sup>16</sup> Ahmad Putra, *Rational Emotive Therapy Untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Jurnal Doktrin Qs At-Tin* : 4, vol. 20, no. 01, (2020), hlm 24.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap hasil penelitian terdahulu adalah hasil penelitian yang sebelumnya telah diteliti dan dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya serta menghindari agar tidak terjadinya penelitian dengan pokok permasalahan yang sama atau berulang. Penelitian terdahulu dibutuhkan untuk memperjelas dan membandingkan penelitian ini dengan penelitian penulis yang memiliki kesamaan, baik dari segi metode, permasalahan, teori hingga penyelesaiannya, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian nur wahyuni pada tahun 2020, "*Penerapan Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar*" dari hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan treatment teknik *Self-Talk* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Self-Talk* kepercayaan diri siswa meningkat atau berada pada kategori tinggi, pada saat pelaksanaan teknik *Self-Talk* partisipasi siswa berada pada kategori tinggi dan penerapan teknik *Self-Talk* signifikan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 18 Makassar.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Nur Wahyuni, *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar*, (Skripsi: Universitas Negeri Makassar, 2020), hlm. 1.

2. Penelitian ahmad putra pada tahun 2020, "*Rational Emotive Therapy Untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin Qs At-Tin*". Hasil penelitian yang ditemukan setelah dilakukannya proses konseling dan dielaborasi dengan at-tin ayat 4 ialah klien menyadari bahwa apa yang ia persepsikan selama ini adalah salah. Kemudian, berniat untuk berpikir rasional dalam menghadapi sebuah permasalahan. Anggapan negatif yang muncul pada pikiran klien hanya akan menjadi sebuah beban dan penghambat dalam mencapai sebuah cita-cita. Pada akhirnya, klien termotivasi untuk berusaha mencapai cita-citanya dengan cara rajin berolahraga, tidak cepat berburuk sangka dengan bentuk tubuh, belajar untuk bersyukur dengan tubuh yang Allah Swt beri, tidak mengeluh, menjaga pola makan dan klien yakin tidak ada yang tidak mungkin bila ada usaha dari hati.<sup>2</sup>

Berdasarkan dua hasil penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa penelitian tersebut tidak membahas permasalahan yang peneliti teliti, meskipun diakui memiliki kaitan dengan masalah yang penulis teliti dalam hal "Penerapan Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar, dan *Rational Emotive Therapy* untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin Qs At-Tin : 4". Namun tentang "Teknik *Self-Talk* Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif Ditinjau Dari Perspektif Islam." yang akan penulis teliti belum ada penelitian yang dilakukan.

---

<sup>2</sup> Ahmad putra, *Rational Emotive Therapy Untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin Qs At-Tin : 4*, Jurnal: Ilmiah Syiar, 2020, vol. 20, no. 01, hlm 20.

## B. *Self-Talk*.

Berikut ini penjelasan mengenai variabel pengertian *Self-Talk*, macam-macam *Self-Talk*, fungsi *Self-Talk*, manfaat *Self-Talk*, mengimplementasikan *Self-Talk*, kelebihan dan kelemahan *Self-Talk*.

### 1. Pengertian *Self-Talk*

*Self-Talk* adalah percakapan internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan kejadian-kejadian. *Self-Talk* juga merupakan bagian dari teknik yang berasal dari pendekatan *rational emotif behaviour therapy* (REBT). Menurut Nurodin dalam teori Albert Ellis pandangan REBT, seseorang beranggapan tidak masuk akal pada dirinya sendiri, karena berlandaskan atas dasar pemikirannya yang tidak rasional.<sup>3</sup> Menurut Prilly dalam Davis menambahkan bahwa bila *Self-Talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.<sup>4</sup>

*Self-Talk* adalah sebuah topik pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri dalam sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan *supportif* untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. *Self-Talk*

---

<sup>3</sup> Nurodin, *Bimbingan dan Konseling Populasi Khusus*, (Bandung: Refika, 2021), cet: ke-1 hlm. 161.

<sup>4</sup> Prilly ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karanganom*, hlm 20.

percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self-Talk* merupakan cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang dapat membimbing seseorang pada *Self-Talk* yang lebih positif. *Self-Talk* ini biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan yang ada, dan *scheduling* atau manajemen waktu.

Menurut Michael *Self-Talk* individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.<sup>5</sup> Positif *Self-Talk* adalah segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif serta menguntungkan. Positif *Self-Talk* ialah pembicaraan dalam diri yang dilakukan sewaktu-waktu dimana seorang individu berpikir atau berkata pada diri sendiri dengan akhir yang menguntungkan. Positif *Self-Talk* adalah bicara pada diri sendiri yang berakhir menguntungkan dirinya juga.<sup>6</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa positif *Self-Talk* adalah berbicara pada diri sendiri secara sadar dan sengaja dalam hal yang positif dan bersifat menguntungkan serta dapat memberikan kekuatan dan semangat pada dirinya untuk beraktifitas. Dengan adanya *Self-Talk* ini dapat membantu individu dalam menangani masalahnya terkait dengan memotivasi diri sendiri dengan perkataan positif, sikap positif terhadap

---

<sup>5</sup> Michael Murphy, *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Us In An Appreciative Manager Model*, Benedictine University, 2007. Dissertasion Proquest Information And Learning Company. 3258975.

<sup>6</sup> Prillyana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive...*, hlm 20.

peraturan yang ada, serta pandai dalam menangani *scheduling* atau manajemen waktunya.

## **2. Asal Muasal *Self-Talk***

Menurut bahasa *Self-Talk* berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *Self* adalah diri, sendiri, diri sendiri. *Talk* artinya percakapan, pembicaraan, perbincangan, ceramah dan berbicara. *Self-Talk* adalah berbicara atau percakapan kepada diri sendiri. Istilah self talk diperkenalkan oleh Joel Chue pertama kali di bukunya yang berjudul *Unlocking Your Potentials*. Menurut Joel Chue di pagi hari seseorang sebelum melakukan aktivitas perlu berkata pada dirinya dengan hal-hal yang positif, berpikir positif, dan bertindak positif. Sehingga mampu memunculkan tindakan positif dan mencapai hal yang positif.<sup>7</sup> Dalam kegiatan keseharian sebenarnya semua orang telah menerapkan *Self-Talk*. Namun, banyak yang tidak menyadarinya telah melaksanakan tindakan *Self-Talk*. Misalnya dalam mengambil keputusan, melakukan aktivitas kerja, seseorang akan berkomunikasi terhadap dirinya sendiri sebelum melaksanakan tindakan.

Menurut Schafer teknik *Self-Talk* adalah teknik konseling yang dipergunakan untuk melawan kepercayaan yang tidak sesuai dan dapat menolong aktivitas pengembangan pikiran yang lebih baik dan sehat. Nantinya dapat memberikan arahan *Self-Talk* yang lebih positif. Teknik *Self-Talk* ini

---

<sup>7</sup> Jim Rhon, *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positive Self Talk Therapy* (Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011), hlm. 14



bertujuan merubah *Self-Talk* negatif berubah positif yang ada pada diri individu.<sup>8</sup>

*Self-Talk* merupakan teknik yang berada dalam REBT (Rational Emotive Behavior Therapy). Albert Ellis memperkenalkan teori REBT dan dicetuskan pada tahun 1993. Menurut pandangan Ellis manusia mempunyai dua pikiran yakni irasional dan rasional. Ellis menganggap seseorang dapat menumbuhkan hal positif dan melawan yang negatif. Menurut pandangannya seseorang tidak terus menerus mengikuti alur kehidupannya yang terbangun di awal, tetapi memiliki hak untuk dalam pengembangan dirinya. Teknik *Self-Talk* merupakan bagian dari REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), dari hal tersebut sistem *Self-Talk* tidak berbeda dengan REBT. Corey berpendapat bahwa pandangan REBT manusia beremosi, bertindak, juga berpikir serentak. Tidak banyak seseorang saat emosi tanpa berpikir, sebab perasaan dilandasi oleh situasi maupun persepsi.<sup>9</sup>

Pengaplikasian REBT seperti halnya dalam mengerti tingkah laku. Seseorang harus mengerti cara mempersepsi, beremosi, bertindak, dan berpikir. Menurut Yusuf dan Haslinda *Self-Talk* adalah aktivitas yang dilaksanakan individu terhadap dirinya dengan cara berbicara secara berteriak maupun dengan

---

<sup>8</sup> Nur Wahyuni, *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar* (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2020), hlm. 3

<sup>9</sup> Dita Iswari dan Nurul Hartini, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction*, Fakultas Psikologi Unair, no 3, (2005), hlm. 11.

nada normal maupun pelan dengan berbicara berupa kalimat atau kata yang positif.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *Self-Talk* adalah teknik yang menyangkal pikiran irasional menjadi rasional yang dilakukan seseorang dengan melakukan aktivitas bicara kepada dirinya sendiri secara pelan atau normal dengan berbicara berupa kalimat atau kata yang positif.

### 3. Macam-macam *Self-Talk*

Dalam macam-macam *Self-Talk* mempunyai beberapa jenis penggunaan yang dipaparkan oleh menurut beberapa para ahli seperti menurut Nusanti (Irene dalam Putri Limaran Sari) istilah *Self-Talk* ada dua macam, *Self-Talk* positif dan *Self-Talk* negatif. *Self-Talk* juga dibagi menjadi *Self-Talk* tentang diri sendiri dan *Self-Talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh dalam penggunaan *Self-Talk*:

- a) *Self-Talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.
- b) *Self-Talk* positif tentang orang lain: “sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerjasama”.
- c) *Self-Talk* negatif tentang diri sendiri: “setiap kali aku ikut diklat kok sepertinya tidak pernah berhasil”.
- d) *Self-Talk* negatif tentang orang lain: “setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang”.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Yusuf dan Haslinda, *Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep*, Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar, no.1 (2019): 161

<sup>11</sup> Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Semarang*, hlm 38.

*Self-Talk* positif yang berdasarkan dengan perkataan yang baik-baiknya dan direspon dalam diri yang akan mempengaruhi keadaan hati dan pikiran. Apapun yang kita katakan terhadap diri sendiri maka akan segera dikonfirmasi oleh otak yang kemudian mempengaruhi keadaan psikis. *Self-Talk* yang positif akan dapat menumbuhkan keyakinan pada diri seseorang dengan harus jeli dalam pemilihan kata-kata untuk *Self-Talk*, apa yang diucapkan sebaiknya harus berawal dengan kata-kata yang bersifat positif dan mampu memberikan dorongan yang baik (Suseno). Sedangkan cara berpikir yang negatif (irasional) dapat menyebabkan emosi seseorang terganggu, yang dapat memunculkan depresi, merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri dan khawatir.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa macam-macam *Self-Talk* ini bisa membantu untuk mengetahui jenis-jenis penggunaan *Self-Talk* seperti apa yang akan muncul dalam pikiran kita, dengan adanya *Self-Talk* terhadap orang lain, guna untuk dapat bisa membantu individu dalam merencanakan dan mengatur serta mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum bertindak. Dan maksud dari *Self-Talk* terhadap diri sendiri yaitu untuk dapat bisa memotivasi dirinya dengan menerapkan "semakin positif kata-kata yang diucapkan maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga akan merasakan positif". Dari kedua jenis *Self-Talk* ini, dapat dipengaruhi oleh keadaan diri individu dalam menyikapi sesuatu. Bagaimana individu tersebut mampu dalam mempersepsikan dengan pikiran yang positif ataupun pikiran

---

<sup>12</sup> Claudia Tevy Wulandari, *Self-Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra "Bhakti Candrasa" Surakarta*, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Surakarta, 2017, hlm 33.

yang negatif. Dan dari keadaan tersebut akan memberikan dampak masing-masing.

#### **4. Fungsi *Self-Talk***

*Self-Talk* adalah sebuah cara untuk berbicara dengan diri sendiri dalam menanggapi suatu masalah yang ada, oleh karena itu *Self-Talk* ini memiliki beberapa fungsi, yang dimana berkenaan dengan *Self-Talk* positif. Dalam menata kehidupan fungsi *Self-Talk* sebagai alat pengaturan diri. *Fernyhough's* dalam Emilia Mustari menyatakan bahwa fungsi *Self-Talk* merupakan sebuah regulasi diri yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Maka *Self-talk* dapat meningkatkan fokus, meningkatkan kepercayaan diri, alat untuk mengobservasi, mengawasi dan mengontrol perilaku seseorang, serta dapat membantu individu untuk merencanakan dan mengatur perilaku yang akan dilakukan sebelum proses komunikasi tersebut berlangsung. *Self-Talk* juga membantu dalam mengingat informasi mengenai apa yang seharusnya dilakukan dan mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum bertindak.

