

Pernah ga sih kamu merasa  
suka **berbicara** sendiri?

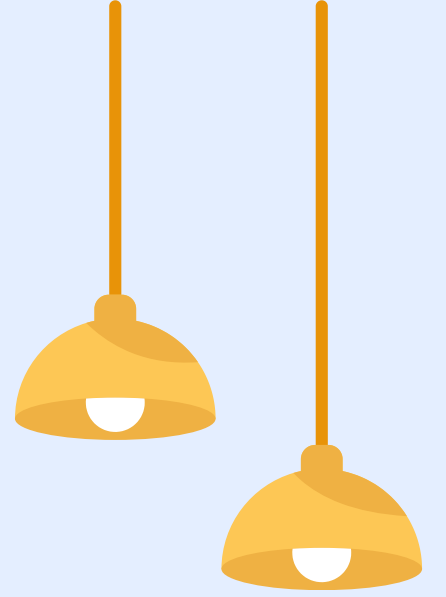
Tenang, kamu  
bukan **ga waras**  
melainkan itu  
adalah bentuk  
suara dari  
**pikiranmu.**



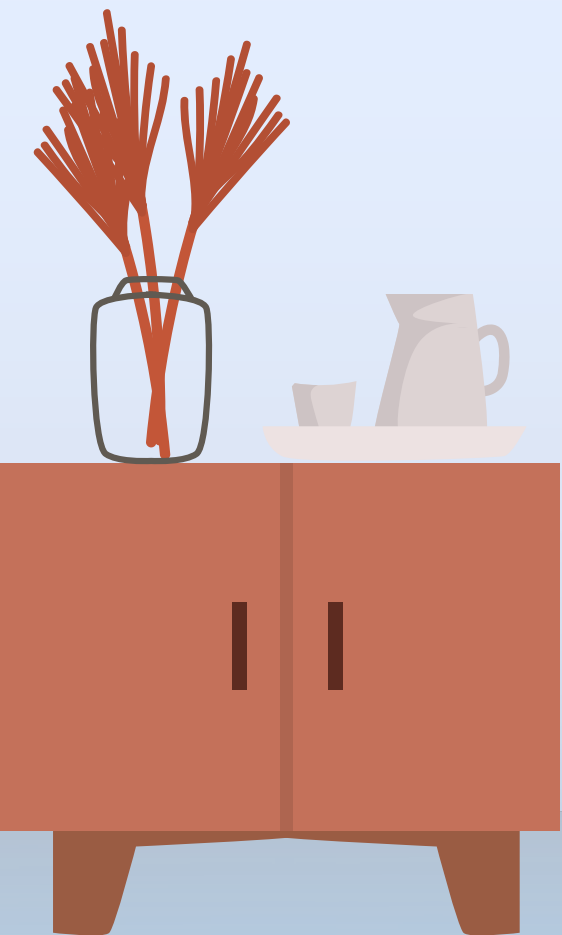
Swipe



@yoursafe\_space.id

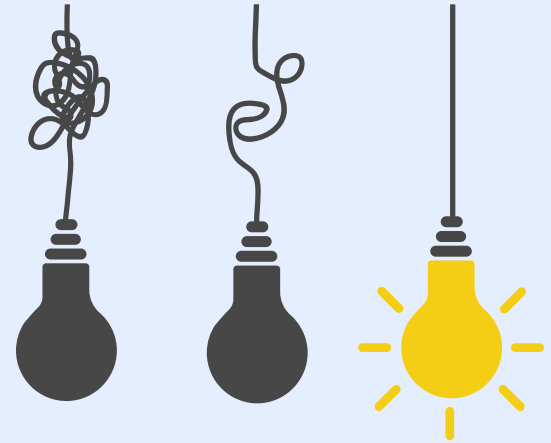


Dalam Psikologi,  
ini dikenal sebagai  
*self-talk* yaitu  
cara kamu  
berbicara dengan  
diri sendiri. 🙄🙄



Percaya ga  
sih? kalau  
cara kamu  
**berbicara**  
dengan dirimu  
sendiri  
**menentukan**  
sejauh mana  
kamu **bisa**  
**berkembang.**

*Self-talk* bukan hanya sekedar **bicara sendiri** tetapi juga tetapi juga menjadi *part* dari **kemampuanmu** dalam **menyelesaikan** masalah, **menyikapi** pikiran dan perasaan.



Tapi, **ga semua** *self-talk* itu membantu loh *safemates*.  
Ada yang **membangun**, ada juga yang **menjatuhkan**. 🤔



Pernah ga kamu **bergumam** ke diri sendiri, seperti:

"duh, aku kayaknya **nggak** bisa"



"sepertinya aku **gagal** deh"



Eits, **hati-hati** ya ini disebut **negative self-talk** dan bisa membuatmu **overthinking**.

Sebaliknya, ketika kita melakukan *positive self-talk*, maka kita akan melihat diri sendiri secara positif dan realistis yang juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengelola emosi dan mengembangkan potensi.





Dari sini kita bisa melihat bahwa apa yang kamu **bicarakan** pada dirimu sendiri akan **sangat** memengaruhi pikiran, **emosi** dan **tingkah lakumu**.



Kabar baiknya, *self-talk* bisa dilatih dengan selalu **mengucapkan** kata-kata baik kepada dirimu sendiri.

Mari **perlakukan** dirimu dengan **layak**, pilihlah kata-kata **positif** dan buatlah **dirimu** selalu mendengarkan **hal-hal baik**, bukan karena orang lain memintanya, tetapi **kamu pantas** **mendapatkan** dukunganmu sendiri. 💪



Save for **Later**



## REFERENSI

Sarasati, B. (2014). SELF TALK SEBAGAI SALAH SATU METODEDE UNTUK MENINGKATKAN POTENSI DIRI. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, (2), 396-405. <https://doi.org/10.33476/knpk.v1i2.5394>.