

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA *SELF-TALK*

II.1 Komunikasi

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan bermasyarakat. Kelompok masyarakat dalam kehidupannya saling berinteraksi, untuk itu diperlukan komunikasi. Berikut ini beberapa definisi mengenai komunikasi menurut beberapa ahli.

Manusia merupakan makhluk sosial yang sangat membutuhkan interaksi antar kelompok maupun individu, pada hakikatnya juga manusia berinteraksi dengan orang lain dengan melakukan hubungan kontak, hubungan ini disebut dengan komunikasi (Eksan, 2019, h. 2).

Sedangkan menurut Dance (1967) Komunikasi ialah usaha untuk membuat respons dari lambang-lambang verbal, jika dilihat dari psikologi behaviorisme lambang-lambang verbal tersebut bertindak sebagai stimulus (Rakhmat, 2018, h. 4). Sedangkan penjelasan menurut Raymond (1974, h. 7) bahwa komunikasi ialah suatu dari proses yang bersifat pemeliharaan, pemisahan lambang dengan kognitif, sehingga orang lain mengeluarkan pendapat pengalamannya sendiri.

Komunikasi ialah suatu kegiatan bertukar pendapat diantara dua orang atau lebih. Komunikasi merupakan penyampaian terhadap seseorang yang berisi informasi maupun pemahaman (Eksan, 2019, h. 2). Dalam komunikasi yang terpenting adalah persamaan pesan antara komunikan dan komunikator. Sehingga komunikasi yang efektif dapat dihasilkan. Menurut Effendy (2003) menjelaskan bahwa “Hakikat manusia sebenarnya adalah penggunaan bahasa dalam penyampaian pendapat atau pikiran terhadap orang lain” (h. 28).

Lebih jelasnya berarti proses antara komunikator dan komunikan terjalin dengan baik sehingga bisa menyampaikan pesan. Effendy (2003) menjelaskan bahwa “Komunikasi yang efektif bisa disebabkan karena adanya kesamaan dalam penyampaian kerangka acuan atau pengalaman” (h. 28).

II.1.1 Unsur-Unsur Komunikasi

Berikut beberapa unsur faktor-faktor kunci komunikasi menurut Effendy (2011, h. 18).

1. *Sender*: atau biasa dikenal dengan komunikator merupakan unsur yang menyampaikan kepada orang lain.
2. *Encoding*: Sebuah proses menyimbolkan lambang ke dalam pikiran atau biasa disebut persandian.
3. *Message*: Merupakan pesan yang disampaikan oleh komunikator.
4. *Media*: Sebuah wadah penyaluran pesan antara komunikator dengan komunikan.
5. *Decoding*: suatu proses penyampaian yang dilakukan oleh komunikan.
6. *Receiver*: penerima pesan dari komunikator yang biasa disebut komunikan.
7. *Response*: suatu tanggapan yang diterima dari penerima pesan.
8. *Feedback*: sebuah umpan balik yang diterima komunikator dari komunikan.
9. *Noise*: suatu gangguan dalam komunikasi sehingga pesan yang diterima berbeda.

II.1.2 Tujuan Komunikasi

Komunikator saat berkomunikasi memiliki tujuan yang bermakna. Tujuan komunikasi terbagi atas 4 bagian, yaitu: (Effendy, 2003, h. 55)

1. Mengubah sikap, yaitu kegiatan yang bertujuan mengubah perilaku masyarakat melalui informasi yang disampaikan.
2. Mengubah opini/pendapat, Agar masyarakat bisa berubah persepsi setelah menerima informasi.
3. Mengubah perilaku, mengubah sikap masyarakat setelah menerima informasi.
4. Mengubah masyarakat, bertujuan untuk mengubah masyarakat mendukung informasi yang diberikan.

II.1.3. Jenis-jenis Konteks Komunikasi

Komunikasi dapat berlangsung dalam beberapa konteks, yaitu: (Eksan, 2019, h. 6)

1. Komunikasi Dua Arah.

Komunikasi paling dasar yang mempererat manusia. Dalam komunikasi ini, kerap berlangsung “penguakan diri”. Alat ukurnya ialah keceratan, terlebih terjadi pada wanita.

2. Wawancara.

Wawancara merupakan percakapan dengan hasrat khusus. Biasanya, wawancara melibatkan dua atau lebih merupakan komunikasi dua orang yang sifatnya tertentu. Tujuannya untuk mendapatkan informasi, memberikan informasi, membujuk, memecahkan masalah, memperingatkan, dan mengukur stres.

3. Komunikasi Kelompok Kecil.

Merupakan proses pertukaran pesan verbal yang bertujuan untuk mempengaruhi yang dilakukan oleh tiga atau lebih anggota. Pada komunikasi kelompok kecil, tingkat keakraban, partisipasi dan kepuasan cenderung lebih rendah daripada komunikasi dua orang.

