

Diterima	21 Mei 2023
Disetujui	20 Juni 2023

**MEMAHAMI POTENSI *POSITIVE SELF-TALK* SEBAGAI ALAT DALAM  
KONSELING PASTORAL: ANALISIS STUDI KUALITATIF****David Eko Setiawan**Sekolah Tinggi Teologi Tawangmangu, Email: [davidekosetiawan14217@gmail.com](mailto:davidekosetiawan14217@gmail.com)**ABSTRAK**

Teknik *positive positive self-talk* sering digunakan sebagai salah satu metode dalam konseling untuk membantu klien mengatasi masalah emosional dan spiritual mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *positive self-talk* sebagai alat dalam Konseling Pastoral dengan menggunakan metode *library research* dan analisis data menggunakan *content analysis*. Studi ini melibatkan analisis terhadap literatur yang terkait dengan teknik *positive self-talk* dan Konseling Pastoral serta melakukan *content analysis* terhadap data yang terkumpul untuk mengevaluasi efektivitas teknik *positive positive self-talk* sebagai alat dalam Konseling Pastoral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *positive self-talk* efektif dalam membantu klien mengatasi masalah emosional dan spiritual mereka serta memiliki potensi besar sebagai alat dalam Konseling Pastoral. Konsekuensi dari hasil ini adalah bahwa teknik *positive positive self-talk* dapat digunakan secara efektif oleh konselor pastoral dalam membantu klien mengatasi masalah mereka dan mencapai pemahaman diri yang lebih baik.

**Kata Kunci:** Potensi, *Positive self-talk*, Konseling Pastoral, Studi Kualitatif**ABSTRACT**

*The technique of positive positive self-talk is often used as one of the methods in counseling to help clients overcome their emotional and spiritual problems. This research aims to evaluate the effectiveness of positive self-talk technique as a tool in pastoral counseling using the library research method and data analysis through content analysis. This study involves an analysis of the literature related to positive self-talk technique and pastoral counseling and conducting content analysis of the collected data to evaluate the effectiveness of positive positive self-talk technique as a tool in pastoral counseling. The results of the research show that positive positive self-talk technique is effective in helping clients overcome their emotional and spiritual problems and has great potential as a tool*

*in pastoral counseling. The implication of these findings is that positive positive self-talk technique can be effectively used by pastoral counselors to help their clients overcome their problems and achieve a better self-understanding.*

**Keywords:** *Potential, Positive Positive self-talk, Pastoral Counseling, Qualitative Studies*

## A. PENDAHULUAN

Konseling merupakan komponen penting dalam perawatan pastoral yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional dan spiritual kepada individu untuk membantunya mengatasi berbagai hal dalam kehidupan, seperti problem, musibah, kemalangan, konflik, kesepian, serta belenggu dosa.<sup>1</sup> Salah satu pendekatan konseling yang semakin mendapat perhatian adalah penggunaan teknik *positive self-talk* sebagai alat untuk mengelola kesehatan mental,<sup>2</sup> emosional,<sup>3</sup> dan spiritual.<sup>4</sup> *Positive self-talk* merujuk pada dialog internal yang terjadi di dalam pikiran seseorang dan dapat digunakan untuk membentuk sikap dan keyakinan, mengatur emosi, dan memotivasi perilaku.<sup>5</sup> Potensi *positive self-talk* dalam konteks Konseling Pastoral belum banyak dieksplorasi, dan penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan ini dengan melakukan analisis kualitatif terhadap literatur yang ada mengenai *positive self-talk* dan Konseling Pastoral. Analisis ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai potensi *positive self-talk* sebagai alat bagi konselor pastoral untuk membantu konseli mengatasi problem emosional dan spiritual. *Positive self-talk* adalah strategi kognitif yang dapat digunakan untuk mempengaruhi pemikiran, emosi, dan perilaku seseorang.<sup>6</sup> *Positive self-talk* melibatkan penggunaan bahasa optimis, mendorong, dan memberdayakan, sedangkan *negatif self-talk* melibatkan bahasa yang merusak diri dan pesimis. Penggunaan *positive self-talk* telah dikaitkan dengan peningkatan suasana hati, peningkatan ketahanan, dan motivasi yang lebih besar, sementara *self-talk* negatif dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan keadaan emosional negatif lainnya.<sup>7</sup>

Studi telah menunjukkan bahwa *positive self-talk* dapat menjadi alat yang berguna dalam berbagai konteks, termasuk kinerja olahraga, pencapaian akademik, dan penurunan

---

<sup>1</sup>Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2007) 28.

<sup>2</sup>Rizky Maulana Hidayatullah and Faizatun Nisa Al Aluf, "Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi COVID-19," *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2021): 38–48.

<sup>3</sup>Sherien Sekar Dwi Ananda and Nurliana Cipta Apsari, "Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk," *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 2 (2020): 248–256.

<sup>4</sup>Gunaryo Sudarmanto, "'Self Spiritual Therapy' Kristen Suatu Kajian Integratif Teologi Sistematis, Pastoral Konseling Dan Emotional Spiritual Quotient (Esq).," *Jurnal Misioner* 2, no. 1 (2022): 20–66.

<sup>5</sup>Meva Nareza, "Alodokter," <https://www.alodokter.com/> diakses pada hari Jumat, 17 Februari 2023 Pukul 11.00 WIB.

<sup>6</sup>Mochammad Rafliya Triananda Putra and Miftakhul Jannah, "Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 4, no. 2 (2017): 2.

<sup>7</sup>*Ibid.*, 4.

*body dissatisfaction*.<sup>8</sup> Beberapa penelitian berikut menunjukkan hal tersebut. Putra dan Jannah menyimpulkan bahwa teknik *positive self-talk* yang diterapkan kepada para atlet olah raga panahan dapat membuat mereka lebih rileks, nyaman menambah konsentrasi, serta meningkatkan performa.<sup>9</sup> Pada penelitian Indryastuti ditemukan adanya efektivitas teknik *positive self-talk* pada bimbingan konseling pada siswa kelas XI SMP Negeri Banguntapan dalam meningkatkan motivasi belajar, sehingga akhirnya mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran.<sup>10</sup> Selanjutnya, Iswari dan Hartini dalam penelitiannya menemukan bahwa terjadi penurunan tingkat *body dissatisfaction* melalui pelatihan dan evaluasi *self-talk*.<sup>11</sup> Melalui teknik tersebut responden lebih mampu menerima kelebihan dan kekurangan pada tubuhnya sehingga mereka menjadi lebih positif dalam memandang dirinya sendiri.<sup>12</sup>

