Self-Talk : Benarkah Berbicara Sendiri adalah Gejala Gangguan Jiwa?

Category: LifeStyle
3 November 2023

Prolite – Apakah kamu sering berbicara sendiri atau bergumam? Kalau ya, mungkin kamu khawatir akan dianggap aneh saat melakukannya di depan umum.

Orang-orang di sekitarmu mungkin berpikir bahwa kamu aneh atau sedikit gila, padahal sebenarnya berbicara pada diri sendiri adalah hal yang umum dan normal.

Berbicara dengan diri sendiri dikenal sebagai *self-talk,* yang dapat didefinisikan sebagai bentuk dialog internal yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadarmu, dan ini mencerminkan pikiran, keyakinan, pertanyaan, dan ide-ide yang kamu miliki.

Berbicara dengan diri sendiri ini bisa berupa hal positif atau hal negatif. Ini bisa memberikan dorongan semangat, atau sebaliknya, menimbulkan kekhawatiran.

Sebagian besar dari berbicara pada diri sendiri tergantung pada kepribadianmu. Jika kamu optimis, *self-talk*mu mungkin lebih positif, tetapi jika kamu pesimis, *self-talk*mu mungkin lebih cenderung negatif.

Pemikiran dan Self-talk Positif

Ilustrasi – Freepik

1. Memberi dorongan semangat pada diri sendiri, misalnya, dengan mengatakan, “Saya bisa melakukannya” atau “Saya memiliki kemampuan ini.”
2. Mengakui aspek positif dalam situasi, bahkan jika ada masalah. Contohnya, “Meskipun ada tantangan, ada juga peluang dalam situasi ini.”
3. Menggunakan logika dan alasan yang meyakinkan untuk mengatasi pikiran negatif.
4. Mengadopsi perspektif yang lebih nuansa daripada melihat dunia dalam hitam-putih.

Penting untuk diingat bahwa berbicara dengan diri sendiri yang positif dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Orang dengan *self-talk* positif lebih mungkin memiliki keterampilan mental yang memungkinkan mereka mengatasi stres dan kecemasan dengan lebih baik.

Pemikiran dan Self-talk Negatif

Ilustrasi – Freepik

1. Menyalahkan diri sendiri dalam berbagai situasi.
2. Lebih memusatkan perhatian pada aspek negatif dari suatu keadaan.

3. Mengabaikan segala hal yang positif.
4. Selalu mengantisipasi hal terburuk, dan jarang membiarkan logika atau alasan meyakinkan untuk berpikir sebaliknya.
5. Membayangkan dunia dalam terminologi yang sangat hitam-putih, di mana semuanya dianggap baik atau buruk.

Jika kamu ingin mengubah *self-talk* negatifmu menjadi positif, kamu perlu mengidentifikasi jenis pikiran negatif yang mungkin kamu miliki dan berusaha mengubahnya.

4 Tips yang Dapat Membantu

Ilustrasi –

1. Mengidentifikasi pemikiran negatif
2. Memeriksa perasaanmu
3. Temukan humor
4. Mengelilingi diri dengan orang-orang positif
5. Mmemberi dirimu afirmasi positif

Mengubah self-talk negatif menjadi lebih positif memerlukan waktu dan latihan yang konsisten. Dengan tekad dan usaha yang terus menerus, kamu pasti dapat membentuk kebiasaan berbicara pada diri sendiri yang lebih positif. Tetap semangat dan teruslah berprogres!