4. Komunikasi Publik.

Komunikasi ini lebih sering dijumpai di area publik. Yang mana bersifat lebih formal. Terdapat norma-norma yang berlaku, dan biasanya hal-hal yang dibicarakan sudah terstruktur dan terencana.

5. Komunikasi Organisasional.

Di dalam jaringan hubungan organisasi terjadi arus pesan yang dapat disampaikan dengan baik oleh komunikator dan dapat diterima oleh komunikan, yang disebut komunikasi organisasional. Komunikasi ini sudah pasti terjadi di dalam suatu organisasi contohnya, instansi atau lembaga perusahaan. Tujuannya tidak hanya sekadar mencapai komunikasi yang efektif bagi perseorangan, namun untuk meningkatkan komunikasi yang efektif pula pada kapasitas kerja suatu organisasi.

6. Komunikasi Massa.

Komunikasi Massa adalah komunikasi yang menggunakan media. Yang mana suatu informasi disampaikan melalui media, seperti media cetak dan media

elektronik. Sumber pesan dikomunikasikan melalui media cetak atau elektronik. Motif komunikasi ini membutuhkan biaya yang cukup besar dan bersifat formal.

Dari keenam jenis-jenis konteks komunikasi, ternyata terdapat satu konteks lagi yaitu, komunikasi intrapersonal atau biasa disebut komunikasi dengan diri sendiri. Contohnya merenung. Komunikasi ini ialah komunikasi dasar yang biasa terjadi pada komunikasi-komunikasi lainnya, biasanya melakukan komunikasi ini terlebih dahulu sebelum berkomunikasi dengan orang lain (Mulyana, 2017, h. 80).

II.2 Definisi *Self-talk*

Joel Chue salah seorang yang mengungkapkan mengenai *self-talk*, sekaligus penulis buku *Secret to Unlocking Your Real Potentials*. Menurutnya, di pagi hari saat seseorang akan memulai aktivitasnya ataupun sehari sebelumnya, perlu berkata positif, berpikir positif pada diri sendiri untuk meraih hal-hal yang positif (Jim, 2011, h. 14).

Hardy & Jones menyatakan bahwa *self-talk* adalah salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental (Komarudin, 2015, h. 122). Penjelasan ditambahkan Komarudin (2015, h. 123) bahwa terdapat dua aspek penting dalam *self-talk*, yaitu: (a) *self-talk* dapat dikatakan dengan spontan sehingga terdengar oleh orang lain maupun dalam diri sendiri tidak didengar oleh orang lain; (b) biasanya pernyataan *self-talk* ditunjukkan untuk diri sendiri bukan kepada orang lain.

Dari penjabaran di atas dapat didefinisikan bahwa *self-talk* tidak hanya berkomunikasi dengan diri sendiri menggunakan *inner voice* melainkan bisa juga berbicara dengan lantang. Dan dapat disimpulkan bahwa *self-talk* merupakan metode latihan psikis dasar untuk mengganti atau mempengaruhi cara berpikir yang ada. *Self-talk* bisa disebut dengan kegiatan pengulangan kata atau ungkapan yang positif pada diri sendiri dalam waktu tertentu (Iswari & Hartini, 2005, h. 14).

II.2.1 Macam-macam *Self-talk*

Iswari & Hartini (2005, h. 14) mengatakan bahwa *self-talk* terbagi menjadi 2 macam, yaitu *positive self-talk* yang rasional dan *negative self-talk* yang irasional.

1. *Self-talk* positif: alat yang kuat untuk meningkatkan mental maupun rasa kepercayaan diri.
2. *Self-talk* negatif: yaitu hal yang dapat menyebabkan depresi, merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri, dan khawatir. Karena seseorang yang selalu berfikir irasional.

Kedua *self-talk* tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang dalam menyikapi sesuatu. Hal ini dapat membuat persepsi pikiran seseorang dalam keadaan negatif maupun positif. Maka seseorang berhak untuk memilih konteks keadaan dalam *self-talk* negatif atau positif. Karena pilihan itulah yang menghasilkan sebuah keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri.

II.2.2 Kelebihan dan Kelemahan *Self-talk*

Kelebihan dari *self-talk* ialah dapat menenangkan keadaan hati seseorang yang sedang kelelahan, maka dapat meningkatkan kualitas performa, optimisme, dan hasrat diri.

Kelemahannya ialah harus diperlukannya terapis agar tidak memaksakan kehendaknya sendiri, serta dapat mengenali dirinya sendiri. Terapis harus tahu kapan ia harus dilakukan.

II.2.3 Dampak *Self-talk*

Self-talk juga bisa menentukan diri seseorang, jika pikiran seseorang berpikiran optimis maka pikiran pun menghasilkan hal-hal yang penuh positif, sebaliknya jika seseorang tersebut selalu berpikiran pesimis, maka dalam pikiran akan berisikan oleh hal-hal negatif.