Senada dengan menurut Brinthaup dalam Emilia Mustari bahwa individu melakukan *Self-Talk* dengan empat fungsi yaitu penilaian sosial, kritikan terhadap diri sendiri, penguatan diri, dan manajemen diri. Fungsi *pertama* yaitu *Self-Talk* berupa penilaian sosial yang biasa digunakan ketika ingin memeriksa respon orang lain terhadap apa yang dikatakan pada saat berinteraksi dengan orang lain, contohnya “saya berusaha mengantisipasi apa yang orang lain akan katakan kepada saya. Fungsi *kedua* yaitu *Self-Talk* berupa penguatan diri ketika seseorang merasa bangga atas sebuah pencapaiannya, seperti contoh,

“saya bangga dengan apa yang saya lakukan”. Fungsi *ketiga* yaitu *Self-Talk* berupa kritikan terhadap diri sendiri yang biasanya ditujukan pada situasi-situasi negatif atau seseorang merasa patah semangat, seperti contoh “saya merasa malu dengan apa yang saya lakukan”. Dan fungsi *keempat* yaitu *Self-Talk* berupa pengelolaan diri untuk mengukur regulasi diri secara umum, seperti contoh “saya memberi instruksi dan mengarahkan diri saya mengenai apa yang seharusnya saya lakukan”.<sup>13</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa fungsi *Self-Talk* sebagai kesadaran diri atau pengarahan diri dan percakapan dengan diri sendiri, dan *Self-Talk* yaitu suatu fungsi dari kecerdasan pribadi dan kecerdasan emosional karena dapat mengintegrasikan perspektif dari orang lain. Dan dari pendapat yang disampaikan oleh fernyhough’s menjelaskan fungsi dari *Self-Talk* merupakan regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari, *Self-Talk* juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, alat untuk mengobservasi, mengawasi, dan mengontrol perilaku seseorang. *Self-Talk* juga membantu individu lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya.

Brinthaup menjelaskan bahwa secara spesifik, individu melakukan *Self-Talk* dengan empat fungsi, yaitu:<sup>14</sup>

a. *Social Assessment*

Penilaian sosial merupakan sebuah proses penjelasan seseorang dalam mengevaluasi suatu aktivitas yang mereka anggap layak ataupun tidak dan

---

<sup>13</sup> Emilia Mustary, *Hubungan Antara Self-Talk Positif Dan Communication Apprehension Pada Mahasiswa Bki Iain Parepare*, Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah, 2020, vol: 10, no: 01, e issn: 26143704.

<sup>14</sup> Brinthaup, *Individual Differences in Self-talk Frequency: Social Isolation and Cognitive Disruption*. *Frontiers in Psychology*. 10 (2019), hlm. 1-7.

didasari oleh banyak hal yang menjadi perantara. Akar dari penilaian sosial ini didasari pada penjelasan sosial, pembelajaran sosial, pragmatisme bahasa, serta perhitungan sosial. Dalam sebuah peristiwa mempersepsikan sesuatu, individu tersebut membandingkan setiap pesan dengan sikapnya terhadap sesuatu pada saat itu. Penilaian sosial akan berlangsung sangat cepat sehingga individu tidak menerima informasi secara pasif, melainkan individu tersebut akan otomatis menerima informasi yang berhasil diperolehnya.<sup>15</sup>

Dari sudut pandang lain, Armando & Nina menjelaskan bahwa penilaian sosial merupakan sebuah informasi yang menjelaskan mengenai diri individu itu sendiri yang tidak dapat diperoleh dari perenungan maupun refleksi diri, tetapi bisa ditemukan dari pandangan orang lain. Pada saat individu meyakini pendapat orang lain terhadap dirinya, maka hal tersebut akan memengaruhi keinginan dan perilakunya dalam hal ingin berubah atau tidak. Ada dua proses evaluasi sosial yaitu *reflected appraisal*, dimana individu menyimpulkan pendapat orang lain terhadap dirinya lalu menggunakan pendapat tersebut sebagai pendapat sendiri dan *direct feedback*, dimana ketika orang terdekat mengutarakan pendapatnya kepada kita, maka individu tersebut menerima kualitas dan kemampuan yang dimilikinya.<sup>16</sup>

Dalam hal ini, penilaian sosial berperan dalam proses individu yang sedang melakukan *Self-Talk*. Brinthaup menjelaskan bahwa fungsi penilaian sosial biasanya digunakan oleh individu ketika ingin mengetahui dan

---

<sup>15</sup> Mao, W., & Gratch, J. (2004) Social Judgment in Multiagent Interactions. Appears at the 3rd international joint conference on Autonomous Agents and Multiagent Systems.

<sup>16</sup> Armando, Nina M, *Psikologi Komunikasi*. (Universitas Terbuka: Jakarta, 2015), hlm. 42.

memeriksa respon orang lain terhadap apa yang disampaikan ketika ia ingin berinteraksi kepada orang lain. seperti contoh “saya berusaha mengantisipasi apa yang akan diucapkan orang lain terhadap saya dan bagaimana saya akan meresponnya”. Fungsi ini diasosiasikan dalam *Self-Talk* negatif.<sup>17</sup>

b. *Self-Reinforcement*

*Self-reinforcement* merupakan sebuah konstruksi pengembangan pengendalian diri yang sangat populer di kalangan behavioristik. Bandura menjelaskan bahwa penguatan diri merupakan suatu peristiwa proses mediasi sentral. Bandura memaparkan sifat-sifat yang dapat menentukan seberapa besar pertahanan diri individu terhadap peristiwa yang dihadapinya adalah penerapan standar kinerja untuk menentukan kapan sebuah perilaku harus dihargai sendiri, kontrol diri individu menjadi sebuah penguat diri, dan individu dapat mengelola penguat tersebut walaupun secara bebas setelah melakukan perilaku target.<sup>18</sup> Catania berpendapat bahwa *self-reinforcement* merupakan sebuah mitos karena proyeksi dari respon target serta pemberian penguatan sendiri diperkuat sebagai unit respon.<sup>19</sup>

Skinner yang pertama kali memperkenalkan penguatan diri operan yang dimana perilaku operan ini dapat mengandaikan bahwa setiap individu memiliki kekuatan untuk memperoleh penguatan tetapi tidak mampu melakukan hal tersebut sampai respon tertentu dipancarkan.<sup>20</sup> *Self-reinforcement* adalah

<sup>17</sup> Brinthaup, *Individual Differences in Self-talk*. hlm. 1-7.

<sup>18</sup> Bandura, A. (1971). Vicarious and self-reinforcement processes. In R. Glaser (Ed.). *The nature of reinforcement*. New York: Academic Press

<sup>19</sup> Catania, A. C. (1975). *The myth of self-reinforcement*. *Behaviorism*. 3, 192-199.  
Chaplin, J.P. (2006). *Dictionary of Psychology*. Jakarta: PT Raja Grafind.

<sup>20</sup> Skinner, *Science and human behavior*. (New York: Macmillan, 2015), hlm. 45.

segala bentuk respon baik bersifat verbal maupun nonverbal yang merupakan bagian dari perubahan individu terhadap dirinya sendiri guna meningkatkan perasaan positif atas pencapaian yang ia hasilkan dari perbuatannya. Murni menjelaskan bahwa penguatan terdiri atas dua jenis, yaitu penguatan verbal dan non-verbal.<sup>21</sup>

Penguatan nonverbal merupakan penguatan yang disampaikan melalui mimik wajah yang berupa gerakan badan, sentuhan, dan pemberian simbol. Sedangkan penguatan verbal merupakan penguatan yang nampak ketika seseorang melakukan hal tersebut yang biasanya berbentuk komentar, pujian, dukungan, pengakuan, ataupun dorongan yang diharapkan mampu meningkatkan perasaan positif dalam diri individu. Brinthaup dalam hal ini menjelaskan bahwa fungsi penguatan diri biasanya digunakan oleh individu ketika mereka merasa bangga dan salut atas pencapaian yang berhasil mereka peroleh. Seperti contoh “saya bangga terhadap apa yang telah saya lakukan” atau “sesuatu yang baik terjadi pada diri saya”. Fungsi ini diasosiasikan masuk ke kategori *Self-Talk* positif.<sup>22</sup>

c. *Self-Criticism*

*Self-criticism* merupakan sebuah gaya respon individu terhadap kegagalan yang dirasakannya dimana hal ini ditandai dengan penilaian diri dan evaluasi terhadap dirinya yang bersifat negatif. *Self-criticism* bertaut dengan emosi negatif, terutama penghinaan atau merasa tidak senang serta merasa risih dengan diri sendiri. Terkait hal ini, beberapa penelitian menunjukkan bahwa

---

<sup>21</sup> Martin, G., & Pear, J. *Behavior Modification*. (Pearson Education, INC, 2015), hlm. 45.

<sup>22</sup> Brinthaup, *Individual Differences in Self-talk*. hlm. 1-8.



perasaan tersebut merupakan kekuatan emosi negatif terhadap diri sendiri dan ketidakmampuan individu dalam mengatasi emosinya secara memadai sehingga mengakibatkan individu tersebut memposisikan dirinya pada perasaan depresi.

*Self-criticism* merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali keterbatasan yang dimilikinya. *Self-criticism* ini dilakukan oleh seseorang sebagai bentuk dari proses percakapan terhadap dirinya sendiri. Percakapan terhadap diri sendiri ini dilakukan secara diam-diam di dalam pikiran pribadi. Kritik diri merupakan suatu konsep penilaian diri dimana individu menghakimi dan mengkritisi sesuatu yang ada pada dirinya sendiri tanpa henti sehingga menyebabkan individu tersebut menderita secara mental di luar tantangan situasi.

*Self-criticism* ini disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah pola asuh yang diberikan orang tua kepada anak sehingga dapat memengaruhi kepercayaan serta gambaran diri secara keseluruhan yang dimiliki oleh anak tersebut. Dampak yang dapat ditimbulkan dari *Self-criticism* adalah rasa tidak aman dan tingkat harga diri individu yang rendah sehingga menyebabkan depresi dan selalu berpikiran negatif terhadap diri sendiri. Hal ini menjelaskan bahwa mengkritik diri sendiri ini biasanya dilakukan individu pada situasi-situasi negatif yang dihadapinya seperti pada saat individu merasakan patah semangat. Seperti contoh “saya merasa malu atas apa yang telah saya lakukan” atau “seharusnya saya bisa melakukan sesuatu yang berbeda dari sebelumnya”. Fungsi ini diasosiasikan masuk ke dalam kategori *Self-Talk* positif.

d. *Self-Management*

*Self-management* atau pengelolaan diri merupakan sebuah cara atau strategi yang dilakukan oleh individu dalam hal perubahan perilaku yaitu mengarahkan perilakunya sendiri dalam sebuah teknik yang biasa disebut teurapetik. *Self-management* merupakan sebuah proses dimana individu menuntut dirinya sendiri dalam mengarahkan dan menata tingkah laku yang dimilikinya. Proses ini dapat dilakukan dengan cara menentukan tingkah laku apa yang hendak di capai dan kemudian melakukan evaluasi perkembangan tingkah laku.

Rinanda juga mengemukakan pendapatnya mengenai *Self-management* yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya dengan cara mengendalikan dan menciptakan realitas sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.<sup>23</sup> Pengarahan diri merupakan sebuah effort yang dilakukan individu untuk merancang sesuatu, memusatkan perhatian, dan mengevaluasi setiap aktivitas yang dilakukannya. Pengelolaan diri ini terdiri atas kekuatan psikologis yang mampu memberikan direksi kepada individu dalam mengambil keputusan serta menentukan pilihan yang diinginkan dan juga menetapkan cara-cara yang efektif agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan oleh individu.

Brinthaupt menjelaskan bahwa manajemen diri dapat berfungsi secara positif dalam kehidupan individu sehingga mereka yang melakukan hal ini dapat menikmati proses hidup serta mampu mencapai tujuan yang mereka

---

<sup>23</sup> Rinanda, *Manajemen Diri*. (Bandung: Liberty, 2017), hlm. 23.

impikan. Salah satu manfaat yang dapat diperoleh individu ketika melakukan pengelolaan diri ialah dapat meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri individu tersebut. Brinthaup lebih lanjut menjelaskan bahwa pengelolaan diri dalam hal ini digunakan untuk mengukur regulasi diri individu secara umum, seperti contoh “saya menginstruksikan kepada diri saya mengenai apa yang seharusnya saya lakukan” atau “saya telah membayangkan apa yang akan saya rencanakan”.<sup>24</sup>

### **5. Manfaat *Self-Talk***

*Self-Talk* ini merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran individu. Adapun pikiran yang dihadirkan berupa kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Pikiran merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.<sup>25</sup> *Self-Talk* ini mempunyai beberapa manfaat salah satunya yang dipaparkan oleh para ahli menurut Waidi mengatakan bahwa dengan menggunakan positif *Self-Talk* yang semakin sering dan intens frekuensinya, semakin baik, sehat, dan kuat pikiran seorang individu.