Beberapa penelitian terakhir telah mengeksplorasi potensi *positive self-talk* dalam konteks konseling dan terapi. Tinjauan literatur tentang *positive self-talk* dan konseling menemukan bahwa *positive self-talk* dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu klien mengembangkan strategi coping dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Fatimah dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi dengan menggunakan metode *positive self-talk* dapat meningkatkan kemampuan para remaja dalam *coping stress*.<sup>13</sup> Selanjutnya pada penelitian Zulaifi ditemukan efektivitas teknik *positive self-talk* untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas X SMKN 2 Mataram sehingga mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.<sup>14</sup> Terkait dengan kesehatan mental, penelitian Srienturi menunjukkan bahwa melalui terapi yang menggunakan teknik *positive self-talk* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis Gen-Z pasca pandemi.<sup>15</sup> Peneliti menyimpulkan bahwa melakukan percakapan dengan diri sendiri yang positif memiliki manfaat besar dalam mengembangkan sikap kognitif, emosional, dan psikomotorik, sehingga sangat efektif bagi remaja untuk mengatasi berbagai emosi negatif dengan efektif, terutama di masa pasca pandemi Covid-19.<sup>16</sup>

Dalam Konseling Pastoral, penggunaan *positive self-talk* sebagai alat untuk penyembuhan emosional dan spiritual belum banyak dieksplorasi. Namun, beberapa penelitian telah mengeksplorasi potensi *positive self-talk* dalam konteks praktik spiritual seperti doa dan meditasi. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa *positive self-talk* dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual dan meningkatkan rasa

---

<sup>8</sup>Dita Iswari and Nurul Hartini, "Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction," *Journal Unair Surabaya* 7, no. 3 (2013): 1–22.

<sup>9</sup>Putra and Jannah, "Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan," 5.

<sup>10</sup>W Indryastuti, "Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar," *Bimbingan dan Konseling* 5, no. 12 (2016): 554–556.

<sup>11</sup>Iswari and Hartini, "Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction," 1–22.

<sup>12</sup>Ibid.

<sup>13</sup>Marini Fatimah AN, "Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019) 14.

<sup>14</sup>Reza Zulaifi, "Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram," *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2022): 1718–1724.

<sup>15</sup>Yanuari Srienturi, "Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen-Z Pasca Pandemi Melalui Positive Self Talk" 02, no. 01 (2022): 70–83.

<sup>16</sup>Ibid., 80.

keterhubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi. Penelitian Nugroho dkk membuktikan bahwa *the power of self talk* dengan menggunakan Firman Tuhan dapat menolong para konseli dalam introspeksi diri.<sup>17</sup> Penelitian ini menyimpulkan dengan membaca dan merenungkan Firman Tuhan setiap saat, jiwa dapat memiliki kekuatan dan keterhubungan dengan Allah dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dengan teknik *positive self-talk*.<sup>18</sup> Selanjutnya, penelitian Sudarmanto menemukan peran *positive self-talk* di dalam *Self Spiritual Therapy* melalui iman, doa, dan firman Tuhan pada Konseling Pastoral, dapat menguatkan orang percaya dalam menghadapi problematika kehidupan.<sup>19</sup> Meskipun *Self Spiritual Therapy* ini dipraktikkan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan konselor, namun terdapat prinsip yang sejajar dengan terapi *positive self-talk*, yaitu berpusat pada Allah sebagai pribadi sentral dalam penyelesaian masalah.<sup>20</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi potensi *positive self-talk* sebagai alat dalam Konseling Pastoral melalui analisis kualitatif terhadap literatur yang ada mengenai *positive self-talk* dan Konseling Pastoral. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini akan melibatkan tinjauan sistematis artikel yang telah ditinjau oleh para ahli dan buku-buku yang relevan yang membahas penggunaan *positive self-talk* dalam konteks Konseling Pastoral.

## B. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research* untuk memahami potensi *positive self-talk* sebagai alat dalam Konseling Pastoral. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana konselor pastoral dapat menggunakan *positive self-talk* dalam sesi konseling dan bagaimana penggunaan *positive self-talk* dapat membantu klien dalam mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka atau penelusuran literatur terkait *positive self-talk* sebagai alat dalam Konseling Pastoral. Data yang diperoleh melalui studi pustaka mencakup teori dan konsep-konsep terkait *positive self-talk*, bagaimana konselor pastoral dapat mengaplikasikan *positive self-talk* dalam Konseling Pastoral, serta hasil-hasil penelitian terdahulu tentang penggunaan *positive self-talk* dalam Konseling Pastoral.

Data yang diperoleh dari studi pustaka akan dikumpulkan dan dikelompokkan berdasarkan tema dan pola yang muncul. Selanjutnya, data akan diolah menggunakan analisis konten atau *content analysis*. Peneliti akan melakukan pengkodean atau labeling terhadap data yang ditemukan berdasarkan tema dan pola, sehingga dapat memudahkan analisis selanjutnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis konten atau *content analysis*. Data yang telah diolah kemudian akan dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari studi pustaka. Tema-tema tersebut

---

<sup>17</sup>Eko Nugroho et al., "The Power of Self-Talk: Kekuatan Menggunakan Firman Allah Untuk Bicara Pada Diri Sendiri Sebagai Dasar Introspeksi Diri," *XAIRETE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2022): 15–31.

<sup>18</sup>*Ibid.*, 29–30.

<sup>19</sup>Sudarmanto, "'Self Spiritual Therapy'" Kristen Suatu Kajian Integratif Teologi Sistematis, Pastoral Konseling Dan Emotional Spiritual Quotient (Esq).," 20–66.