Adapun dampak jika melakukan *self-talk* negatif:

- Perfeksionis.
Seseorang melakukan sesuatu dengan kesempurnaan dan hal ini biasanya sedikit memaksa.
- Pemikiran terbatas.
Biasanya seseorang akan berpikiran tidak bisa melakukan sesuatu, hal itu akan ada dipikiran tersebut dan menjadikan hal tersebut benar.
- Perasaan depresi.
Dengan tidak dicegah maka *self-talk* negatif bisa membuat seseorang merasakan depresi.
- Muncul tantangan dalam berhubungan dengan orang lain.
Dengan melakukan *self-talk* negatif muncul lah kebiasaan yang bisa mengganggu orang lain. Misalnya menjadikan kurang percaya diri dan juga minder.

Adapun manfaat dari *self-talk* yang positif, yaitu:

- Memfokuskan diri.
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Menjadikan seseorang semangat.
- Mengurangi stres.
- Selalu berpikiran positif.

III.3 Berpikir Positif

Manusia sebagai makhluk sosial yang berinteraksi dengan sesama dan memiliki tujuan hidup dan cita-cita di masa depan perlu memiliki pemikiran yang optimis dan memiliki kebiasaan berpikir positif dalam dirinya. Pemikiran negatif dapat mengganggu kesehatan mental dan mempengaruhi masa depan. Keyakinan terhadap kemampuan diri dipengaruhi oleh pemikiran yang positif. Banyak yang gagal dalam kehidupan karena motivasi dalam diri yang rendah yang disebabkan oleh pemikiran yang negatif terhadap diri sendiri. Dengan terjadinya pemikiran negatif yang berulang-ulang di berbagai waktu dan tempat bisa menjadi kenyataan karena diperkuat dengan keyakinan sehingga diproyeksikan menjadi kenyataan yang dapat dipastikan di setiap waktu dan tempat yang sama, hal ini bisa disebut

dengan *Mindset* (Elfiky, 2009, h. 20). Karena kualitas pola pikir (*mindset*) dipengaruhi dari akar permasalahan utama dalam diri sendiri.

Meningkatnya kepercayaan diri bisa dilakukan dengan berpikir positif (Eksan, 2019, h. 5). Dengan demikian pikiran adalah sumber gagasan dan akan berharga jika menggunakannya dengan positif. Pola pikir berpengaruh terhadap aktivitas dan berbagai keputusan. Pikiran diri sendirilah yang akan menentukan apa yang akan dikerjakan.

II.4 Kesadaran Diri

Kesadaran diri diperlukan untuk mengubah diri sendiri, dengan fokus pada reaksi dan tindakan membantu untuk meningkatkan kembali dari keahlian diri sendiri untuk menjelaskan apa yang terjadi pada tubuh diri sendiri ketika melakukan sesuatu, semua itu berkaitan dengan kesadaran diri (Elfiky, 2009, h. 37). Kesadaran diri langkah awal dari penguasaan diri. Pola berulang perilaku bisa dimulai dari kesadaran diri yang penuh yang mejadi titik tolak ukur.

II.4.1 Jenis-jenis Kesadaran Diri

Brigham dalam David (2012), mengemukakan bahwa suatu keadaan dimana saat manusia memfokuskan perhatiannya ke dalam diri sendiri yang biasa disebut dengan kesadaran diri. Kesadaran diri dibagi menjadi 2 jenis antara lain:

1. Kesadaran diri pribadi ialah memfokuskan aspek yang relatif pada diri seperti mood, persepsi dan perasaan. Orang yang memiliki kesadaran jenis ini yang dominan akan lebih cepat memproses informasi yang mengacu pada dirinya dan memiliki gambaran tentang diri sendiri yang lebih konsisten.
2. Kesadaran diri publik ialah memfokuskan yang diarahkan pada aspek tentang diri yang tampak atau kelihatan pada orang lain seperti penampilan dan tindakan sosial. Dengan menaruh perhatian terhadap identitas sosialnya bisa menjadikan seseorang memiliki kesadaran diri publik yang sangat tinggi.

II.5 *Self-Talk* Positif

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas bahwa *self-talk* merupakan kegiatan komunikasi atau berbicara dengan diri sendiri sampai menemukan konklusi (keputusan/kesimpulan) lalu membuat sikap/perilaku, dan perilaku itu akan mendapatkan *feedback* dari alam semesta baik dari lingkungan maupun makhluk hidup.

Bahwasanya *self-talk* positif akan berdampak positif juga, karena saat dalam menghadapi situasi yang genting pun, *self-talk* positif ini akan membawa ke arah positif, menjadikan kegagalan atau kesalahan sebagai pelajaran. *Self-talk* ada agar keputusan-keputusan yang dipilih terbaik. Dalam diri sendiri akan ada dialog antar dua sisi tujuannya untuk menghasilkan sebuah keputusan yang terbaik bagi diri sendiri.

