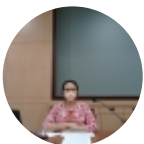


NULIS

LAGI RAME! Untuk Firli Bahuri, Ketua KPK



Laurensia Aptik

Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar - Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Belajar bersama membangun keluarga yang sehat jiwa raga

FOLLOW

PENDIDIKAN

Self-Talk: Strategi Pengelolaan Diri yang Tidak Didari



BUMBU KACANG

BUMBU KACANG
Serbaguna

SIAP PAKAI
TIDAK PERLU DILARUTKAN



Pendidikan. Sumber ilustrasi: PEXELS/McElspeth



A⁺ A⁻

"Aku pasti bisa!"

"Aku sudah melakukan yang terbaik."

Pernahkah Anda mengucapkan kalimat-kalimat semacam ini kepa

Percakapan atau kalimat semacam ini terkadang diucapkan dalam hati untuk

berbicara pada diri sendiri, baik dalam bentuk percakapan maupun kalimat. Kemampuan berbicara pada diri sendiri berkembang sejak seseorang mulai menguasai bahasa, umumnya di usia 3-4 tahun. Di masa kanak-kanak, self-talk berupa percakapan pribadi yang dapat didengar, dengan seiring berjalannya waktu, percakapan bersifat internal (tidak bersuara). Seseorang menggunakan self-talk secara internal sejak usia 6-7 tahun, terutama ketika menghadapi kegiatan atau tugas yang menuntut kemampuan kognitif. Sebagai contoh, seorang anak sedang belajar di sekolah dituntut untuk duduk dalam waktu yang lama dan mengikuti pembelajaran dari guru, situasi ini menuntut anak untuk dapat mengelola perilakunya sesuai dengan peraturan kelas dan kegiatan yang sedang diikuti. Apabila anak tidak dapat mengelola perilaku, maka perilaku yang tidak diharapkan muncul selama pelajaran akan dilakukan oleh anak.

NULIS

Pada usia sekolah dasar, anak-anak biasanya bermain-main dengan pikirannya (berimajinasi) dengan mengarang cerita di pikiran atau membayangkan kembali hal-hal yang baru saja dialami atau dilihat. Apabila orang tua mengamati hal ini terjadi pada anak, inner speech (self-talk yang bersifat internal, sementara self-talk adalah konsep secara umum untuk menyebut berbicara pada diri sendiri) telah berkembang sepenuhnya pada diri anak dan dapat memanfaatkannya dalam berbagai situasi. Misalnya, anak terlihat diam dan tidak melakukan apa pun, namun pandangan matanya terlihat tertuju pada satu titik atau terlihat aktif berpikir atau tiba-tiba tertawa dan menceritakan sesuatu, ini menunjukkan anak sedang aktif menggunakan inner speech. Hal ini wajar terjadi pada anak-anak sebagai wujud sedang berkembangnya inner speech.

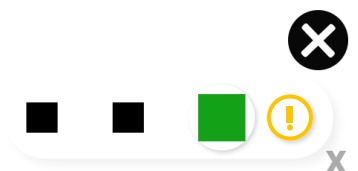
Tanpa disadari, self-talk atau inner speech memiliki berbagai fungsi dalam kehidupan sehari-hari. Ketika menghadapi situasi-situasi yang menantang dan memerlukan kemampuan berpikir, self-talk atau inner speech sering digunakan untuk mengelola perilaku, membuat perencanaan, menunda bereaksi terhadap masalah, dan juga mengatur fleksibilitas kemampuan berpikir. Di bidang [pendidikan](#), self-talk atau inner speech diketahui berdampak pada pencapaian akademik atau keterampilan belajar tertentu ketika anak diberikan tugas yang tingkat kesulitannya satu tingkat di atas kemampuannya. Orang tua maupun guru dapat merancang kegiatan

kesulitannya sedikit lebih kompleks daripada kemampuan yang dimiliki anak saat ini

orang tua maupun guru dapat memberikan dukungan ketika anak mengalami kesulitan.

Kegiatan yang mengintegrasikan self-talk atau inner speech dapat membantu mematangkan keterampilan memanfaatkan self-talk atau inner speech pada anak. Keterampilan pengelolaan perilaku dan perasaan menjadi keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh anak maupun orang dewasa saat ini melihat kasus-kasus permasalahan kesehatan mental yang semakin banyak terjadi. Pemanfaatan self-talk atau inner speech yang positif, seperti "aku bisa menyelesaikan tugas ini", "coba dibuat daftar tugas yang harus dikerjakan minggu ini", dapat membantu menguraikan tugas dan memikirkan perencanaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Self-talk atau inner speech menjadi salah satu keterampilan yang perlu diolah sejak dini, terutama memanfaatkan positive self-talk atau inner speech atau mengolah ketika negative self-talk atau inner speech muncul, sehingga dapat menjadi strategi pengelolaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan yang semakin kompleks.

NULIS



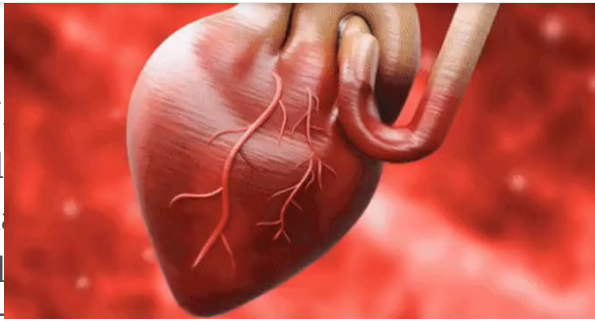
Advertisement

Scroll ke bawah untuk melanjutkan membaca

Advertisement

Sumber bacaan:

Bodrova, E. & Leong, D. J. J. (2020). The role of early childhood education. *Col*
Vissers, C. T. W. M., Tom
measurement in atypical
10.3389/fpsyg.2020.0027



approach to early
of inner speech and its
nology, 11. Doi

Cara Menyehatkan Jantung yang Mulai Melemah di Usia 50 - Penting!

Cardipress



Diabetes Bukan Dari Makanan Manis! Temui Musuh Utama Diabetes

Recommended by

NULIS

Lihat Pendidikan Selengkapnya

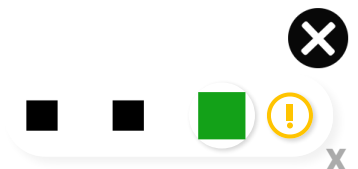
KAMU PASTI SUKA!

Jarang Disadari Akademisi,
Banyak Tugas Akhir yang
Selesai Berkat Warkop

Bentuk Apresiasi Diri: Self-
Reward atau Hedonisme

Antisipasi Krisis Air
Strategi Pengelolaair
Sumber Daya Air

Advertisement



Advertisement