<sup>20</sup>*Ibid.*, 32.

akan dijabarkan dan diinterpretasikan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang penggunaan *positive self-talk* dalam Konseling Pastoral.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. DEFINISI DAN FUNGSI *POSITIVE SELF TALK*

*Positive self talk* merujuk pada berbicara dengan nada positif pada diri sendiri, yang dapat memberikan motivasi dan kekuatan untuk melakukan aktivitas tertentu.<sup>21</sup> Srianturi mendefinisikan *positive self talk* sebagai bentuk komunikasi pada diri sendiri dengan memperkatakan kalimat-kalimat positif yang dapat menumbuhkan keyakinan (*faith*).<sup>22</sup> *Positive self talk* merupakan fungsi pembelajaran dan motivasi di mana individu menggunakan ungkapan diri yang positif untuk mengendalikan diri dan memberikan energi positif ke dalam tubuh dan pikiran, bertujuan untuk membimbing individu dalam berpikir, berbicara, dan bertindak positif serta menumbuhkan rasa keyakinan diri dalam mencapai tujuan belajar dengan langkah-langkah seperti mengidentifikasi *negative self talk*, menentangnya dengan kalimat-kalimat positif, dan secara teratur mengulang kalimat-kalimat positif tersebut untuk meningkatkan motivasi diri.<sup>23</sup> Dalam menerapkan *positive self talk*, individu harus memperhatikan dan mengidentifikasi *negative self talk* yang sering terlintas dalam pikiran, kemudian menggantinya dengan kalimat-kalimat positif yang berfokus pada solusi dan memotivasi diri sendiri.<sup>24</sup> Dengan mengenali *negative self talk*, seseorang dapat lebih mudah mengatasi pikiran-pikiran negatif dan menggantinya dengan kalimat-kalimat yang lebih positif dan memotivasi.<sup>25</sup>

*Positive self talk* dapat membantu membentuk pola pikir yang positif, yang kemudian akan mempengaruhi perasaan dan tindakan yang diambil. Dengan berbicara secara positif pada diri sendiri, seseorang dapat mengembangkan pola pikir yang lebih optimis dan proaktif, yang kemudian akan mempengaruhi cara seseorang merespons dan mengatasi masalah.<sup>26</sup> Manfaat lain dari *positive self talk* adalah dapat meningkatkan emosi positif yang dapat berdampak pada sikap yang lebih konstruktif seperti percaya diri, rajin, dan mampu mengelola stres, sehingga lebih mudah mencapai tujuan.<sup>27</sup> *Positive self talk* juga membantu seseorang untuk memiliki optimisme serta mengembangkan sikap positif dalam menghadapi kegagalan dan bangkit kembali dengan semangat yang baru, sehingga hal tersebut dapat membantunya untuk terus berusaha dan mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>28</sup>

---

<sup>21</sup>Iswari and Hartini, "Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction," 14.

<sup>22</sup>Srianturi, "Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen-Z Pasca Pandemi Melalui Positive Self Talk," 76.

<sup>23</sup>Hall dalam Murphy Michael, "A Foundation for Positive Mental Imagery and Positive Self-Talk for Use in an Appreciative Manager Model." (Benedictine University, 2007), 26.

<sup>24</sup>Ibid.

<sup>25</sup>K Gantina, W Eka, and Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. INDEKS, 2011), 215.

<sup>26</sup>C. Paul Burnnet, "Children's Self-Talk and Significant Others' Positive and Negative Statements," *Educational Psychology* 16, no. 1 (1996): 57–67.

<sup>27</sup>Dwi Ananda and Apsari, "Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self-Talk," 251.

<sup>28</sup>Nugroho et al., "The Power of Self-Talk: Kekuatan Menggunakan Firman Allah Untuk Bicara Pada Diri Sendiri Sebagai Dasar Introspeksi Diri," 16.

Dengan berbicara secara positif pada diri sendiri, seseorang dapat lebih mudah menghadapi kegagalan dan melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sehingga dapat lebih cepat bangkit kembali dan mencapai tujuan yang diinginkan. *Positive self talk* sebagai bentuk dari *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat membantu konseli yang memiliki masalah dengan keyakinan yang keliru, kaku serta irrasional atas dirinya.<sup>29</sup>

## **B. POSITIVE SELF TALK: SALAH SATU BENTUK DARI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)**

*REBT* adalah metode konseling yang dapat membantu klien untuk mengubah pandangan dan keyakinan tidak rasional menjadi lebih rasional, serta mengubah sikap, pola pikir, dan persepsi untuk mencapai potensi diri yang optimal.<sup>30</sup> Perintis metode konseling ini adalah Albert Ellis, seorang psikolog klinis asal Amerika yang terinspirasi dari pernyataan filsuf abad pertama Yunani Epictetus bahwa orang tidak terganggu oleh peristiwa tetapi oleh pemahaman yang didapatnya dari peristiwa-peristiwa tersebut.<sup>31</sup> Berdasarkan hal itu pada tahun 1955 mulailah ia mengembangkan *REBT* sebagai usaha untuk dapat mengatasi pikiran dari berbagai macam gangguan, dan kemudian terapi ini disebutnya sebagai “terapi rasional, tetapi oleh beberapa pihak terapi ini dianggap telah mengabaikan aspek emosi klien sehingga pada tahun 1961 Ellis mengubahnya menjadi *Rational-Emotive Therapy (RET)*.<sup>32</sup> Selanjutnya pada tahun 1993, Albert Ellis mengubah kembali istilah terapinya menjadi *REBT* dengan penegasan bahwa dalam terapinya ini klien harus melibatkan pikiran, perasaan dan tindakan untuk melawan pemikiran-pemikiran yang destruktif dan mengecewakan.<sup>33</sup>

*REBT*, atau *Rational Emotive Behavior Therapy*, mengasumsikan bahwa pendekatan yang efektif untuk membantu individu dalam mengubah diri mereka adalah dengan menantang keyakinan yang tidak rasional secara langsung. Pendekatan ini melibatkan penggunaan konfrontasi, penyerangan, penantangan, dan pengobatan keyakinan yang tidak rasional pada klien.<sup>34</sup> Selanjutnya Ellis mengajukan tiga hipotesis terkait dengan *REBT*:<sup>35</sup> *Pertama*, pikiran dan emosi saling terikat erat. *Kedua*, pikiran dan emosi dapat saling meyerai satu dengan yang lainnya, sehingga adakalanya emosi menjadi pikirannya, dan sebaliknya pikiran dapat menjadi emosinya. *Ketiga*, dalam praktiknya, pikiran dan emosi seringkali muncul sebagai bentuk *self-talk* atau kalimat yang dipikirkan dan diinternalisasi oleh seseorang. Dalam semua situasi praktis, kalimat-kalimat yang

---

<sup>29</sup>Windy Dryden, “The Distinctive Features of Rational Emotive Behavior Therapy,” in *Advances in REBT*, ed. Michel E. Bernard and Windy Dryden (Switzerland: Springer Nature Switzerland, 2019), 23–46.

<sup>30</sup>Laras Melinda Yanti and Salsabila Maharani Saputra, “Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 1, no. 6 (2018): 251.

<sup>31</sup>Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi (Terj. Haris H, Setiadji)*, 7th ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) 500.

<sup>32</sup>Ibid.

<sup>33</sup>Ibid.

<sup>34</sup>G Corey, *Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009) 244.