Menurut Zastrow dalam Bernstein, Elizabeth, mengatakan bahwa *Self-Talk* dapat memberi suasana hati yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki

---

<sup>24</sup> Brinthaup, *Individual Differences in Self-talk*. hlm. 1-7.

<sup>25</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2011), hlm 2017.

konotasi positif.<sup>26</sup> Senada dengan pendapat Dita Iswari & Nurul Harini menjelaskan mengenai manfaat *Self-Talk* yaitu semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif.

Menurut Syafrianto Tambunan ada beberapa keuntungan yang didapat oleh seseorang apabila memiliki *Self-Talk* positif yaitu:<sup>27</sup>

- a) Mengenal diri sendiri, melalui *Self-Talk* seseorang dapat mengenal diri sendiri dikarenakan aktivitas berkomunikasi terhadap diri dapat memberikan ilustrasi tentang dirinya, dan seseorang akan lebih mengerti tindakannya.
- b) Terdapat kemampuan menanggulangi masalah, individu bisa menangani masalah disebabkan terdapat dukungan bukan penolakan, hal itu berdampak adanya penyelesaian dan masalahnya dapat berkurang bahkan menghilangkan.
- c) Mengurangi beban, apabila seseorang mempunyai *Self-Talk* yang negatif hal tersebut dalam melakukan aktivitas akan dirasa berat, beda halnya apabila seseorang mempunyai *Self-Talk* yang positif maka yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya dan lebih termotivasi.

Berdasarkan uraian di atas maka jelaslah manfaat penerapan positif *Self-Talk* ialah dapat mengenal diri, adanya kemampuan menanggulangi

---

<sup>26</sup> Bernstein, Elizabeth, (2014), "*Self-Talk : When Talking To Your Self ,The Way You Do It Makes A Difference*", diakses dari <http://www.wsj.com/articles>, pada tanggal 15 maret 2022.

<sup>27</sup> Syafrianto Tambunan, *Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam)*, AL-IRSYAD Jurnal Bimbingan Konseling Islam, no. 1 (2019), hlm. 101

masalah, mengurangi beban, dan semakin positif ucapan kata untuk diri maka hal tersebut dapat membuat perasaan akan semakin positif juga tidak hanya itu juga dapat meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri, dan motivasi diri.

Manfaat adanya *Self-Talk* yakni positifnya ucapan kata untuk diri maka hal tersebut dapat membuat perasaan akan semakin positif juga. Lebih baik kalimat negatif dikurangi penggunaannya agar tidak berdampak kepada perasaan dan merubahnya menjadi negatif.<sup>28</sup> Terdapat pendapat lain menurut Guntur Utomo menyatakan bahwa *Self-Talk* efektif untuk meningkatkan kualitas penampilan, kepercayaan diri, dan motivasi diri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat dari positif *Self-Talk* ialah dapat menumbuhkan suasana hati lebih baik dengan menggunakan kata-kata yang positif kata-kata yang dapat menumbuhkan semangat dalam diri sehingga dapat memotivasi diri sendiri dalam segala aktivitas diri. Dengan demikian menurut Zastrow dalam Bernstein, Elizabeth, bahwa *Self-Talk* yang positif dapat dengan mudah muncul dan masuk dalam diri tanpa disadari di saat tubuh tersebut dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.

---

<sup>28</sup> Dita Iswaril dan Hartini Nurul, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*, Journal Unair Surabaya, no. 3 (2015), hlm. 42

## 6. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self-talk*

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi *Self-Talk*, yaitu:

### a. Pengasuhan Orangtua

Vygotsky mengemukakan bahwa seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki usia enam hingga tujuh tahun. Pada masa ini, individu akan mulai mengenali hal-hal yang baik maupun yang buruk. Di usia enam hingga tujuh tahun anak sudah mulai melatih dirinya dalam mengucapkan bahasa verbal. Oleh karena itu, pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan anak tersebut dapat memengaruhi pola pemikiran anak.<sup>29</sup>

Dalam hal ini, pengasuhan orang tua menjadi pengaruh yang besar terhadap pembentukan konsep diri dan kepercayaan anak terhadap apa yang dimilikinya. Orang tua merupakan lingkungan pertama dan paling terdekat yang dimiliki oleh anak sehingga orang tua menjadi cerminan anak dalam menilai dirinya sendiri.

Sikap orang tua yang dingin, kasar, menuntut dan menghakimi dapat mendorong anak menjadi kehilangan penerimaan dari orang tuanya. Sedangkan ketika orang tua memberikan pengasuhan yang positif seperti memberi dorongan motivasi dan mengasihi, maka anak tersebut juga akan menjadi percaya diri sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya ketika ingin melakukan sesuatu.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Richard, *Learning to Teach. Tenth Edition*. (New York: McGraw- Hill Education, 2012), hlm. 55.

<sup>30</sup> Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Research Methods*. 4(1). 62.

## b. Proses Belajar

Belajar merupakan suatu kegiatan yang mana dilakukan untuk mengetahui, memahami, dan memperoleh pengalaman baru agar dapat melakukan suatu gerakan perubahan. Perubahan yang dimaksud dapat berarti relatif, artinya perubahan yang dialami oleh individu dapat berupa perubahan positif maupun perubahan negatif tergantung dari individu yang menjalaninya. Hal ini dapat memengaruhi *Self-Talk* yang mana kegiatan belajar merupakan proses mental yang tidak dapat lepas dari dalam diri manusia.

Melakukan *Self-Talk* positif dapat mendorong individu untuk menjadi yakin terhadap kemampuan belajar yang dimilikinya, hal ini disertai dengan rasa senang dan gairah yang dimiliki individu untuk menuju kunci kesuksesan dalam belajar. Sedangkan, negatif selftalk merupakan dialog internal yang hanya akan membuat individu menjadi kurang percaya diri terhadap kemampuan belajar yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Rogers yang menjelaskan bahwa salah satu sifat self adalah mampu berubah seiring adanya proses belajar.<sup>31</sup>

## c. Pengalaman Situasional yang Tidak Stabil

Setiap individu memiliki insight, emosi, pikiran, minat, dan motif yang memberikan kesan bermakna terhadap tindakan yang dilakukan. Tingkah laku manusia juga dipengaruhi oleh kekuatan yang ada pada dirinya sendiri. Semua ini mampu dalam menggerakkan aktivitas manusia termasuk

---

<sup>31</sup> Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 43.

aktivitas komunikasi serta aktivitas lainnya. Rotter menjelaskan bahwa manusia tidak hanya memunculkan reaksi pada situasi eksternal, tetapi juga mampu dalam memunculkan situasi internal. Pengalaman tidak stabil yang dialami individu mampu memicu rasa cemas dalam diri.<sup>32</sup>

Ferneyhought & Fradley menjelaskan bahwa faktor situasional merupakan reaksi eksternal atau luar diri individu yang mampu mempengaruhi *Self-Talk*, contohnya pada saat individu diberikan tugas tetapi merasa tidak sanggup dalam mengerjakan tugas tersebut. Hal ini dapat memicu timbulnya emosi yang tidak stabil serta persepsi terhadap diri yang negatif sehingga berpengaruh pada *Self-Talk* seseorang dimana individu tersebut meyakinkan dirinya bahwa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas tersebut dengan tepat dan benar.<sup>33</sup>

## **7. Mengimplementasi *Self-Talk***

Mengimplementasikan *Self-Talk* yaitu sebuah cara untuk mengurangi *Self-Talk* negatif dengan mengevaluasi pikiran individu tentang dirinya untuk menemukan pikiran-pikiran mana yang membantu untuk kesejahteraan individu tersebut. Menurut Young dalam Bradley ada empat langkah yang terlibat dalam metode ini adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:<sup>34</sup>

- a) Mengidentifikasi *Self-Talk* negatif.

Contoh: individu dibantu untuk mengidentifikasi dan menyadari *Negative Talk* yang ada pada dirinya.

---

<sup>32</sup> Sumantri, *Perilaku Organisasi*. (Bandung: Universitas Padjajaran, 2011), hlm. 155

<sup>33</sup> Ferneyhough, C. and Fradley, E. (2005). *Private speech on an executive task: relations with task difficulty and task performance*. *Cognitive Development*, 20, 103–120.

<sup>34</sup> Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), hlm. 50



b) Kontradiksi pikiran.

Contoh: individu dibantu untuk menentang dan mengkonfrontasikan *Negative Talk* yang ada.

c) Membuat pernyataan diri yang positif.

Contoh: individu dibantu untuk mengubah *Negative Talk* menjadi *Positive Talk* dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

d) *Self monitoring*.

Contoh: *Positive Talk* yang sudah ada dipraktikkan secara terus-menerus dapat diterapkan ke individu sendiri dengan cara memantau selalu pikiran-pikiran dan keyakinan serta memilah-milah yang mana mengakibatkan *Self-Talk* negatif dan *Self-Talk* positif.<sup>35</sup>

*Self-Talk* merupakan bagian dari *Terapi Rasional Emotif* (TRE), maka cara kerja *Self-Talk* tidak berbeda dengan cara kerja TRE. Menurut Yustinus Semiun fokus terapi adalah membantu individu menyadari *Self-Talk* yang irasional dan negatif yang merupakan sumber utama dari emosi-emosi yang tidak dikehendaki dan tingkah laku-tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Emosi-emosi yang tidak dikehendaki didefinisikan sebagai emosi-emosi yang ingin diubah individu. Sesudah individu menyadari *Self-Talk* yang irasional atau negatif, maka individu didorong untuk menantang atau mengubah *Self-Talk* yang irasional itu dengan suatu *Self-Talk* yang rasional atau positif. Jadi berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa

---

<sup>35</sup> Bradley, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor...*, hlm 224-225.

langkah penerapan dalam metode positif *Self-Talk* yaitu (a) individu dibantu untuk menemukan dan menyadari *Self-Talk* negatif yang ada di dirinya dan

(b) individu didorong untuk mengubah *Self-Talk* yang negatif menjadi *Self-Talk* yang positif atau rasional. Dengan demikian maka diharapkan emosi yang dikeluarkan individu dapat positif juga.<sup>36</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa menerapkan *Self-Talk* dimulai dari mengidentifikasi *Self-Talk* negatif yang muncul, lalu melakukan kontradiksi pikiran antara pikiran negatif (*irrational*) dengan pikiran positif (*rasional*) yang kemudian membuat pernyataan *Self-Talk* positif dengan menggunakan kartu indeks (pernyataan tentang diri) dan selanjutnya melakukan monitoring sesuai dengan pernyataan yang ditulis dan diubah.

### **8. Kelebihan Dan Kelemahan *Self-Talk***

*Self-Talk* merupakan bagian dari *rational emotive behavioral therapy* (REBT), maka kelebihan serta kelemahannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Menurut Gerald Corey kelebihan dari *Self-Talk* sendiri adalah penekanan dari pendekatan ini berupa peletakkan terhadap pemahaman-pemahaman baru yang sebelumnya diperoleh kedalam tindakan. Selain itu individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang dialami. Dengan kata lain kelebihan metode ini adalah bahwa seseorang dapat mengidentifikasi serta

---

<sup>36</sup> Prillyana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karanganom*, hlm 20.

menyadari sumber permasalahan, setelah individu mengetahui hal-hal yang dapat merugikan dirinya maka ia akan berusaha menghindarinya.<sup>37</sup>

Sedangkan kelemahan dari *Self-Talk* ialah karena *Self-Talk* merupakan sebuah teknik yang kebanyakan dilakukan oleh para terapis yang ahli maka sangat diperlukan terapis / konselor yang mengenal dirinya sendiri dengan baik sehingga tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri pada konseli. Terapis tersebut juga harus mengetahui kapan konseli harus dan tidak boleh mendorong atau memaksa pendapat serta kemauan.<sup>38</sup> Pendekatan ini merupakan pendekatan yang sifatnya didaktik atau mendidik maka memerlukan terapis atau konselor yang dapat memberikan contoh yang baik dan tidak memaksa kehendak konselor yang tidak seharusnya dilakukan oleh konseli.

Berdasarkan pemaparan diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa kelebihan *Self-Talk* ialah membantu individu dalam mengidentifikasi secara sadar permasalahan yang dialami sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan pemahaman barunya sementara kelemahan dari *Self-Talk* adalah diperlukan terapis konselor yang dapat mengenal dirinya secara baik sehingga tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri pada konseli. Terapis juga harus mengetahui kapan konseli harus dan kapan tidak boleh mendorong atau memaksa pendapat serta kemauan dari terapis sendiri.

