

SERING BERPIKIR POSITIF ATAU NEGATIF? YUK CEK TERAPI YANG BISA DIGUNAKAN!

Setiap hari pasti kita dihadapkan dengan kebahagiaan dan kesedihan/kesulitan. Pernahkah kalian berpikir bahwa apa yang kalian alami setiap hari merupakan salah satu factor dari cara berpikir kalian?.

Cara berpikir positif atau negative? Jika cara berpikir kalian positif maka akan menyenangkan hati dan perilaku baik lainnya. Sebaliknya *nih*, jika cara berpikir kalian negative maka akan menyebabkan kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, merasa tidak berharga dan lain sebagainya.

Perlu diketahui bahwa emosi cenderung dipengaruhi oleh pikiran kita, yang mana pikiran kita sangat tergantung dari bagaimana kita menafsirkan suatu peristiwa.

Penting untuk kita memperbaiki kembali apa yang menjadi isi pikiran, karena pikiran yang positif akan meningkatkan kualitas emosi dan perasaan.

Disini ibu akan memperkenalkan sebuah teknik terapi untuk mengalihkan pikiran negative kalian pada pikiran positif yaitu dengan Teknik “SELF TALK”. *self-talk* adalah dialog internal dengan diri sendiri yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadar, dengan mengungkapkan pikiran, pertanyaan, serta gagasan.

Pikiran atau gagasan tersebut bisa diucapkan dalam hati atau disuarakan secara lantang sehingga menjadi sugesti bagi diri sendiri. Sejatinya, *self-talk* membantu diri sendiri menjadi lebih sadar dalam berpikir, merasa, dan bertindak.

1. Pengertian Self Talk

Self talk secara bahasa berasal dari bahasa inggris, *Self* adalah diri, sendiri, dirinya (sendiri), dapat mengatur sendiri. Sedangkan *talk* berarti percakapan, pembicaraan, perbincangan, ceramah, omongan, kabar angin, desas-desus, berbicara, hal yang dibicarakan dan teguran.

Self talk sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja *Self talk* sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. Kita bias mempraktekkan teknik ini misalnya diawal hari, sebelum kita memulai berbagai kegiatan kita bahkan dihari sebelumnya, kita perlu berkata pada diri kita bahwa hari ini kita akan berfikir positif, bertindak positif, berkata positif, dan meraih hal-hal yang positif.

Self talk itu berbeda dengan berbicara atau komunikasi yang mengeluarkan kata-kata dari mulut seperti berbincang dengan orang lain, akan tetapi berbicara dengan hati atau pikiran diri sendiri.

2. Jenis *self talk*

Ada 2 yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif.

- Self talk* positif yaitu dapat meningkatkan rasa percaya diri, kebahagiaan, konsentrasi dan motivasi diri sendiri.
- Sedangkan *self talk* negatif yaitu dapat menimbulkan rasa putus asa, ketakutan, kecemasan, menurunnya konsentrasi, sedih dan tergesa-gesa.

3. Langkah-langkah menerapkan *positif self talk*

Berikut ini adalah langkah-langkahnya

- pastikan tubuh kita betul-betul dalam kondisi rileks. Sebaiknya bersandar, kaki menapak pada lantai atau diluruskan. Jangan sampai kaki dalam keadaan bersilang.

Pundak bisa dilemaskan dengan cara memutarnya ke arah depan atau belakang lalu lemaskan punggung.

- b. atur napas. Tarik napas dalam sekitar 5-8 hitungan, tahan 5 hitungan, lalu hembuskan 5-8 hitungan. Coba ulangi sekitar 5-10 putaran.
- c. pejamkan mata jika aktivitas ini bisa membuat tubuh lebih nyaman dan rileks.
- d. jika tubuh sudah rileks, ucapkan kalimat-kalimat positif sebagai negasi pikiran-pikiran negatif yang sebelumnya muncul. Semisal, jika Anda berfikir “Aku akan gagal dalam ujian besok,” maka ucapkan kalimat-kalimat positif seperti “Aku bisa, ini mudah” atau “Aku bisa menghadapinya, karena sudah belajar,” dan sebagainya.
- e. ucapkan kalimat-kalimat positif beberapa kali. Karena prinsipnya, Semakin sering diulang akan semakin melekat dalam pikiran.