<sup>35</sup>Ellis dikutip Colledge dalam Imas Kania Hartati, Sri & Rahman, “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa,” *Genta Mulia* Vol 8, no. No 2 (2018): 16–17, file:///C:/Users/ASUS/Downloads/115-207-1-SM (1).pdf.

diucapkan secara berulang-ulang oleh seseorang kepada dirinya sendiri akan menjadi bahan pikiran dan emosinya.

*Positive self talk* pada dasarnya merupakan “lawan” dari *negatif self talk*. Dalam REBT *negatif self talk* diidentifikasi sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional.<sup>36</sup> REBT mengasumsikan bahwa keyakinan dan nilai-nilai irasional secara kausal berhubungan dengan gangguan emosional dan perilaku, dan mengonfrontasi klien dengan filsafat hidup mereka sendiri serta mengajarkan cara berpikir logis merupakan cara yang paling efisien untuk menghapus keyakinan irasional, dan karena *self-talk* adalah bagian mendasar dari REBT, maka *self-talk* memiliki nilai lebih dalam terapi psikologis tersebut.<sup>37</sup> Disinilah signifikansi *Positive self talk* dalam REBT sebagai terapi untuk menyerang ide-ide, prinsip-prinsip yang kaku dan salah pada konseli.

### C. HADIRNYA *POSITIVE SELF TALK* DALAM KONSELING PASTORAL: MUNGKINKAH?

Beberapa penelitian terakhir menunjukkan bahwa metode *positive self talk* rupanya dapat diimplementasikan dalam konseling kepadawarga jemaat. Nugroho dkk menunjukkan bahwa *positive self talk* yang didasarkan oleh perkataan Firman Allah dapat menolong jemaat dalam menghadapi kecemasan dan kekuatiran hidup.<sup>38</sup> Dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa *positive self-talk* merupakan cara untuk introspeksi diri dengan mengimani segala perkataan Tuhan dalam Alkitab sebagai kekuatan untuk menghadapi setiap perjalanan hidup, yang mana kekuatan *positive self-talk* tersebut terletak pada keintiman dalam membaca dan memahami Firman Tuhan serta menggunakan *self-talk* yang positif untuk menyelesaikan setiap permasalahan hidup dengan cara Tuhan yang terbaik.<sup>39</sup> Memperkatakan kata-kata positif yang berlandaskan Firman Allah pada diri sendiri diyakini dapat meningkatkan relasi dengan Allah dan memberikan “energi” kepada konseli dalam menghadapi situasi-situasi sulit dalam kehidupannya.

Selanjutnya pada penelitian Sudarmanto ditemukan adanya potensi *Self Spiritual Therapy* untuk menolong setiap orang Kristen dalam menghadapi masalah mereka.<sup>40</sup> Di dalamnya juga termuat praktik *positive self talk* yang berpusat pada Allah melalui doa, iman dan Firman Allah.<sup>41</sup> Meskipun terapi ini agak berbeda dengan REBT karena menekankan kemandirian dari konseli, namun tidak dapat dipungkiri di dalamnya juga mengandung prinsip-prinsip REBT melalui metode *positive self talk* yang berdasarkan relasi dengan Allah dan Firman-Nya. Terapi ini juga dilakukan dilingkungan jemaat khususnya dalam pelayanan pastoral. Dikatakan bahwa *Self Spiritual Therapy* merupakan integrasi antara teologi sistematika dengan teologi praktika, khususnya bidang Konseling Pastoral dan Kecerdasan Emosional – Spiritual (ESQ).<sup>42</sup> Kajian ini dikembangkan dalam konteks

---

<sup>36</sup>Iswari and Hartini, “Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction,” 9.

<sup>37</sup>Ibid., 9–10.

<sup>38</sup>Nugroho et al., “The Power of Self-Talk: Kekuatan Menggunakan Firman Allah Untuk Bicara Pada Diri Sendiri Sebagai Dasar Introspeksi Diri,” 16–30.

<sup>39</sup>Ibid., 30.

<sup>40</sup>Sudarmanto, ““Self Spiritual Therapy” Kristen Suatu Kajian Integratif Teologi Sistematika, Pastoral Konseling Dan Emotional Spiritual Quotient (Esq).,” 63.

<sup>41</sup>Ibid.

<sup>42</sup>Ibid., 39.

pandemi Covid-19 yang mengharuskan pembatasan antar individu sehingga dikembangkan terapi mandiri berbasis *Self Spiritual Therapy*.

Berdasarkan temuan dua peneliti di atas tampak bahwa hadirnya *positive self talk* sebuah keniscayaan. Metode ini menjadi salah satu pilihan yang dapat dipakai oleh para konselor dalam menangani masalah-masalah yang dihadapi oleh jemaat. Maka dari itu penting sekali untuk memahami sejauh mana potensi *positive self-talk* sebagai alat dalam Konseling Pastoral.

#### **D. KONSEP POSITIVE SELF-TALK**

*Positive self-talk* merupakan proses menghasilkan pesan positif untuk diri sendiri. Pesan-pesan positif ini mencakup afirmasi diri, motivasi, harapan, dan dukungan, yang membantu individu mengembangkan rasa percaya diri, memotivasi diri, dan mengoptimalkan potensi diri.<sup>43</sup> *Positive self-talk* tidak hanya melibatkan kata-kata, tetapi juga melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan yang positif.<sup>44</sup> Bentuk *positive self-talk* dapat bervariasi dan bergantung pada situasi dan kebutuhan individu. Beberapa bentuk *positive self-talk* meliputi: pengulangan kata-kata positif, memvisualisasikan hasil yang diinginkan, membayangkan diri sendiri melewati situasi yang sulit, memberi motivasi diri sendiri dengan kata-kata positif, dan merayakan keberhasilan diri.<sup>45</sup>

Fungsi *positive self-talk* adalah untuk membantu individu mengatasi rasa ketakutan, kecemasan, dan stres, serta membangun kepercayaan diri dan optimisme.<sup>46</sup> *Positive self-talk* juga membantu individu mencapai tujuan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.<sup>47</sup> Dengan demikian, penggunaan *positive self-talk* dalam konteks Konseling Pastoral dapat membantu individu meraih kesejahteraan psikologis dan membantu mereka mengatasi masalah yang dihadapi.

Dalam penelitian ini, pemahaman tentang konsep *positive self-talk* penting untuk membantu mengidentifikasi potensi *positive self-talk* sebagai alat dalam Konseling Pastoral. Dengan memahami bentuk dan fungsi *positive self-talk*, konselor pastoral dapat menolong konseli mengembangkan *positive self-talk* yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi dan membangun kesejahteraan psikologis. Selain itu, pemahaman yang mendalam tentang konsep *positive self-talk* juga dapat membantu konselor pastoral mengidentifikasi pesan-pesan internal yang muncul pada konseli dan bagaimana pesan-pesan tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Dengan memahami pesan-pesan internal ini, konselor pastoral dapat membantu konseli untuk mengubah pesan-pesan negatif menjadi pesan-pesan positif dan membangun *positive self-talk* yang sehat dan efektif.