---

<sup>37</sup> Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika aditama, 2007), hlm 258.

<sup>38</sup> Corey Gerald, *Teori dan Praktek*. (Bandung: Refika aditama, 2007), hlm, 259.

## 9. Dampak *Self-Talk*

Terdapat beberapa dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari *Self-talk*, yaitu:

### a. Membantu Diri dalam Mengambil Sisi Positif dari Suatu Peristiwa

Positif *Self-Talk* dilakukan oleh seseorang agar individu tersebut terbiasa dalam melihat segala peristiwa atau kejadian apapun dari sudut pandang positif, tetapi bukan berarti individu itu membohongi diri sendiri. Seperti contoh, pada saat individu mengalami peristiwa buruk yang disebabkan karena kesalahannya sendiri, maka dengan melakukan positif *Self-Talk* dapat membantu individu dalam mengambil sisi positif dari kejadian tersebut untuk dijadikan pembelajaran ke depannya agar dapat menjadi lebih baik lagi dan berhati-hati, bukan malah berhenti di tempat ataupun sampai menyesali yang sudah terjadi.

Selain itu, positif *Self-Talk* juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Positif *Self-Talk* dapat menimbulkan dampak yang baik bagi kesehatan fisik individu ketika individu tersebut mampu mengambil sisi positif dari setiap peristiwa yang dialami. Kebiasaan melakukan positif *Self-Talk* akan mencegah individu dari berbagai macam penyakit seperti kardiovaskular. Selain itu, daya tahan tubuh individu akan menjadi lebih kuat jika mengamalkan *Self-Talk* dalam kesehariannya.

### b. Membangun Kekuatan Mental

Sebuah penelitian yang menemukan bahwa orang yang terbiasa dalam melakukan positif *Self-Talk* akan cenderung lebih kuat secara mental

dibandingkan dengan orang yang masih kurang dalam melakukannya, sehingga hal tersebut dapat berdampak positif pula terhadap diri individu seperti terhindar dari perasaan cemas, stress, dan depresi. Positif *Self-Talk* juga dapat membuat individu lebih menghargai tubuh dan penampilannya yang merupakan pemberian dari Tuhan. Selain itu, orang yang memiliki mental yang kuat juga akan lebih mampu berpikir secara jernih dan relevan ketika berada dalam situasi sulit atau mengalami sebuah tantangan.

Positif *Self-Talk* tidak membuat mereka menjadi lebih terpuruk menghadapi sebuah cobaan. Individu yang membiasakan diri dalam melakukan positif *Self-Talk* dalam situasi apapun nyatanya akan lebih membuat individu tersebut menjadi lebih berkualitas dan sejahtera serta dapat meningkatkan kepercayaan diri individu, sehingga individu tersebut akan lebih menghargai diri sendiri. Selain itu, positif *Self-Talk* dapat membantu individu dalam menumbuhkan rasa optimis, harapan, serta kedamaian dalam diri di berbagai situasi.

#### c. Membatasi Pola Pikir

Kebiasaan berbicara negatif pada diri sendiri dapat membuat pola pikir individu tersebut menjadi terbatas. Pada saat individu tersebut ingin mencoba suatu hal yang baru, akan selalu ada suara sumbang yang meyakinkan bahwa hal tersebut tidak akan mungkin berhasil. Semakin sering individu meyakinkan diri bahwa tidak mampu dalam menjalani hal tersebut, maka semakin terjadi hal-hal buruk yang tidak diharapkan. Hal ini disebabkan oleh ketidakpercayaan individu yang tidak mau mencoba ataupun

ingin mencoba tetapi dengan niat yang kurang matang. Individu dalam hal ini akan mudah menyerah jika dihadapkan oleh suatu masalah atau kesulitan.

*d. Perfeksionis*

Individu yang selalu melakukan *Self-Talk* negatif cenderung memiliki ekspektasi yang sangat tinggi terhadap dirinya. Hal tersebut yang mendorong individu ini menjadi lebih perfeksionis. Baginya, bagus saja belum cukup tetapi harus menjadi sempurna. Akibat yang dapat ditimbulkan dari sifat perfeksionis ini adalah individu akan rentan mengalami rasa stres sehingga hasil kerja yang dilakukannya akan menjadi tidak efektif dan biasanya orang yang perfeksionis ini tidak dapat mengerjakan tugas tersebut secara antusias sesuai dengan ekspektasi yang di harapkannya. Sifat perfeksionis yang dialaminya akan dapat membuat diri individu menjadi kewalahan sehingga individu tersebut akan dengan mudah mengabaikan impiannya begitu saja. Individu dalam hal ini selalu beranggapan bahwa ketidaksempurnaan merupakan sebuah aib yang harus ditutupi.

Menyerang diri sendiri secara terus-menerus dengan memunculkan kata-kata dan pemikiran yang negatif lama-kelamaan akan menimbulkan dampak negatif pula dalam diri individu termasuk menurunnya rasa percaya diri sehingga individu tersebut akan mengalami stres hingga depresi. Hal ini terjadi dikarenakan individu selalu menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi, mengungkit kesalahan di masa lalu, serta berprasangka buruk terhadap orang lain.

*e. Masa Depan yang Suram*

Pikiran negatif yang muncul terus-menerus dalam diri individu akan membuat individu tersebut menjadi seorang yang insecure. Hal ini dapat memengaruhi hubungan individu dengan orang lain. Individu yang terbiasa berpikiran negatif pada diri sendiri akan lebih mudah mengeluh dan merasa tidak berdaya sehingga hal tersebut membuat orang disekitarnya menjadi tidak empati terhadap dirinya melainkan akan menjauh. Selain itu, ketika individu berpikiran negatif maka tindakan yang dihasilkan akan berbuah negatif pula, begitupun sebaliknya. Dari tindakan tersebut dapat menghasilkan sebuah kebiasaan yang mana kebiasaan tersebut tidak menuntut kemungkinan akan dilakukan secara berulang-ulang sehingga dapat membentuk karakter individu dalam menentukan bagaimana nasibnya di masa depan. Oleh sebab itu, individu harus menghilangkan pikiran negatif dalam dirinya dan mulai membiasakan diri dalam memikirkan hal yang positif agar kedepannya individu tersebut menjadi individu yang lebih bermakna.

### **C. Berpikir Negatif**

Berikut ini penjelasan mengenai variabel pengertian berpikir negatif, Faktor penyebab berpikir negatif, aspek-aspek berpikir negatif, berpikir negatif dalam perspektif Islam, dampak berpikir negatif.

#### **1. Pengertian Berpikir Negatif**

Arti kata dasar dari “pikir” dalam kbbi adalah akal budi, ingatan, angan-angan. Berpikir artinya menggunakan akal untuk mempertimbangkan

dan memutuskan sesuatu, menimbang-nimbang dalam ingatan. Berpikiran” artinya mempunyai pikiran, mempunyai akal; “pikiran” yaitu hasil berpikir, dan “pemikiran” merupakan proses, cara, perbuatan memikir.<sup>39</sup>

Dengan menghindari dugaan dan prasangka buruk tersebut dampaknya akan membuat individu itu sendiri lebih baik dan tenang dalam menjalani hari-harinya serta baik bagi kesehatan jasmani maupun rohaninya. Dengan menghindari daripada dugaan dan praangka buruk akan dapat membuat individu lebih tenang, serta tidak takut berbaur pada orang lain, tidak curiga dengan pihak lain baik itu dalam lingkungan dimanapun dia berada, serta tidak juga akan tersalurkan energinya kepada hal-hal yang membuat sia-sia. Tuntunan ini dapat membentengi setiap anggota masyarakat dari tuntutan terhadap hal-hal yang baru bersifat prasangka.

Bahwasanya di dalam ayat ini mengukuhkan prinsip yang dimana seseorang bersalah belum bisa dinyatakan bersalah jikalau belum ditemukan bukti yang nyata dan ril adanya kebenaran dari kesalahan tersebut. Bahkan seseorang tidak dapat dituntut sebelum terbukti kebenaran dugaan yang dihadapkan kepadanya. Memang bisikan bisikan yang terlintas di dalam benak tentang sesuatu dapat ditoleransi, asal bisikan tersebut tidak ditingkatkan menjadi dugaan dan sangka buruk. Dalam konteks ini Rasul Saw, berpesan: "Jika kamu menduga (yakni terlintas dalam benak kamu sesuatu yang buruk terhadap orang lain) maka jangan lanjutkan dugaanmu dengan melangkah lebih jauh.

---

<sup>39</sup> Wowo Sunaryo, *Taksonomi Berpikir*, (Bandung: Remaja, 2011), hlm 1.



Kata tajassasi terambil dari kata jassa, yang merupakan upaya untuk mencari tahu dengan cara tersembunyi. Imam al-qhazali memahami larangan ini dalam arti, janganlah membiarkan orang berada dalam kerahasiaannya, yaitu setiap orang berhak menyembunyikan apa yang enggan diketahui oleh orang lain. Jika demikian, jangan berusaha menyingkap apa yang dirahasiakannya itu. Mencari-cari kesalahan orang lain biasanya lahir dari dugaan negatif terhadapnya.<sup>40</sup>

Dr. Bakar memaparkan beberapa contoh pemikiran negatif, "Jika anakmu yang sedang bepergian tidak kunjung pulang pada waktu yang biasanya, maka kamu akan cenderung mengira bahwa. sesuatu yang tidak diinginkan telah menyimpannya hingga membuatnya terlambat pulang." Orang-orang yang hatinya dipenuhi dengan perasaan takut, cemas, terpuruk, ragu dan gundah, maka dengan bentuk yang cukup tersembunyi akan tumbuh pada dirinya pemikiran-pemikiran yang mendukung perasaan-perasaan ini. Sama hal nya dengan orang yang memiliki pandangan negatif terhadap orang yang sedang memasuki ujian, ia akan merasa khawatir terhadap kegagalan, mencemaskannya dan meragukan kemampuannya untuk dapat lulus dari ujian. Dan dampaknya orang tersebut kan tampak bersikap seperti orang yang mengalami depresi mental, kecemasan yang berlebihan.<sup>41</sup>

Berdasarkan uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa berpikir negatif disini ialah suatu hal yang harus di jauhi serta harus mampu untuk di

---

<sup>40</sup> M. quraish shihab, *tafsir al-mishbah pesan, kesan dan keserasian al-quran*, (jakarta: lentera hati, 2002), hlm 254-255.

<sup>41</sup> Abdul Aziz, *Tidakkah Kalian Berpikir?*, cet-2, (Jakarta: Cakra Media, 2010), hlm 473.

kendalikan oleh diri sendiri, jika tidak mau pikiran negatif ini akan jadi bom waktu atau akan mengakibatkan masalah dalam diri kita sendiri dengan dibayangi rasa sikap pesimis serta overthingking yang akan jauh lebih lama tinggal dalam benak pikiran kita sendiri, dan berprasangka buruk terhadap niat orang lain. Dalam islam mereka yang berprasangka buruk terhadap niat orang lain dan sikap yang pesimis atau pikiran yang mengarah pada negatif ialah hasutan dari makhluk yang allah swt sudah menempatkan di sisi manusia yaitu (setan) dengan tujuan untuk menguji tingkat keimanan dan ketakwaan hambanya. Maka alangkah baiknya kita menjauhi berpikiran negatif ini dengan menghilangkan dugaan-dugaan yang belum tentu ril faktanya guna agar kita terjauh dari dosa yang termasuk dalam berprasangka buruk, baik itu terhadap orang lain maupun terhadap diri sendiri. alangkah baiknya sebelum menyampaikan berita kepada pihak lain kita seharusnya terlebih dulu berbicara pada diri sendiri dulu seperti apakah ini baik untuk diungkapkan? Guna agar kita tidak melakukan kesalahan.

## **2. Faktor-Faktor Penyebab Berpikir Negatif**

Dalam kehidupan yang penuh modern ini yang segala hal itu sangat membutuhkan material untuk memenuhi kebutuhan hidup individu sendiri maka manusia itu sendiri hanya fokus untuk mengejar dunia semata sehingga manusia lupa akan terhadap sang penciptanya sendiri karena mementingkan keselamatan diri sendiri maka manusia tersebut akan mudah yaitu:

a) Jauh dari Allah seperti kehidupan material, persaingan yang ketat, dan perubahan cepat yang terjadi dalam kehidupan ini membuat banyak orang hanyut terbawa arus hingga menjauh dari Allah Swt.

b) Tidak ada tujuan yang jelas

Menurut saya ada lima jenis manusia :

a. orang yang tidak tahu apa yang diinginkan.

b. orang yang tahu apa yang diinginkan, tapi tidak melakukan apa pun untuk menggapainya.

c. orang yang tahu apa yang diinginkan dan punya tujuan yang jelas, tapi tidak percaya pada kemampuannya.

d. orang yang tahu pasti apa yang diinginkan, tapi ia terpengaruh oleh hal-hal negatif dari luar.

e. orang yang tahu apa yang diinginkan dan berusaha keras untuk menggapainya sampai berhasil.

c) Rutinitas yang negatif

Rutinitas negatif yang dimaksud adalah melakukan hal yang sama dengan cara yang sama sepanjang waktu tanpa perubahan.