4. Berpikir positif Hadapi corona virus

- a. Berpikir positif dapat menjadi cara yang efektif untuk menanggulangi rasa cemas berlebihan.
- b. Penting bagi kita semua untuk berpikir positif bahwa semua elemen (pemerintah, WHO, para peneliti, masyarakat yang peduli) sedang melakukan upaya terbaik untuk menangani covid-19
- c. Kendati demikian, berpikir positif juga harus diimbangi dengan sikap realitis bahwa pandemi covid-19 ini memang berbahaya dan berpotensi mematikan
- d. Maka keliru jika kita mengandalkan pikiran positif yang kita bangun, lalu abai dengan himbauan pemerintah.
- e. Imbangi pikiran positif dengan tetap bersikap realistis, yaitu menjalankan anjuran WHO untuk Physical distancing, menggunakan masker dan menjaga kebersihan.
- f. Mari tetap tumbuhkan pikiran positif bahwa himbauan untuk melakukan 3M di masa pandemi ini adalah bentuk cinta terbaik yang bisa kita berikan kepada sekitar untuk menekan laju penyebaran covid-19.

5. Contoh self talk di pagi hari

Pernahkah kalian mendengar sebuah *idiom* yang berbunyi “*woke up at the wrong side of the bed*”?

Kalimat tersebut bermakna bahwa ketika seseorang bangun di pagi hari dengan perasaan *badmood*, kesal, bawaannya ingin marah terus tanpa alasan yang jelas. Apakah kamu pernah merasakan seperti itu?

Padahal, pagi hari merupakan waktu yang cukup penting karena awal dari sebuah hari sebelum kita memulai aktivitas. Apabila kita sudah *badmood* duluan saat bangun tidur, kebayang nggak, sih, kita juga bisa jadi *badmood* sepanjang hari? *It's a big no!*

Jika memang kita merasa sudah *badmood* di pagi hari, cobalah untuk berjalan ke kaca dan lihat pantulan diri. Lakukan *positive self-talk* dengan langkah-langkah diatas Ya. Dengan begitu, perasaan kita akan jauh lebih baik dan mampu mengusir semua perasaan negatif.

Kira-kira, kalimat-kalimat positif apa aja, *sih*, yang bisa kita ucapkan pada diri sendiri sebelum memulai hari dengan beragam aktivitas? Berikut Karja merangkumnya untuk kalian. *Check it out!*

- a. “Aku bisa melewati hari ini dengan kuat”

Dengan mengucapkan kalimat tersebut, alam bawah sadar akan tersugesti bahwa kita pun akan menjadi pribadi yang tangguh dan kuat untuk menjalani hari. Apapun yang terjadi, kita pasti bisa melewatinya dengan hati yang kuat.

- b. “Aku akan fokus pada hal yang ada di bawah kendaliku”

Harus disadari bahwa tidak semua hal harus ada dibawah kendali kita. Berhentilah memikirkan hal-hal yang ada di luar kendali karena hanya akan membuang waktu.

Sebaiknya, fokuslah kepada hal yang ada di bawah kendali kita, seperti tindakan kita, perkataan kita, apa yang kita pikirkan serta reaksi kita terhadap sesuatu. Dengan ini, kita akan terhindar dari yang namanya kecewa karena hal-hal yang tidak sesuai dengan rencana.

- c. “Aku bersyukur atas kehidupan ini”

sangat penting bagi kita sebagai manusia untuk selalu bersyukur atas kehidupan yang kita jalani. Terkadang, kita baru bersyukur hanya karena ada kejadian besar atau ketika keinginan kita terwujud. Padahal, bersyukur tidak melulu tentang hal-hal besar. Banyak hal-hal kecil yang bisa kita syukuri setiap harinya, seperti bisa bangun di pagi hari, bernapas, berkumpul bersama orang-orang terkasih, atau bahkan menemukan uang terselip di saku celana pun bisa kita syukuri, lho!

Dengan menjadi orang yang pandai bersyukur, kehidupan kita pun akan terasa lebih indah. Kita juga akan terhindar dari perasaan tidak mudah puas dan iri dengan kehidupan orang lain. Bersyukurlah atas apa yang sudah kita miliki sejauh ini.

- d. “ALL IS Well (semua akan baik-baik saja)”

Coba di ingat-ingat di film mana kalian pernah dengar kata “all is well”?. Bagi kalian yang pernah nonton film 3 IDIOT pasti tidak asing dengan kata-kata itu kan? Film India yang menginspirasi ini bisa dijadikan contoh untuk kalian dalam penerapan self talk *lho*. Penasaran? Coba saja tonton.