Pemahaman tentang konsep *positive self-talk* juga dapat membantu konselor pastoral untuk merancang intervensi yang tepat dalam konteks Konseling Pastoral. Dalam

---

<sup>43</sup>Srianturi, "Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen-Z Pasca Pandemi Melalui Positive Self Talk," 70.

<sup>44</sup>Ibid., 79.

<sup>45</sup>Nurmukaromatis Saleha, *Afirmasi Daring Dan Dukungan Kelompok Untuk Resiliensi Perawat Garda Terdepan Covid-19*, ed. Dewi Kusumaningsih, 1st ed. (Klaten: Penerbit Lakeisha, 2021), 19–20.

<sup>46</sup>Putra and Jannah, "Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan," 2.

<sup>47</sup>Srianturi, "Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen-Z Pasca Pandemi Melalui Positive Self Talk," 70–83.



Konseling Pastoral, *positive self-talk* dapat digunakan sebagai alat untuk membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi, membangun kepercayaan diri, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.<sup>48</sup> Oleh karena itu, konselor pastoral perlu memahami dengan baik tentang konsep *positive self-talk* untuk merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan konseli.

Konsep ini membantu konselor pastoral untuk memahami bagaimana *positive self-talk* dapat digunakan sebagai alat dalam membantu individu meraih kesejahteraan psikologis dan bagaimana merancang intervensi yang tepat dalam konteks Konseling Pastoral. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana *positive self-talk* dapat diterapkan dalam praktik Konseling Pastoral untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis.

### **E. KONSELING PASTORAL: SEBUAH USAHA MENINGKATKAN RESILIENSI WARGA JEMAAT**

Konseling Pastoral dapat didefinisikan sebagai suatu upaya yang bertujuan untuk melindungi dan membantu jemaat dalam mengatasi rintangan dalam mengembangkan iman mereka kepada Allah, serta membantu mereka terus bertumbuh dalam keselamatan sehingga dapat menjadi mitra kerja Allah.<sup>49</sup> Menurut Hutagalung, Konseling Pastoral merupakan salah satu dimensi dari pengembalaan yang terkait dengan *pastoral care*.<sup>50</sup> Awalnya, Konseling Pastoral hanya bertujuan untuk membantu jemaat dalam memecahkan masalah, namun seiring perkembangannya, tujuannya telah berkembang untuk meningkatkan kemampuan jemaat dalam mengelola pola pikir, emosi, perilaku, dan kesehatan mentalnya.<sup>51</sup> Terkait dengan pola pikir jemaat, Hutagalung menemukan bahwa berbagai masalah yang muncul dalam diri jemaat adakalanya disebabkan oleh pola pikir yang salah, irrasional dan negatif sehingga dapat berdampak buruk bagi kondisi mental, emosi serta perilakunya.<sup>52</sup> Disinilah peran Konseling Pastoral sebagai sebuah layanan percakapan terarah yang dapat menolong jemaat dalam menghadapi krisis kehidupan, memberikan fungsi klarifikatif dan kuratif terhadap problematika berpikir yang destruktif tersebut.<sup>53</sup> Melalui Konseling Pastoral, warga jemaat dilatih untuk memiliki resiliensi dalam menghadapi problematika hidup. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan baik dalam situasi yang penuh tekanan, baik itu dari faktor internal atau eksternal.<sup>54</sup> Resiliensi dapat digunakan sebagai ukuran kemampuan seseorang dalam menghadapi stres, dan kemampuan ini diperoleh dari sumber daya internal dan

---

<sup>48</sup>Nugroho et al., "The Power of Self-Talk: Kekuatan Menggunakan Firman Allah Untuk Bicara Pada Diri Sendiri Sebagai Dasar Introspeksi Diri," 29.

<sup>49</sup>Obet Nego and Jul Seniman Hulu, "Pastoral Konseling Bagi Remaja Korban Bullying," *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 5, no. 1 (2020): 108.

<sup>50</sup>Stimson Hutagalung, D Bartholomeus, and Alvin Cesarianto Hendriks, *Konseling Pastoral*, ed. Bona Purba, 1st ed. (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), 2.

<sup>51</sup>Ibid., 3–4.

<sup>52</sup>Ibid., 3–5.

<sup>53</sup>Hendri Wijayatsih, "Pendampingan Dan Konseling Pastoral," *Gema Teologi* 35, no. 1/2 (2011): 2.

<sup>54</sup>Kemampuan Adaptasi et al., "Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 72, [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).

pengalaman hidup, serta faktor lingkungan yang membantu individu untuk beradaptasi dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan.<sup>55</sup>

Ada beberapa fungsi Konseling Pastoral antara lain:<sup>56</sup>*Pertama, healing.* Konseling Pastoral memiliki kemampuan untuk membantu jemaat dalam mengatasi penderitaan fisik atau mental mereka. Melalui Konseling Pastoral, konselor dapat membantu jemaat untuk pulih dan tumbuh kembali menjadi manusia yang utuh. Harapannya adalah agar jemaat merasa lebih kuat untuk melanjutkan hidup dengan penuh harapan. *Kedua, sustaining.* Fungsi ini bertujuan untuk memberikan dukungan pada jemaat yang mengalami penderitaan dan membantunya untuk dapat mengatasi berbagai masalah kehidupan. Hal yang penting dalam fungsi ini adalah kedermawanan konselor. Dalam melakukan fungsi tersebut, konselor mendorong jemaat untuk bersikap terbuka dan mempercayakan diri pada kasih karunia Tuhan sehingga mereka dapat tumbuh secara spiritual. *Ketiga, guiding.* Konselor memiliki tugas untuk membantu jemaat yang bingung dalam mengambil keputusan secara independen. Di sini peran konselor sangat jelas, yaitu membantu mereka dengan menunjukkan alternatif pemecahan masalah dan kemungkinan risiko di masa depan. *Keempat, reconciling.* Fungsi ini bertujuan untuk memperkuat hubungan antara manusia dengan sesama dan dengan Tuhan. Kerusakan dalam hubungan antar manusia dapat mempengaruhi hubungannya dengan Allah. Oleh karena itu, dalam melakukan konseling pastoral, konselor harus mendorong jemaat untuk memperhatikan kedua hubungan ini dengan seimbang. Karena hubungan antar manusia tidak dapat dipahami tanpa hubungannya dengan Tuhan.