Contoh: bangun tidur, minum kopi, sarapan, lalu berangkat kuliah.

Aktivitas ini selalu dilakukan setiap hari. Begitu pula telah pulang dari kerja, ia melakukan hal yang sama. Begitulah ia bersungguh-sungguh dengan rutinitas hidupnya hingga terasa tidak bermakna.

d) Semangat yang lemah

Ciri-ciri orang yang bersemangat lemah : raut wajahnya kusut, konsentrasinya negatif, perilakunya negatif, emosional, banyak diam, tertutup, dan suka menyendiri.<sup>42</sup>

Berdasarkan uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab berpikir negatif yaitu Jauh dari Allah ialah merupakan sebuah dari kelalaian, yang dimana lebih mengejar dunia ketimbang akhirat. Manusia jauh dari Allah Swt akan mendapatkan seperti semangat yang lemah, rutinitas yang negatif, tujuan yang tidak jelas.

### 3. Aspek-aspek Berpikir Negatif

Pikiran negatif dapat mempengaruhi aspek *kognitif*, *afektif*, *behavioral*, *motivasional* dan *somatic* menurut tobing, mutmainah. Dampak pada aspek *kognitif* yaitu menyebabkan sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, muncul ide *irasional*, dan *logical* tidak berjalan lancar. Sedangkan dampak pada aspek *behavioral* seperti aktivitas yang menurun dan menarik diri. Dampak pada aspek *afektif* seperti cemas, sedih, merasa bersalah, marah, malu, *stres*, *depresi*. Dampak pada aspek *motivasional* seperti hilang minat, menunda serta dampak pada aspek *somatik* seperti sulit tidur (*insomnia*) dan nafsu makan berkurang.

Perkembangan penilaian *kognitif* individu tergantung dari aspek persepsi, perhatian, pemilahan dan generalisasi atas interaksinya dengan lingkungan. Penilaian *kognitif* dibentuk secara aktif oleh proses mental individu ketika

---

<sup>42</sup> Ibrahim Elfiky, "Terapi Berpikir Positif", Khalifurrahman Fath Dan M. Taufik Damas, (Jakarta: Zaman Transforming Lives, 2009), hlm 158-172.

berinteraksi dengan lingkungannya yang ditransformasi ke dalam pikiran berdasarkan struktur *kognitif* yang telah ada.<sup>43</sup> Piaget menegaskan bahwa penilaian *kognitif* dibangun dalam pikiran individu, suatu *realita* atau pengalaman tidak terletak dalam *realita* itu sendiri, tapi manusialah yang membangun penilaiannya terhadap *realita* yang menjadi suatu makna tertentu. Menurut *cormier & nurius* individu perlu menyadari pikirannya dan memperhatikan bagaimana pikiran dapat mempengaruhi tindakan.<sup>44</sup>

Berdasarkan uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa aspek-aspek berpikir negatif adalah pikiran negatif yang dapat mempengaruhi perkembangan dari *kognitif* individu. Perkembangan dari *kognitif* tergantung dari aspek persepsi, perhatian, pemilahan dan generalisasi atas interaksinya dalam lingkungan. *Kognitif* yang dibentuk dari penilaian dan dibangun untuk menumbuhkan *realita* yang menjadi suatu makna tersendiri.

---

<sup>43</sup> Mutmainah, *penggunaan coping thought untuk mengelola pikiran negatif*, diakses <http://staff.uny.ac.id> > files pada tanggal 26 februari 2022.

<sup>44</sup> Cormier, s & Nurius, 2003, *Interviewing and Change Strategies For Helpers*, brooks/cole. usa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini terfokus pada aspek fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif dan fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif. Oleh karena itu ruang lingkup penelitian ini hanya pada aspek fungsi *Self-Talk* dan pikiran negatif.

#### **B. Pendekatan dan Metode Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif yaitu tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya.<sup>1</sup> Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak, atau sebagaimana adanya.<sup>2</sup>

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data hasil penelitian terkait fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan dan mengimplemen-

---

<sup>1</sup> Moleong Laxy, *Metedologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2018), hlm. 4.

<sup>2</sup> Narwawi Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2017), hlm. 67.

tasikan pikiran negatif didapatkan berupa hasil deskriptif dari kajian literatur yang berbentuk kata-kata bukan dalam bentuk angka.

## 2. Metode Penelitian

Jenis metode penelitian pada pendekatan kualitatif ini ialah penelitian yang bersifat penelitian kepustakaan.<sup>3</sup> Penelitian pustaka (*library research*), yaitu merupakan penelitian yang memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya. Salah satu ciri dari penelitian pustaka adalah peneliti berhadapan langsung dengan teks (nash) atau data angka dan bukan pengetahuan langsung dari lapangan atau sanksi-mata berupa kejadian, orang atau benda-benda lainnya.<sup>4</sup> Penulis menggunakan penelitian ini untuk mempelajari dan meneliti fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan dan mengimplementasikan pikiran negatif.

### C. Sumber Data

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada. Data ini digunakan untuk mendukung informasi dari bahan pustaka, literatur, penelitian terdahulu, buku, dan lain sebagainya.<sup>5</sup> Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat sumber sekunder, yaitu berupa dokumen tertulis seperti buku, *e-book*, jurnal, skripsi dan berbagai macam literatur lainnya yang relevan

---

<sup>3</sup> Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm. 5

<sup>4</sup> Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 21

<sup>5</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 82

dengan variabel-variabel penelitian sehingga memiliki daya guna untuk memecahkan masalah penelitian.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data penelitian, maka digunakan teknik studi kepustakaan. Studi pustaka merupakan metode pengumpulan data yang diarahkan kepada pencarian data dan informasi melalui dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, foto-foto, gambar, maupun dokumen elektronik yang dapat mendukung dalam proses penulisan.<sup>6</sup>

Peneliti menggunakan studi kepustakaan yaitu teknik pengumpulan data menggunakan buku atau referensi sebagai penunjang penelitian, dengan melengkapi atau mencari data-data yang dibutuhkan dari literature, referensi, majalah, makalah dan yang lainnya, sehingga memperoleh data-data yang tertulis melalui telaah bacaan yang ada kaitannya dengan masalah penelitian. Peneliti disini dalam melakukan penelitian tentu tidak terlepas dari adanya pencarian data dengan menggunakan studi kepustakaan. Disini peneliti menggunakan studi pustaka dengan mencari berbagai data sebagai pendukung dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

#### **E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Analisis data merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis bahan-bahan yang ditemukan di lapangan. Metode analisis data dalam

---

<sup>6</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 83.



penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif, dengan model analisis interaktif. Sugiyono mengemukakan ada tiga komponen pokok dalam analisis data yakni:

### **1. Reduksi Data**

Reduksi data merupakan proses pemilihan dan pemusatan perhatian pada penyederhanaan data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data juga merupakan suatu bentuk analisis yang memper-tegas, memperpendek, membuang hal yang tidak penting dan mengatur data sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dapat dilakukan.<sup>7</sup>

### **2. Penyajian Data**

Penyajian data diartikan sebagai pemaparan informasi yang tersusun untuk memberi peluang terjadinya suatu kesimpulan. Selain itu, dalam penyajian data diperlukan adanya perencanaan kolom dan tabel bagi data kualitatif dalam bentuk khususnya. Penyajian data yang baik dan jelas sistematikanya diperlukan untuk melangkah kepada tahapan penelitian kualitatif selanjutnya.<sup>8</sup>

### **3. Penarikan Kesimpulan**

Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dalam penelitian dimana data-data yang telah diperoleh akan ditarik garis besar atau kesimpulan sebagai hasil keseluruhan dari penelitian tersebut.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*,...hlm. 210.

<sup>8</sup> Ibid. hlm 210.

<sup>9</sup> Ibid. hlm 211

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bagian ini dipaparkan hasil temuan penelitian dan hasil analisis penulis yang diperoleh dari kajian berbagai literatur terkait fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif serta fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif.

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Fungsi *Self-Talk* dalam Merasionalkan Pikiran Negatif**

*Self-Talk* merupakan salah satu bentuk terapi kognitif, emosi dan perilaku. Teori ini dicetuskan oleh Albert Ellis pada tahun 1993. Ellis memandang manusia itu memiliki dua pikiran yaitu pikiran irasional/pikiran negatif dan rasional. Ellis beranggapan bahwa seseorang mampu untuk menumbuhkan hal yang positif dan melawan yang negatif. Dalam pandangan Ellis individu tidak selamanya mengiyakan pola-pola yang telah terkonstruksi di awal kehidupannya. Akan tetapi individu berhak untuk mengubah mengembangkan keadaan dirinya.<sup>1</sup>

Yusuf dan Haslinda berpendapat dilihat dari fungsinya *Self-Talk* adalah pembicaraan yang terjadi dalam diri seseorang. Dalam kesehariannya *Self-Talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang telah terjadi pada setiap individu. Hampir sepanjang waktu dan kondisi sadar *Self-Talk* terjadi, bahkan pada saat seseorang tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan. *Self-Talk* diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang

---

<sup>1</sup> Erford, *40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 21.

dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan berbicara normal seperti pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang positif.<sup>2</sup>

*Self-Talk* berfungsi sebagai sebuah *pep-talk* (pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) rasional atau positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri setiap hari. *Self-Talk* dapat difungsikan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih positif, yang akan menghasilkan *Self-Talk* yang lebih positif. Artinya *Self-Talk* menjadi cara yang dapat difungsikan seseorang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada diri mereka sendiri.

Fungsi *Self-Talk* juga berperan dalam merasionalkan pikiran negatif terhadap kepercayaan diri dengan tidak mau berusaha menyakinkan dirinya bahwa dirinya mampu atau tidak mampu melakukan sesuatu. Selain dari itu dalam *Self-Talk* bisa saja pikiran-pikiran negatif/irasional itu terjadi karena faktor luar atau eksternal. Sehingga mempengaruhi seseorang untuk melakukan *Self-Talk* negatif. Oleh karena pesan negatif atau pikiran irasional dapat menjadi pikiran yang rasional dengan menggunakan *Self-Talk*.

Hal ini diperkuat oleh padangan Indriana & Rahmi yang mengemukakan bahwa *Self-Talk* adalah cara yang efektif untuk mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan pendapat berdasarkan bukti-bukti yang ada. Semakin kuat dan semakin jelas bukti tersebut maka akan

---

<sup>2</sup> Yusuf & Haslinda, Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep: *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, Vol .2. No.1, (2019), hlm. 158-166

semakin kuat meyakinkan pesan tersebut.<sup>3</sup> Hal ini dikarenakan tujuan utama *Self-Talk* mengubah cara berpikir atau pandangan-pandangan konseli yang negatif/ irasional menjadi pikiran yang rasional agar konseli dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Jadi dengan menerapkan teknik *Self-Talk* nantinya pikiran irasional atau negatif *Self-Talk* akan diganti dengan pemikiran rasional atau positif *Self-Talk*.<sup>4</sup>

*Self-Talk* dapat menggambarkan bahwa pikiran seseorang dipengaruhi oleh keyakinan dari seseorang yang diperoleh dari meyakinkan dirinya untuk mampu melakukan sesuatu dengan baik dengan bicara positif terhadap dirinya. *Self-Talk* bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan pemikiran dan mencoba mengubah pikiran irasional menjadi rasional.<sup>5</sup>

Dari berbagai keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-Talk* adalah suatu pendekatan dengan proses bantuan dalam upaya mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional. Maka dari itu konselor berperan untuk menunjukkan atau menyadarkan konseli gangguan emosional yang selama ini menghantui apabila dirinya berpikir secara tidak logis dan konselilah yang harus bertanggung jawab secara keseluruhan terhadap masalahnya sendiri. *Self-Talk* dapat mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional sehingga dapat

---

<sup>3</sup> Indira & Rahmi, Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Kepercayaan diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, Vol 1(1)* (2019), hlm. 34-36.

<sup>4</sup> Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor...*, hlm. 22.

<sup>5</sup> Nur Wahyuni, *Self Talk dan Kepercayaan Diri*, (Makasar: UNM, 2020), hlm. 21.

merubah pandangan negatif mengenai perasaan dan keinginan seseorang dalam belajar.<sup>6</sup>

Pikiran negatif itulah yang mengakibatkan emosi menjadi tidak stabil sehingga anak mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatifnya seperti saat berada pada situasi atau lingkungan yang membuatnya tertekan hal tersebut membuat anak lebih sulit mengendalikan emosi negatifnya sehingga munculnya perilaku yang menyimpang.<sup>7</sup> Artinya *Self-Talk* dapat membantu konseli untuk mengubah pikiran irasional menjadi pikiran rasional agar dapat menerima kenyataan-kenyataan hidup yang dialami dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengembangkan kemampuan dirinya secara optimal.

*Self-Talk* juga erat hubungannya dengan kepercayaan diri dalam merasionalkan pikiran negatif. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri, memiliki sikap optimis, memiliki sifat yang objektif, bertanggung jawab dan mampu berpikir yang rasional. Percaya diri adalah karakter sifat pribadi yang harus ada pada seseorang khususnya remaja. Maka dari itu sifat seperti ini sangat penting bagi perkembangan individu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. *Self-Talk* terkecuali sebagai seorang seseorang, Karena seseorang yang mengalami kepercayaan diri rendah dapat menghambat dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Maka dari itu untuk menumbuhkan

---

<sup>6</sup> Ahmad Yusuf dan Haslinda, Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Vol, 2. No, 1.* (2019), hlm.19

<sup>7</sup> Nurul Fitri Diah Kusumawati, Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Koneling Vol 3 No 2* (2018), hlm. 56.

rasa percaya diri yang baik, individu harus memulainya dari dalam diri sendiri, namun kepercayaan diri sering kali menjadi masalah setiap orang.

Sama halnya yang ada pada sebagian orang yang mengalami kepercayaan diri rendah seperti tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, yang ditandai dengan pikiran negatif terhadap dirinya sendiri, ragu dalam melakukan sesuatu, dan memilih diam karena takut salah. Pesimis, yang ditandai dengan mudah putus asa, mudah menyerah sebelum mencoba, mudah berubah pikiran dan berpandangan negatif terhadap kemampuan yang dimiliki. Tidak bertanggung jawab, yang ditandai dengan tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik, tidak berani mengambil resiko, pasif dalam mengerjakan tugas dan pikiran yang tidak rasional yang ditandai dengan tidak memiliki pendirian yang teguh, tidak dapat menerima kekurangan dirinya, dan selalu memosisikan diri sebagai yang terakhir karena memiliki pikiran negatif terhadap dirinya sebab menilai dirinya tidak mampu, oleh karena itu perlu adanya *Self-Talk*.

Hal ini dikarenakan kepercayaan diri dipengaruhi oleh keyakinan diri seseorang yang diperoleh dari bicara yang positif dalam diri atau *positive Self-Talk*. Oleh karena itu dengan *Self-Talk* yang akan dilakukan seseorang untuk bicara dengan dirinya sendiri, berusaha menyakinkan dirinya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan sesuatu. *Self-Talk* merupakan salah satu teknik untuk mengubah pikiran irasional dengan latihan berbicara dengan diri sendiri menggunakan kalimat-kalimat positif. Dalam *Self-Talk* ada beberapa tahap. Tahap pertama mendengarkan *Self-Talk* yang muncul, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk menemukan gambaran situasi-situasi tertentu yang menimbulkan

pikiran negatif muncul dalam kehidupannya, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait kepercayaan diri yang dialami saat menghadapi situasi tertentu, sehingga konselor dan anggota kelompok lain dapat memberikan pendapat maka terbentuk suatu dinamika untuk mencapai tujuan bersama.

Dari pelaksanaan kegiatan konseli dapat menceritakan situasi yang membuat pikiran negatinya muncul atau pikiran negatif dalam merespon stimulus ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya. Tahap kedua menuliskan *Self-Talk* negatif, pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan *Self-Talk* negatif yang muncul ketika menghadapi situasi atau stimulus yang mengancam timbulnya pikiran yang dikendalikan oleh domain-domain negatif (pikiran negatif-ON) khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang.

Setelah itu konseli membacakan *Self-Talk* negatif yang telah di tuliskan sehingga anggota kelompok yang lain dapat memberikan masukan atau saran tentang domain positif yang tepat untuk setiap domain negatif yang telah dibacakan dan dituliskan konseli dalam jurnal kegiatan tersebut. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa *Self-Talk* negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh domain-domain negatif, khususnya tentang kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang begitupun sebaliknya, *Self-Talk* positif terjadi jika pikiran dipenuhi dan dikendalikan oleh domain positif tentang diri dan kemampuan menghadapi stimulus yang datang.

Ketiga mengubah *Self-Talk* negatif menjadi *Self-Talk* positif, jadi kuncinya adalah memutuskan arus pikiran yang dikendalikan oleh domain-domain negatif

dan menggantikannya dengan domain positif. Dalam kegiatan mengubah *Self-Talk* negatif menjadi *Self-Talk* positif dalam hal konselor dapat mencontohkan peralihan pikiran seperti ini adalah saat pikiran negatif langsung ON: “Saya tidak berani naik mengerjakan tugas karena takut jawaban saya salah dan teman-teman menertawakan saya”. Kemudian cancel pikiran negatif (di-OFF-kan): segera cancel dengan mengatakan pada diri: “Tidak begitu” atau “STOP”, atau pake kode gerakan tangan misalnya menepuk kepala sebagai penanda ada yang salah dalam pikiran. Selanjutnya aktifkan pikiran positif (di-ON-kan): “saya sudah belajar tadi malam, saya pasti bias mengerjakannya dengan benar”. Dengan peralihan pikiran tersebut konseli memiliki keterampilan yang baru mengenai respon yang lebih positif yang akan dilakukan jika menghadapi situasi khususnya kemampuan diri menghadapi stimulus yang datang yang berkaitan dengan kepercayaan dirinya. Maka dari itu konseli memperkuat pemahamannya dan memperkuat *Self-Talk* positif dalam menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya.

Menerapkan *Self-Talk* yang positif dimana konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan pernyataan *Self-Talk* positif saat menghadapi situasi atau stimulus negatif pada lembar kerja seseorang yang telah disediakan. Kemudian konselor memotivasi semua anggota kelompok untuk mampu mempraktikkannya dan mempertahankan *Self-Talk* positif terhadap situasi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, agar konseli mampu menerapkan *Self-Talk* positif yang telah diubah, dianggap rasional dan selalu berpikir positif terhadap kemampuan yang dimilikinya.



*Self-Talk* positif dilakukan secara berulang-ulang agar konseli memiliki kebiasaan menyatakan hal yang lebih positif. Dengan ini konseli dapat memahami bahwa *Self-Talk* positif yang dilakukan dengan penuh keyakinan akan menjadi sebuah sugesti positif untuk diri sendiri. Sehingga semua anggota konseling kelompok dapat menerapkan *Self-Talk* positif terhadap situasi yang dihadapi mengenai kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Setelah pemberian teknik *Self-Talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada seseorang karena dengan teknik *Self-Talk* ini seseorang dapat melatih dirinya untuk melakukan percakapan dengan diri sendiri dengan cara mengganti orientasi pikiran dari domain negatif ke domain yang lebih positif, hal tersebut dijadikan sebagai pola *Self-Talk* kita sehari-hari untuk meningkatkan kepercayaan diri. Maka dari itu kepercayaan diri dapat meningkat dilihat dari aspek yakin akan kemampuan diri pada akhirnya seseorang dapat berpikir positif terhadap diri sendiri, memahami tindakan, tidak ragu atas apa yang dilakukan, dan berani mengungkapkan pendapatnya kepada orang lain.

Pada aspek optimis, seseorang berpandangan baik terhadap kemampuan yang dimiliki, tidak mudah menyerah dan tidak mudah putus asa. Pada aspek objektif, seseorang mampu bertin *Self-Talk* dak sesuai kenyataan. Pada aspek bertanggung jawab, seseorang berani mengerjakan berbagai kegiatan atau tugas yang dihadapkan padanya, dapat berperan aktif dalam mengerjakan tugas, serta berani mengambil resiko dan mempertanggung jawabkan. Pada aspek rasional, siswa dapat berpikir yang logis, yakina akan keampuan yang dimiliki dan berani melaukan sesuatu dengan baik.

## 2. Fungsi *Self-Talk* dalam Mengimplementasikan Pikiran Negatif

Pola kebiasaan berbicara dengan diri sendiri seringkali bersifat negatif. Dimana seseorang hanya fokus pada gagasan yang sudah terbentuk sebelumnya bahwa kita adalah seseorang yang kurang baik dan selalu gagal serta tidak bisa melakukan segala sesuatu dengan benar. Oleh karena itu, otak jadi terprogram untuk mengingat suatu hal ataupun pengalaman yang negatif dibandingkan dengan hal-hal yang positif.<sup>8</sup>

Adanya pikiran negatif dalam hal kepercayaan diri juga dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu rasa malu yang sangat tinggi, adanya trauma di masa lalu dan pikiran negatif yang lebih menonjol di dalam dirinya. Pikiran negatif ini seringkali yang dialami individu-individu yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah. Individu beranggapan bahwa dirinya berbeda dengan orang lain sehingga menyebabkan mereka minder dalam bergaul. Faktor eksternal ialah keadaan fisik dan penampilan seseorang, kemampuan teman di sekitar yang lebih baik dan merasa tertekan dengan pendapat-pendapat orang di sekitar. Keadaan fisik yang kurang menarik juga menyebabkan individu memiliki kepercayaan diri rendah.<sup>9</sup>

Fenomena-fenomena pikiran negatif dalam hal kepercayaan diri sering ditemukan di lapangan jika diamati, dimana individu-individu tersebut tidak

---

<sup>8</sup> Nurul Fitri Diah Kusumawati, Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Koneling Vol 3 No 2* (2018), hlm. 56.

<sup>9</sup> Ica Candra dan Syifa Hanifah, Artikel: *Faktor yang Membuat Kepercayaan Diri Menurun*. Diakses dari <http://www.magomagz.com/2013/07/artikel-faktor-yangmembuat-kepercayaan.html>, pada tanggal 21 Mei 2023

percaya diri karena persepsi negatif terhadap diri sendiri atau seseorang-seseorang tersebut terlalu banyak *negative Self-Talk* dibandingkan dengan *positive Self-Talk*. Sebagai contoh mereka selalu berpikiran negatif terhadap diri sendiri seperti merasa paling jelek, paling bodoh, dan paling miskin. Seseorang-seseorang tersebut sering menganggap dirinya dibenci oleh teman-teman. Individu-individu itu mengatakan dibenci teman-teman karena pernah ada kejadian pernah diberikan kritikan tentang penampilan. Seseorang-seseorang tersebut menganggap bahwa kritikan itu menghina padahal niat teman-temannya adalah kritikan membangun agar lebih baik. Hal tersebut sering terjadi akibat seseorang yang selalu berpikiran irasional atau negatif mengenai sesuatu yang ada pada dirinya sendiri seperti merasa paling fisiknya jelek, kemampuan belajar rendah, dan selalu dibenci oleh guru di sekolah.

Oleh karena itu *Self-Talk* dapat berfungsi dalam mengimplementasikan pikiran negatif. Menurut Zastrow *Self-Talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.<sup>10</sup>

Fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif dapat dilakukan dengan beberapa cara. Pertama, mendengarkan *Self-Talk* negatif, dilakukan dengan cara meminta seseorang untuk menceritakan tentang situasi yang menyebabkan pikiran negatifnya muncul, sehingga membuat *Self-Talk* negatif muncul ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya. Kedua, meminta seseorang untuk mengidentifikasi pemikiran irasional

---

<sup>10</sup> Zastrow, *Talk To Yourself : Using The Power Of Self-Talk*. (USA : Prentice-Hall, Inc, 2009), hlm. 109.

yang menyebabkan dirinya bereaksi negatif. Ketiga, seseorang menceritakan pengalaman atau situasi tertentu yang menyebabkan *Self-Talk* negatifnya muncul dan alasan-alasan *Self-Talk* negatif itu muncul yang menjadikan dirinya mengalami kepercayaan diri yang rendah.

Fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif juga dapat dilakukan dengan menuliskan *Self-Talk* negatif ke dalam sebuah tulisan *Self-Talk*. Kemudian membagikan tulisan *Self-Talk* kepada subjek, dan menjelaskan tujuan serta manfaat dari jurnal tersebut, setelah itu minta subjek mengumpulkan pernyataan negatif yang timbul dalam menghadapi situasi dan keadaan yang membuat subjek tidak percaya diri. Kemudian meminta seseorang tersebut untuk memaparkan hasil tulisan yang telah diisi, lalu mengajak menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat *Self-Talk* negatifnya muncul. Ratna mengemukakan seseorang dapat mengetahui bahwa pikiran yang negatif akan menghasilkan *Self-Talk* yang negatif pula.<sup>11</sup>

Fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif juga dapat dilakukan dengan mengubah *Self-Talk* negatif menjadi *Self-Talk* positif. Pada tahap ini lebih memperdalam lagi lanjutan dari fase sebelumnya, sehingga subjek mengisi *Self-Talk* yang positif. Setelah itu konselor membantu subjek untuk meyakini bahwa pikiran dan pikiran negatif dapat ditantang dan dapat diubah kedalam pikiran positif agar menimbulkan *Self-Talk* yang positif juga, serta memberikan penguatan agar subjek punya keinginan sendiri untuk mengubah *Self-Talk* negatif menjadi *Self-Talk* positif, yakin dan mampu untuk

---

<sup>11</sup> Ratna Wulandar, *Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa*, *Jurnal J-BKPI, Volume 02 No.02* (2022), hlm. 69-70.

melakukan dan menerapkan tanpa merasa bingung saat diterapkan dalam situasi tertentu dalam kehidupannya.

Penelitian Ratna mencontohkan fungsi *Self-Talk* dalam mengimplemen tasikan pikiran negatif pada peralihan pikiran, dalam hal ini berhenti memikirkan hal negatif kemudian diperkenalkan pikiran baru yaitu pikiran positif yang menghasilkan *Self-Talk* positif. Setelah itu konselor mengintruksikan subjek untuk mempraktikannya, agar subjek memiliki keterampilan baru yang berisi respon yang lebih positif yang akan mereka lakukan jika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya. Hasil yang diperoleh adalah subjek mampu mengubah *Self-Talk* negatif menjadi *Self-Talk* yang positif serta mempertahankan pemahaman barunya dan memperkuat *Self-Talk* ketika menghadapi situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri.<sup>12</sup>

Bentuk implementasikan pikiran negatif dari adanya fungsi *Self-Talk* yaitu menetapkan *Self-Talk* positif, pada bagian ini mengarahkan subjek untuk menerapkan dan mempertahankan *Self-Talk* terhadap situasi yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada subjek yang dimulai dari keyakinan terhadap potensi yang dimiliki. *Self-Talk* dilakukan secara berulang-ulang, karena kata-kata dengan muatan positif yang semakin sering diucapkan menjadi terprogram suatu kebiasaan di dalam pikiran seseorang. Kemudian meminta subjek untuk menceritakan pengalamannya selama mengikuti kegiatan dan meminta subjek untuk

---

<sup>12</sup> Ratna Wulandar, *Self Talk Untuk Meningkatkan*. hlm. 69-72.

mengemukakan pendapatnya mengenai *Self-Talk* yang telah diberikan, dengan tujuan untuk mengetahui usaha subjek dalam melatih serta memperkuat pikiran positif yang telah dimiliki. Aktivitas akhir yaitu melakukan evaluasi agar diketahui perkembangan pikiran subjek setelah melakukan *Self-Talk*.<sup>13</sup>

Bradley menyatakan bahwa *Self-Talk* adalah suatu yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pikiran yang lebih sehat serta mengungi pikiran negatif.<sup>14</sup> Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang muncul dari keyakinan di dalam diri sehingga pada *Self-Talk* yang dilakukan terhadap penelitian ini diharapkan lebih optimal dalam penanganan kepercayaan diri belajar dalam praktiknya di sekolah. Teknik *Self-Talk* merupakan salah satu terapi konseling yang sering digunakan oleh konselor. Terapi tersebut terkenal dalam menekankan bagaimana peran pikiran pada tingkah laku manusia. Terapi ini juga memberikan penekanan terhadap masalah-masalah yang bersumber pada pemikiran irasional individu sehingga fokus penanganan yang dilakukan adalah pikiran-pikiran dari individu tersebut.<sup>15</sup>

Adanya fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif dapat dilakukan dengan mengidentifikasi *Self-Talk* dari pikiran-pikiran negatif yang dihadapi oleh seseorang, mengubah pikiran-pikiran irasional atau negatif menjadi pikiran rasional atau positif (*counters*), dan mengembangkan *Self-Talk*

---

<sup>13</sup> Ratna Wulandar, *Self Talk Untuk Meningkatkan*. hlm. 69-70.

<sup>14</sup> Bradley, *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), hlm. 77.

<sup>15</sup> Hartati dan Rahman, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis*. *Jurnal Genta Mulia*, Vol. 8 (2), (2017), hlm. 13-26

positif. Artinya *Self-Talk* mengajak partisipan untuk mengidentifikasi situasi yang mengancam diri, pikiran negatif, perasaan dan respons fisik. Setelah partisipan memahami situasinya, partisipan kemudian diajak untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara berdialog dengan diri sendiri.<sup>16</sup>

Berdasarkan uraian di atas menjelaskan bahwa fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif dimulai dengan mengidentifikasi berbagai pikiran negatif atau *Self-Talk* negatif yang dialami oleh seseorang selanjutnya dengan mengontradiksi pikiran tersebut dengan membuat pernyataan diri yang positif. Karena jika seseorang memiliki *Self-Talk* positif dan hal tersebut dilakukan secara terus menerus maka akan timbul energi positif dalam diri. Sebaliknya jika seseorang sering melakukan *Self-Talk* negatif maka hal tersebut akan berpengaruh pada diri individu dan membuat diri semakin kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan.<sup>17</sup>

## **B. Pembahasan**

Pikiran negatif yang dimiliki seseorang sering kali timbul karena adanya pengalaman yang kurang menyenangkan ketika dihadapkan pada situasi yang mengancam. Situasi mengancam bagi partisipan yaitu pada saat hendak memeriksakan kesehatan dan bertemu dokter. Pikiran negatif yang muncul pada seseorang adalah nasib buruk akan menimpa dirinya. Pikiran-pikiran

---

<sup>16</sup> Cona Setiari, Wagimin dan Rian Rokhmad Hidayat, Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa, *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling Vol. 3, No. 2*, (2019), hlm. 65.

<sup>17</sup> Nurul Fitri Diah Kusumawati, *Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua*, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2020), hlm. 1136.

tersebut menimbulkan kecemasan pada seseorang sehingga aktivitas sehari-hari menjadi terganggu dan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Pikiran negatif pada seseorang akan terlihat pada fisik seperti gemetar, jantung berdebar kencang, keringat dingin, pusing, sakit perut dan badan terasa kaku pada saat dihadapkan pada situasi yang mengancam dirinya. Kondisi ini ditambah dengan gejala-gejala yang dirasakan seperti perasaan takut, khawatir dan merasa diri tidak aman. Hal tersebut menyebabkan seseorang menghindari situasi yang mengancam dirinya, meskipun seseorang mampu menghadapi situasi tersebut, namun selalu diikuti perasaan tidak nyaman, khawatir, takut dan cemas.<sup>18</sup>

Permasalahan yang dialami seseorang terkait pikiran negatif muncul pada saat dihadapkan pada situasi mengancam. Pikiran negatif tersebut akhirnya mempengaruhi perasaan seseorang, kemudian memunculkan perasaan takut dan khawatir. Akhirnya seseorang menunjukkan respons fisik seperti, gemetar, pusing, jantung berdebar kencang dan lain-lain. Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional. Pemikiran yang irasional dapat mendorong timbulnya gangguan emosi dan perilaku. Pendekatan kognitif efektif untuk meningkatkan perilaku positif dan mengurangi pemikiran irasional yang menimbulkan perilaku yang tidak adaptif.

*Self-Talk* merupakan bentuk dari terapi kognitif atau bagian dari terapi kognitif yang mengubah pikiran irasional atau pikiran negatif yang

---

<sup>18</sup> Harisma Fakhrun Nisa dan Dessy Pranungsari, Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi, *Jurnal Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, Volume 20, Nomor 2 (2021), hlm. 176



menyebabkan kecemasan, kesedihan, dan stres. *Self-Talk* ini akan mengubah pernyataan diri yang negatif dan salah menjadi lebih positif dan terarah.<sup>19</sup>

*Self-Talk* merupakan dialog di mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.<sup>20</sup> *Self-Talk* merupakan cara kerja kognitif melalui proses mental yang berkontribusi dalam perubahan bentuk-bentuk pikiran. Perkataan yang baik akan mempengaruhi keadaan hati dan pikiran. Apa pun yang dikatakan terhadap diri sendiri maka akan segera diafirmasi oleh otak yang kemudian mempengaruhi keadaan psikis. *Self-Talk* yang positif akan menumbuhkan keyakinan pada diri seseorang. Oleh karena itu, individu sebaiknya harus jeli dalam pemilihan kata-kata untuk *Self-Talk*, apa yang diucapkan hendaknya yang bersifat positif dan mampu memberikan dorongan yang baik. Positif *Self-Talk* juga mampu memunculkan emosi yang positif dengan cara memerintahkan dirinya sendiri untuk bersikap konstruktif.<sup>21</sup> Sebaliknya, seseorang yang berpikir irasional dapat menyebabkan emosinya terganggu, yang dapat memunculkan depresi, merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri dan khawatir. Kedua jenis *Self-Talk* tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang dalam menyikapi sesuatu. Hal ini dapat memersepsi pikiran seseorang dalam keadaan positif maupun negatif.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Martin & Pear, *Behavior modification: What It Is And How Do It*. (New Jersey, USA: Pearson Education, INC, 2015), hlm. 71.

<sup>20</sup> Permatasari, *Efektivitas Pelatihan Self-talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2014), hlm. 55.

<sup>21</sup> Permatasari, *Efektivitas Pelatihan Self-talk...*, hlm. 56.

<sup>22</sup> Wulandari, *Self-Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra Di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra "Bhakti Candrasa" Surakarta*. Skripsi. (Surakarta: Institut Agama Islam Negeri, 2017), hlm. 61.

Menurut Corey fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif ditunjukkan dengan menurunnya permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasional yang ada pada dirinya. Bisa dikatakan bahwa pada individu belajar untuk memisahkan keyakinan-keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Selanjutnya, individu akan mengalami kesadaran bahwa dirinya hanya mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara pikiran negatif atau irasional dan mengulang-ulang kalimat atau perkataan yang mengalahkan diri.

Fungsi *Self-Talk* juga mengajarkan seseorang untuk memperbaiki dan meninggalkan pikiran serta gagasan irasional yang dimiliki. Maksudnya, individu diajak untuk mengubah pikiran dan pernyataan negatifnya menjadi pikiran dan pernyataan yang positif. Adapun yang terakhir, individu diminta untuk mengembangkan filosofi kehidupannya yang rasional. Cara yang digunakan dengan menolak kehidupan yang irasional dan menolak pikiran-pikiran irasional dan pernyataan-pernyataan negatif untuk masuk kepada diri sendiri.<sup>23</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa *Self-Talk* upaya mengimpuls pikiran menjadi positif dengan berbicara diri sendiri mengucapkan kalimat berada dalam pikiran. Dengan adanya *Self-Talk* bentuk terapi kognitif (*Cognitive Restructuring*) lebih mengarah pernyataan positif untuk mengubah pikiran yang tidak logis secara verbal atau non verbal menjadi logis. Albert Ellis

---

<sup>23</sup> Meylinda, Menghadapi Stress di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Manajemen Stress. *Jurnal Manajemen Bisnis Vol 23 Nomor 2*, (2021), hlm. 11.

mengembangkan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang berfokus keyakinan yang tidak logis diubah menjadi logis sesuai fakta.<sup>24</sup>

*Self-Talk* dapat membantu remaja memahami pemikiran irrasional dan rasional. Dengan adanya komunikasi yang baik memberikan perhatian dan arahan, karena akan memberikan bimbingan untuk merubah pemikiran irasional menjadi rasional, sehingga akan mendorong seseorang melakukan kegiatan yang positif seperti meningkatkan ibadah, memperbaiki komunikasi dengan kerabat dan sanak untuk hal kebaikan. Langkah ini dibantu untuk terus mengembangkan pemikiran yang logis sehingga tidak memikirkan hal negatif serta terus melatih seseorang untuk mengontrol pemikiran yang tidak logis dan pikiran-pikiran yang negatif.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Sekar & Apsari, Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 7 No 2*, (2020), hlm. 248-256

<sup>25</sup> Raini Retno Wulansari dan Irvan Budi Handaka, *Self Talk Sebagai Alternatif Cara Mengatasi Stres pada Remaja*, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021), hlm. 77.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