## **F. HUBUNGAN *POSITIVE SELF-TALK* DENGAN RESILIENSI DALAM KONSELING PASTORAL**

*Positive Self-Talk* adalah proses berbicara positif pada diri sendiri yang dapat meningkatkan optimisme, kepercayaan diri, dan kesejahteraan mental. Penelitian menunjukkan bahwa *positive self-talk* dapat meningkatkan resiliensi individu dalam mengatasi stres dan tantangan hidup.<sup>57</sup> Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan mengatasi stres, trauma, atau tragedi hidup. Melalui Konseling Pastoral individu tersebut dapat dibantu untuk meningkatkan resiliensinya melalui pengembangan spiritual, dukungan sosial, dan sumber daya psikologis.<sup>58</sup>

Dalam praktik Konseling Pastoral, *positive self-talk* dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan resiliensi individu.<sup>59</sup> Pendekatan *terapeutik* yang berfokus pada penggunaan *positive self-talk* dapat membantu individu untuk mengembangkan sikap positif, mengatasi pikiran negatif, dan meningkatkan daya tahan psikologis.<sup>60</sup> Selain itu, penggunaan *positive self-talk* dalam Konseling Pastoral juga dapat membantu individu

---

<sup>55</sup>Windle, Bennert, & Noyes dalam *ibid.*, 73.

<sup>56</sup>Hendri Wijayatsih, "Pendampingan Dan Konseling Pastoral," 2–3.

<sup>57</sup>Michael F Scheier and Charles S. Carver, "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies," *Health psychology* 4, no. 3 (1985): 219.

<sup>58</sup>Kamya Hugo, "Healing From Refuge Trauma," in *Spiritual Resources in Family Therapy*, ed. Froma Walsh, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2009) 287.

<sup>59</sup>Andris Noya, *Malawan Stigma*, ed. Abdul, 1st ed. (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2021) 87–93.

<sup>60</sup>Srianturi, "Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen-Z Pasca Pandemi Melalui Positive Self Talk," 70–82.

untuk mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan Allah.<sup>61</sup> Sebuah studi menunjukkan bahwa individu yang menggunakan *positive self-talk* dalam konteks agama lebih mampu mengatasi stres dan trauma hidup.<sup>62</sup> Agama mempengaruhi keyakinan tentang diri sendiri, dunia, dan diri di dunia, dan dengan demikian mempengaruhi penilaian makna dari stressor.<sup>63</sup> Kapasitas penanganan agama tampaknya terkait dengan kemampuannya untuk memberikan makna dan tujuan, terutama dalam situasi kehidupan yang lebih stres dan sulit.

Oleh karena itu, Konseling Pastoral harus dilakukan secara holistik dan terintegrasi, dengan memperhatikan kebutuhan dan karakteristik individu dalam proses konseling. Pendekatan *terapeutik* yang berfokus pada *positive self-talk* dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan resiliensi individu, namun penggunaannya perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik konseli.

## G. KONSELING PASTORAL MENGGUNAKAN TEKNIK *POSITIVE SELF-TALK*

Sebagai salah satu layanan pastoral, Konseling Pastoral yang merupakan perwujudan dari *pastoral care*, wajib memberikan bantuan yang tepat bagi anggota jemaat yang sedang menghadapi berbagai problematika kehidupan. Untuk mencapainya, maka diperlukan beberapa teknik salah satunya *positive self-talk*. Teknik ini pastinya ditujukan bagi konseli yang memiliki masalah dengan keyakinan yang keliru, kaku serta irrasional atas dirinya.<sup>64</sup> Dengan mengkonfrontasi hal-hal tersebut maka akan semakin meningkatkan resiliensi konseli dalam menghadapi persoalan-persoalan yang muncul dalam dirinya.

Untuk mempraktikkan teknik *positive self-talk* dalam konseling pastoral, seorang Konselor Kristen wajib memperhatikan beberapa hal berikut:<sup>65</sup>

*Pertama*, percakapan atau afirmasi positif dengan diri sendiri sebaiknya menggunakan kata-kata orang pertama seperti "saya" atau "aku". Kita tidak selalu dapat mengendalikan hal-hal yang ada dalam diri orang lain, jadi afirmasi diciptakan untuk mengendalikan hal-hal yang dapat kita kendalikan, yaitu diri kita sendiri. Dalam hal ini, afirmasi harus mencakup tujuan, keinginan, dan nilai-nilai yang berasal dari diri sendiri, bukan orang lain. Dengan demikian, afirmasi bertujuan untuk mengontrol diri sendiri dan memfokuskan pada hal-hal yang bisa kita kendalikan.

*Kedua*, afirmasi harus difokuskan pada saat ini dan tidak diproyeksikan ke masa depan. Hal ini dikarenakan pikiran tidak sadar cenderung kurang peka terhadap pesan yang ditujukan pada masa depan. Oleh karena itu, disarankan agar afirmasi dibuat dalam bentuk saat ini, seperti "saya merasa sehat". Setelah itu, afirmasi dapat diubah dalam bentuk yang lebih progresif, seperti "setiap hari saya semakin merasa lebih sehat". Dengan cara ini,

---

<sup>61</sup>Nugroho et al., "The Power of Self-Talk: Kekuatan Menggunakan Firman Allah Untuk Bicara Pada Diri Sendiri Sebagai Dasar Introspeksi Diri," 16–31.

<sup>62</sup>Fayez Azez Mahamid and Dana Bdier, "The Association Between Positive Religious Coping, Perceived Stress, and Depressive Symptoms During the Spread of Coronavirus (COVID-19) Among a Sample of Adults in Palestine: Across Sectional Study," *Journal of Religion and Health* 60, no. 1 (2021): 34–49, <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01121-5>.

<sup>63</sup>Susan Folkman and Crystal L. Park, "Meaning in the Context of Stress and Coping," *Review of General Psychology* 1, no. 2 (1997): 115–144.

<sup>64</sup>Dryden, "The Distinctive Features of Rational Emotive Behavior Therapy," 23–46.

<sup>65</sup>Pearson dalam Iswari and Hartini, "Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction," 10–11.

afirmasi tetap terfokus pada keadaan saat ini namun tetap memberikan harapan positif ke depan.