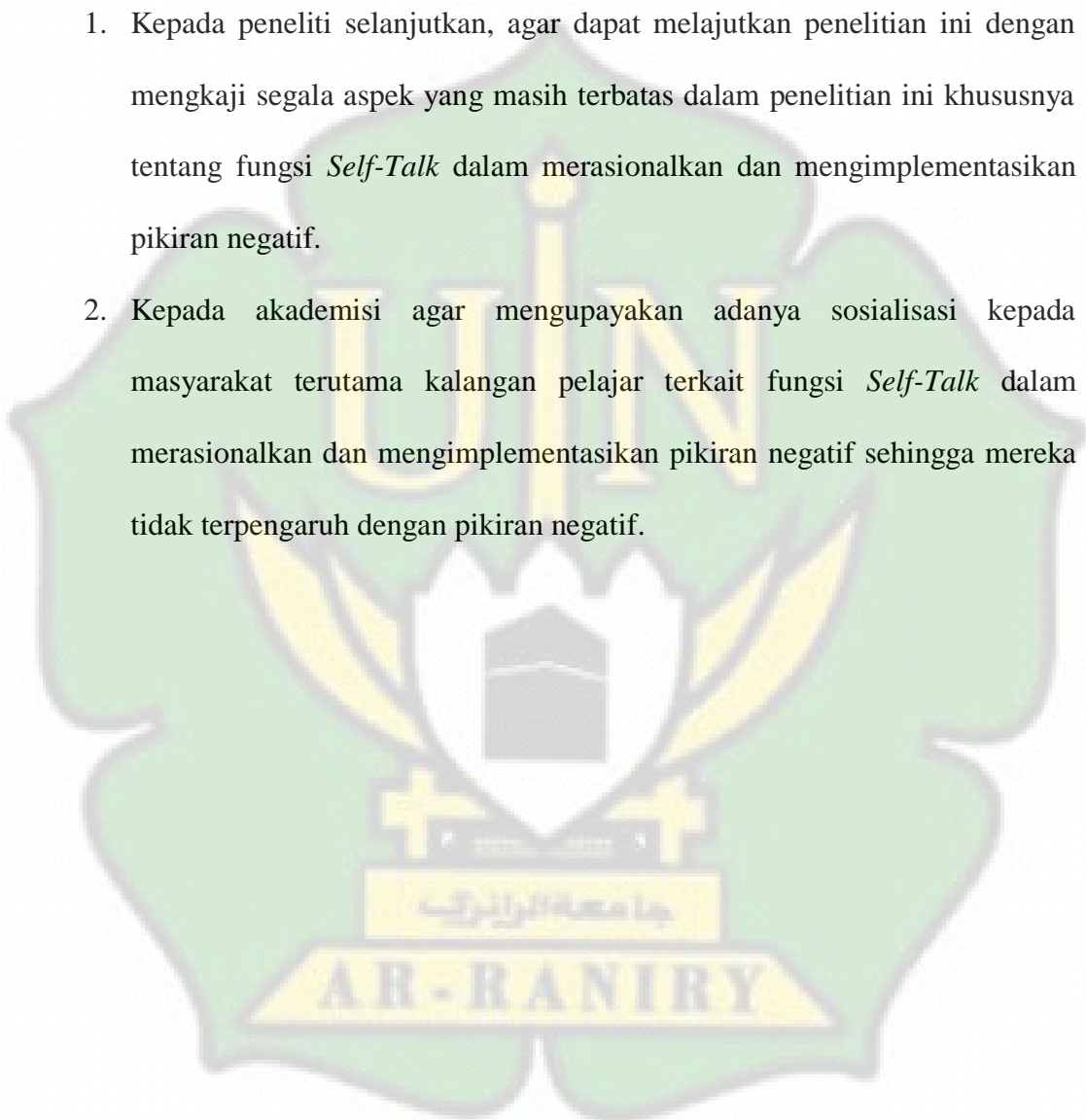
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasa di atas maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan pikiran negatif ialah dengan mengurangi rasa kesepian, kecemasan, dan gejala depresi. Memotivasi diri untuk mencapai tujuan hidup. Membantu mengendalikan hidup sehingga menjadi lebih teratur serta meringankan tekanan dalam hidup sehingga tidak stres.
2. Fungsi *Self-Talk* dalam mengimplementasikan pikiran negatif ditunjukkan dengan menurunnya permasalahan yang dihadapi seseorang berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasional yang ada pada dirinya. Seseorang mampu memisahkan keyakinan-keyakinan rasional dan keyakinan irasional dan mengalami kesadaran bahwa dirinya hanya mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara pikiran negatif atau irasional dan mengulang-ulang kalimat atau perkataan yang mengalahkan diri.

## B. Saran

Agar adanya kelanjutan penelitian ini maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengkaji segala aspek yang masih terbatas dalam penelitian ini khususnya tentang fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan dan mengimplementasikan pikiran negatif.
2. Kepada akademisi agar mengupayakan adanya sosialisasi kepada masyarakat terutama kalangan pelajar terkait fungsi *Self-Talk* dalam merasionalkan dan mengimplementasikan pikiran negatif sehingga mereka tidak terpengaruh dengan pikiran negatif.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz, *Tidakkah Kalian Berpikir?*, cet-2, Jakarta: Cakra Media, 2010
- Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009)
- Achmad Mubarak, *Al Irsyad An Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000
- Ahmad Putra, *Rational Emotive Therapy Untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Jurnal Doktrin Qs At-Tin* : 4, vol. 20, no. 01, (2020)
- Ahmad Yusuf dan Haslinda, Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Pangkep, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Vol, 2. No, 1.* (2019).
- Ahmad Yusuf, *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Pangkep*, Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol.2, No.1, (2019).
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2011).
- Armando, Nina M, *Psikologi Komunikasi*. (Universitas Terbuka: Jakarta, 2015)
- Bandura, A. (1971). Vicarious and self-reinforcement processes. In R. Glaser (Ed.). *The nature of reinforcement*. New York: Academic Press
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Research Methods*. 4(1).
- Bernstein, Elizabeth, (2014), "*Self-Talk : When Talking To Your Self ,The Way You Do It Makes A Difference*", diakses dari <http://www.wsj.com/articles>, pada tanggal 15 maret 2022.
- Bradley, *40 Teknik yang Harus Diketahui Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.
- Brinthaup, *Individual Differences in Self-talk Frequency: Social Isolation and Cognitive Disruption*. *Frontiers in Psychology*. Vol 10 No 2. 2019.
- Catania, A. C. (1975). *The myth of self-reinforcement*. *Behaviorism*. 3, 192-199.
- Chaplin, J.P. (2006). *Dictionary of Psychology*. Jakarta: PT Raja Grafind
- Claudia Tevy Wulandari, *Self-Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*

“*Bhakti Candrasa*” Surakarta, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Surakarta, 2017.

Cona Setiari, Wagimin dan Rian Rokhmad Hidayat, Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Belajar Siswa, *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling Vol. 3, No. 2*, (2019).

Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung: Refika aditama, 2007.

Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. (Bandung: Refika Aditama, 2013).

Cormier, s & Nurius, 2003, *Interviewing and Change Strategies For Helpers*, brooks/cole. usa.

Dita Iswari dan Nurul Hartini, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction*, Fakultas Psikologi Unair, no 3, 2005.

Dita Iswaril dan Hartini Nurul, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*, Journal Unair Surabaya, no. 3, 2015.

Emilia Mustary, *Hubungan Antara Self-Talk Positif Dan Communication Apprehension Pada Mahasiswa Bki Iain Parepare*, Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah, Vol 10 No 10. 2020

Erford, *40 Teknik yang harus di Ketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016

Ferneyhough, C. and Fradley, E. *Private speech on an executive task: relations with task difficulty and task performance*. Cognitive Development, 2005.

Harisma Fakhrun Nisa dan Dessy Pranungsari, Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi, *Jurnal Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi, Volume 20, Nomor 2*, 2021.

Hartati dan Rahman, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis*. Jurnal Genta Mulia, Vol. 8 (2), 2017.

Hasan Bastomi, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Islami*, Jurnal Iain Kudus, vol.2, no.2, 2018.

Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, 2016.

- Ibrahim Elfiky, "*Terapi Berpikir Positif*", Khalifurrahman Fath Dan M. Taufik Damas, (Jakarta: Zaman Transforming Lives, 2009).
- Ica Candra dan Syifa Hanifah, Artikel: *Faktor yang Membuat Kepercayaan Diri Menurun*. Diakses dari <http://www.magomagz.com/2013/07/artikel-faktor-yangmembuat-kepercayaan.html>, pada tanggal 21 Mei 2023.
- Indira & Rahmi, Pengaruh Teknik Self Talk Terhadap Kepercayaan diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tarakan: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo, Vol 1(1)*, 2019.
- Jim Rhon, *Dahsyatnya Terapi Berbicara Positive Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quran*, Jakarta: lentera hati, 2002.
- Mao, W., & Gratch, J. (2004) Social Judgment in Multiagent Interactions. Appears at the 3rd international joint conference on Autonomous Agents and Multiagent Systems.
- Martin & Pear, *Behavior modification: What It Is And How Do It*. (New Jersey, USA: Pearson Education, INC, 2015).
- Martin, G., & Pear, J. *Behavior Modification*. Pearson Education, INC, 2015
- Merry, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar*, Skripsi, Lampung: UIN Raden Intan, 2019.
- Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004).
- Meylinta, Menghadapi Stress di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Manajemen Stress. *Jurnal Manajemen Bisnis Vol 23 Nomor 2*, 2021.
- Michael Murphy, *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Us In An Appreciative Manager Model*, Benedictine University, 2007.
- Dissertation Proquest Information And Learning Company. 3258975.
- Mohammad Ismail, *Konsep Berpikir Dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak*, Jurnal Ta'dib, vol. xix, no. 02, 2014.



- Moleong Laxy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2018.
- Mutmainah, *penggunaan coping thought untuk mengelola pikiran negatif*, diakses <http://staff.uny.ac.id> › files pada tanggal 26 februari 2022.
- Narwawi Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2017.
- Nur Wahyuni, *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP Negeri 18 Makassar*, Skripsi: Universitas Negeri Makassar, 2020.
- Nur Wahyuni, *Self Talk dan Kepercayaan Diri*, Makasar: UNM, 2020.
- Nurodin, *Bimbingan Dan Konseling Populasi Khusus*, Bandung: Refika, 2021.
- Nurul Fitri Diah Kusumawati, *Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua. Jurnal Psikologi Koneling Vol 3 No 2* 2018.
- Nurul Fitri Diah Kusumawati, *Penerapan Konseling Individu Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Keterampilan Mengendalikan Emosi Negatif Pada Siswa Korban Perceraian Orang Tua*, Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2020.
- Permatasari, *Efektivitas Pelatihan Self-talk Untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2014.
- Prillyana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karanganom*.
- Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Semarang*.
- Raini Retno Wulansari dan Irvan Budi Handaka, *Self Talk Sebagai Alternatif Cara Mengatasi Stres pada Remaja*, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.
- Ratna Wulandar, *Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa, Jurnal J-BKPI, Volume 02 No.02* 2022.

- Ratna Wulandar, *Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa, Jurnal J-BKPI, Volume 02 No.02, 2022.*
- Richard, *Learning to Teach. Tenth Edition.* New York: McGraw- Hill Education, 2012.
- Rinanda, *Manajemen Diri.* Bandung: Liberty, 2017.
- Sekar & Apsari, Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 7 No 2, 2020.*
- Seligman dan Reichenberg, *Theories of Counseling and Psychotherapy.* (New Jersey: Pearson Merrill, 2013.
- Skinner, *Science and human behavior.* (New York: Macmillan, 2015.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif,* (Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sumantri, *Perilaku Organisasi.* (Bandung: Universitas Padjajaran, 2011.
- Suryabrata, *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Syafrianto Tambunan, *Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam), AL-IRSYAD Jurnal Bimbingan Konseling Islam, no. 1 (2019.*
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* (Bandung: Alfabeta, 2019.
- Wowo Sunaryo, *Taksonomi Berpikir,* Bandung: Remaja, 2011.
- Wulandari, *Self-Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra Di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra "Bhakti Candrasa" Surakarta.* Skripsi. Surakarta: IAIN, 2017.
- Yeni Vartika, *Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah,* Skripsi, Yogyakarta: Uinsa, 2017.
- Yusuf & Haslinda, Implementasi Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Aktivitas belajar siswa di SMP Negeri 1 Pangkep: *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar, Vol .2. No.1, 2019.*
- Zastrow, *Talk To Yourself : Using The Power Of Self-Talk.* USA : Prentice-Hall,Inc, 2009.

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**

**Nomor: B.2342/Un.08/FDK/Kp.00.4/07/2023**

Tentang

**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
SEMESTER Genap Tahun Akademik 2022/2023**

**DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.  
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;  
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;  
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;  
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2023, Tanggal 30 November 2022.

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.

Pertama : Menunjuk Sdr. 1). **Juli Andriyani, M. Si** (Sebagai Pembimbing Utama)  
2). **Rofiq Duri, M. Pd** (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Karmila Yanti

NIM/Jurusan : 170402002/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023;
- Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh

Pada Tanggal: 07 Juli 2023

19 Dzulhijjah 1444 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan,



Kusmawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 1 Januari 2024