*Ketiga*, afirmasi yang realistis lebih mudah diterima oleh pikiran, dan sebaiknya dimulai dengan tujuan yang kecil dan mudah dicapai, lalu ditingkatkan secara bertahap. Misalnya, "Saya memiliki kontrol yang cukup baik atas diri saya" terdengar lebih realistis daripada menyatakan "Saya selalu dapat mengendalikan diri saya setiap saat". Dengan cara ini, afirmasi lebih mudah diterima oleh pikiran dan memberikan ruang untuk berkembang dan mencapai tujuan yang lebih besar di masa depan.

*Keempat*, dianjurkan untuk mengungkapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif yang dapat memicu pikiran bawah sadar dan membantu membangun pola pikir positif. Sebagai contoh, "Saya selalu kuat dalam menghadapi setiap masalah yang sedang terjadi" adalah contoh afirmasi positif yang dapat digunakan untuk membantu memotivasi diri sendiri untuk selalu kuat dalam menghadapi setiap masalah.

*Kelima*, afirmasi yang singkat dan mudah diingat dapat membantu untuk mengulang pesan positif di dalam pikiran kita sepanjang hari. Sebuah afirmasi yang berbentuk slogan dapat lebih mudah diingat daripada afirmasi yang panjang. Sebagai contoh, "Saya kuat dan percaya diri" dapat dipersingkat menjadi "Saya bisa!" yang mudah diingat dan dapat digunakan sebagai pengingat motivasi kapan saja dibutuhkan.

*Keenam*, dianjurkan untuk mengulangi afirmasi positif secara teratur dan sering, sehingga pikiran positif menjadi kebiasaan atau rutinitas dalam kehidupan kita. Dengan mengulang afirmasi positif, pikiran bawah sadar kita akan terprogram untuk lebih memilih dan menarik pengalaman positif ke dalam hidup kita. Jadi, dengan mengulang-ulang afirmasi positif tersebut, kita akan membiasakan pikiran untuk berpikir positif secara terus-menerus.

Selain enam hal di atas, untuk mengoptimalkan potensi *positive self-talk* dalam Konseling Pastoral maka konselor Kristun juga perlu melakukan beberapa hal berikut.<sup>66</sup>*Pertama*, mendorong konseli untuk membangun relasi dengan Tuhan setiap waktu. Hal ini dapat dilakukan dengan mengajarkan disiplin melakukan saat teduh serta mengafirmasi hal-hal yang positif kepada Allah dan dirinya sendiri sehingga tercipta suasana emosi yang lebih stabil.

*Kedua*, konseli didorong untuk senantiasa membaca Alkitab serta memperkatakan Firman Tuhan secara terus menerus untuk mengkonfrontasi *negatif self-talk* dalam dirinya. Sehingga konseli dapat membalikkan keadaannya karena ia mengimani kekuatan yang muncul dari memperkatakan Firman Tuhan.

*Ketiga*, konselor selalu memberikan kata-kata dorongan kepada konseli serta bersimpati dan berempati atas pergumulan yang sedang dihadapinya. Konselor harus menempatkan dirinya sebagai bagian dari anggota tubuh Kristus yang harus saling menopang anggota-anggota yang lainnya. Koselor dapat mendoakan, memberikan semangat, dan hadir dalam kesulitan yang dihadapi oleh konseli.

---

<sup>66</sup>Nugroho et al., "The Power of Self-Talk: Kekuatan Menggunakan Firman Allah Untuk Bicara Pada Diri Sendiri Sebagai Dasar Intropeksi Diri," 15–31.

## **H. IMPLIKASI *POSITIVE SELF-TALK* DALAM KONSELING PASTORAL BAGI PENGEMBANGAN DIRI DAN PERTUMBUHAN SPIRITUAL WARGA JEMAAT.**

*Positive self-talk* atau percakapan positif dengan diri sendiri dapat menjadi alat yang efektif dalam konseling pastoral untuk membantu pengembangan diri dan pertumbuhan spiritual warga jemaat. Pada dasarnya, *positive self-talk* adalah cara untuk mempengaruhi pemikiran dan sikap seseorang dengan menggunakan kata-kata positif, menggantikan kata-kata negatif atau self-talk yang merusak. Dalam konseling pastoral, *positive self-talk* dapat digunakan untuk membantu konseli mengatasi rasa takut, kecemasan, depresi, dan masalah emosional lainnya yang mungkin menghalangi pertumbuhan spiritual mereka. Misalnya, jika seseorang merasa tidak mampu mengatasi suatu masalah, seorang konselor pastoral dapat mengajarkan *positive self-talk* yang mengalihkan perhatian dari ketidakmampuan dan mengarahkan pada kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya.

Selain itu, *positive self-talk* juga dapat membantu seseorang untuk mengembangkan rasa percaya diri dan keyakinan dalam hubungan dengan Tuhan. Dengan menggunakan self-talk positif, seseorang dapat memperkuat keyakinan bahwa Tuhan senantiasa memberikan pertolongan dan membimbing dalam setiap aspek kehidupan. Hal ini akan membantu seseorang untuk lebih percaya pada diri sendiri dan pada Tuhan.

Dalam konseling pastoral, konselor dapat mengajarkan warga jemaat cara menggunakan *positive self-talk* dalam doa pribadi mereka dan dalam membaca Alkitab. Dengan menggunakan self-talk positif, mereka dapat memperkuat iman dan meningkatkan hubungan mereka dengan Tuhan. Kesimpulannya, *positive self-talk* dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu pengembangan diri dan pertumbuhan spiritual warga jemaat dalam konseling pastoral.

Selain itu, *positive self-talk* juga dapat membantu individu untuk mengembangkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Dalam konseling pastoral, konselor dapat mengajarkan warga jemaat untuk mengenali dan mengganti self-talk negatif yang mungkin mereka ucapkan terhadap diri sendiri dan orang lain dengan kata-kata yang positif. Hal ini akan membantu mereka untuk mengembangkan rasa kasih sayang, pengertian, dan toleransi terhadap diri sendiri dan orang lain.

Percakapan positif dengan diri sendiri juga dapat membantu seseorang untuk menghadapi masalah dan tantangan dengan lebih baik. Dalam konseling pastoral, konselor dapat mengajarkan warga jemaat cara menggunakan *positive self-talk* untuk membantu mereka mengatasi stres, kecemasan, dan ketakutan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengalihkan perhatian dari masalah dan fokus pada solusi yang mungkin ada, seseorang dapat mengatasi masalah dengan lebih efektif dan mencapai pertumbuhan yang lebih baik.

Pada akhirnya, penggunaan *positive self-talk* dalam konseling pastoral dapat membantu individu untuk mencapai pertumbuhan spiritual yang lebih baik. Dengan menggunakan self-talk positif, seseorang dapat memperkuat keyakinan dan iman mereka dalam Tuhan, serta memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan. Hal ini akan membantu mereka untuk mencapai kedamaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan spiritual yang lebih besar.

Secara keseluruhan, implikasi positive self-talk dalam konseling pastoral bagi pengembangan diri dan pertumbuhan spiritual warga jemaat sangatlah besar. Dalam konseling pastoral, konselor dapat mengajarkan warga jemaat cara menggunakan self-talk positif untuk mengatasi masalah, memperkuat keyakinan dan iman mereka, serta membantu mereka mencapai kedamaian dan kesejahteraan spiritual yang lebih besar.

#### D. PENUTUP

Rupanya teknik *positive self-talk* memiliki potensi yang besar sebagai alat bagi konseling pastoral. Adapun potensi teknik tersebut antara lain: *Pertama*, *positive self-talk* dapat membantu konseli menghadapi *self-talk* negatif berupa nilai-nilai, keyakinan, dan pandangan yang tidak rasional, yang dapat merusak kesejahteraan dirinya. *Kedua*, *positive self-talk* dapat meningkatkan resiliensi konseli sehingga lebih tabah dan mampu menghadapi berbagai kesulitan hidup. *Ketiga*, *positive self-tak* dapat membantu kosneli untuk bertumbuh secara spiritual dengan baik. Hal ini ditandai dengan meningkatnya ketergantungannya kepada Tuhan, kedekatan relasi dengan sesama serta kemampuan untuk menerima jati dirinya dengan baik dan benar. Maka dari itu teknik ini direkomendasikan bagi para konselor Kristen dalam menangani konseli yang bermasalah dengan nilai-nilai, keyakinan-keyakinan serta pandangan-pandangan irrasional atas dirinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adaptasi, Kemampuan, Positif Melalui, Resiliensi Intan, Mutiara Mir'atannisa, Nandang Rusmana, and Nandang Budiman. "Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 70–76. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling).
- Burnnet, C. Paul. "Children's Self-Talk and Significant Others' Positive and Negative Statements." *Educational Psychology* 16, no. 1 (1996).
- Corey, G. *Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT.RefikaAditama, 2009.
- Dryden, Windy. "The Distinctive Features of Rational Emotive Behavior Therapy." In *Advances in REBT*, edited by Michel E. Bernard and Windy Dryden, 23–46. Switzerland: Springer Nature Switzerland, 2019.
- Dwi Ananda, Sherien Sekar, and Nurliana Cipta Apsari. "Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 7, no. 2 (2020): 248.
- Fatimah AN, Marini. "Efektivitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Folkman, Susan, and Crystal L. Park. "Meaning in the Context of Stress and Coping." *Review of General Psychology* 1, no. 2 (1997): 115–144.
- Gantina, K, W Eka, and Karsih. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. INDEKS, 2011.
- Hartati, Sri & Rahman, Imas Kania. "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa." *Genta Mulia* Vol 8, no. No 2 (2018): 13–26. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/115-207-1-SM\(1\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/115-207-1-SM(1).pdf).
- Hendri Wijayatsih. "Pendampingan Dan Konseling Pastoral." *Gema Teologi* 35, no. 1/2 (2011): 3–10.

- Hidayatullah, Rizky Maulana, and Faizatun Nisa Al Aluf. "Efektivitas Self-Talk Terhadap Pengelolaan Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi COVID-19." *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2021): 38–48.
- Hugo, Kamy. "Healing From Refuge Trauma." In *Spiritual Resources in Family Therapy*, edited by Froma Walsh. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2009.
- Hutagalung, Stimson, D Bartholomeus, and Alvyn Cesarianto Hendriks. *Konseling Pastoral*. Edited by Bona Purba. 1st ed. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- Iswari, Dita, and Nurul Hartini. "Pengaruh Pelatihan Dan Evaluasi Self-Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction." *Journal Unair Surabaya* 7, no. 3 (2013): 12–26.
- Mahamid, Fayez Azez, and Dana Bdier. "The Association Between Positive Religious Coping, Perceived Stress, and Depressive Symptoms During the Spread of Coronavirus (COVID-19) Among a Sample of Adults in Palestine: Across Sectional Study." *Journal of Religion and Health* 60, no. 1 (2021): 34–49. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01121-5>.
- Michael, Murphy. "A Foundation for Positive Mental Imagery and Positive Self-Talk for Use in an Appreciative Manager Model." Benedictine University, 2007.
- Nareza, Meva. "Alodokter." <https://www.alodokter.com/>.
- Noya, Andris. *Malawan Stigma*. Edited by Abdul. 1st ed. Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2021.
- Nugroho, Eko, Andreas Joswanto, Vendyah Trisnaningtyas, and Simon. "The Power of Self-Talk: Kekuatan Menggunakan Firman Allah Untuk Bicara Pada Diri Sendiri Sebagai Dasar Intropeksi Diri." *XAIRETE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2022): 15–31.
- Obet Nego, and Jul Seniman Hulu. "Pastoral Konseling Bagi Remaja Korban Bullying." *SCRIPTA: Jurnal Teologi dan Pelayanan Kontekstual* 5, no. 1 (2020): 99–115.
- Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi (Terj. Haris H, Setiadji)*. 7th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Putra, Mochammad Rafliya Triananda, and Miftakhul Jannah. "Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 4, no. 2 (2017): 1–5.
- Saleha, Nurmukaromatis. *Afirmasi Daring Dan Dukungan Kelompok Untuk Resiliensi Perawat Garda Terdepan Covid-19*. Edited by Dewi Kusumaningsih. 1st ed. Klaten: Penerbit Lakeisha, 2021.
- Scheier, Michael F, and Charles S. Carver. "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies." *Health psychology* 4, no. 3 (1985).
- Srianturi, Yanuari. "Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Gen-Z Pasca Pandemi Melalui Positive Self Talk" 02, no. 01 (2022).
- Sudarmanto, Gunaryo. "'Self Spiritual Therapy' Kristen Suatu Kajian Integratif Teologi Sistematis, Pastoral Konseling Dan Emotional Spiritual Quotient (Esq)." *Jurnal Misioner* 2, no. 1 (2022): 20–66.
- Tu'u, Tulus. *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2007.
- W Indryastuti. "Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar." *Bimbingan dan*

*Konseling* 5, no. 12 (2016): 544–556.

Yanti, Laras Melinda, and Salsabila Maharani Saputra. “Penerapan Pendekatan Rebt (Rasional Emotive Behavior Theraphy) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 1, no. 6 (2018): 247.

Zulaifi, Reza. “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram.” *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7, no. 2 (2022).