Pada hakikatnya dalam diri sendiri pada pikiran bawah sadar memprogramkan diri untuk bahagia, senang, dan mengalami kenikmatan. Dan pikiran bawah sadar itu menghindarkan dari sebuah kesakitan, penderitaan, dan kesengsaraan.

Ada dua hal yang bisa mempengaruhi *self-talk* itu terjadi yaitu:

1. Critical Area (Area Kritis)

Sebuah area yang membuat sebuah informasi tidak diterima atau boleh masuk. Informasi ini dapat masuk pada diri sendiri apabila informasi ini sesuai dengan keyakinan-keyakinan diri sendiri, sebaliknya apabila informasi ini membahayakan diri sendiri maka akan menolaknya. Jadi dalam hal ini akan melindungi *self-talk* dan area kritis ini untuk membatasi, bahkan bisa membatasi ide-ide baru yang baik maupun yang buruk.

2. Repetisi (pengulangan)

Dalam *self-talk* pengulangan ini sangat penting untuk bisa menekankan pada diri sendiri, namun lebih baik penekanan ini dilakukan dengan positif, berpikir positif, dan berbicara positif.

II.6 Analisis Permasalahan

Permasalahan yang terjadi di masyarakat yaitu kebiasaan masyarakat khususnya remaja terhadap *self-talk* negatif dapat menyebabkan stres dan gangguan psikologis. Selain itu tidak banyak media informasi pada umumnya yang membahas mengenai *self-talk* menyebabkan kurangnya pengetahuan tentang *self-talk* di kalangan remaja dan masyarakat pada umumnya. Untuk menemukan solusi dari permasalahan ini melalui pendekatan Desain Komunikasi Visual, digunakan pengumpulan data melalui wawancara, kuisioner dan studi literatur, data-data tersebut lalu dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan. Berikut hasil pengumpulan data-data.

II.6.1 Wawancara Dengan Ahli

Ahli psikologi Lelywati Idham Suryana, sebagai narasumber untuk perancangan media informasi berbasis penelitian. Dilakukannya wawancara ialah untuk mengetahui tentang *self-talk* dan dampak positif dari *self-talk*.

Pertanyaan pertama yang diajukan ialah mengenai *self-talk* menurut psikologi. Narasumber menjawab bisa diartikan dengan berbicara dengan diri sendiri, bisa bermacam-macam, mulai dari untuk memotivasi diri sendiri, mendukung diri sendiri, karena bisa diarahkan untuk membuat diri menjadi yakin untuk melakukan sesuatu. Tentunya saat seseorang ingin mencapai sesuatu dan mensugesti dirinya sendiri bahwa bisa melakukan sesuatu, karena semua berasal dari pikiran, dan ada tahapan-tahapan kemudian menjadi suatu kebiasaan dan menjadi karakter, bagus jika ingin mencoba untuk bisa mensugesti diri agar mencapai sesuatu tentunya dalam hal-hal positif.

Pertanyaan selanjutnya mengenai kesadaran saat melakukan *self-talk*. Narasumber menjawab bahwa saat melakukan *self-talk* tentunya sadar, mensugesti dirinya mencoba menanamkan harapannya, keinginannya apa yang ingin dituju, berulang-ulang berbicara dengan diri sendiri dan mensugesti untuk bisa melakukan sesuatu, tetapi tentunya dibutuhkan juga suatu motivasi yang kuat untuk mencapai hal tersebut, karena tidak hanya keinginan tetapi dibutuhkan usaha dan kerja keras. Karena mampu dan mau itu berbeda. misalnya seseorang ingin melakukan sesuatu

tetapi apakah bisa melakukannya? ya tentunya itu juga perlu dipikirkan untuk bisa mewujudkan karena harus ada dukungan dari kemampuan, jika dilihat apa yang dikatakan Mayer bahwa *performance* seseorang dikaitkan dengan *motivation* dan *ability*, ada kemampuan dari dalam diri dan ada kemauan juga dalam mewujudkan *performance* yang diinginkan jika dikaitkan dengan suatu keinginan, ada tujuan agar bisa mensugesti dan berbicara kepada diri sendiri.

Pertanyaan selanjutnya yaitu bagaimana agar *self-talk* selalu bisa dilakukan dengan positif. Narasumber menjawab tentunya kaitannya dengan berpikir untuk selalu mengarah kepada sesuatu yang positif, karena dengan itu harapan juga positif dan itu akhirnya menjadi suatu kekuatan dari dalam diri sendiri, jika selalu berfikir negatif tentunya itu berdampak terhadap diri sendiri menjadi sesuatu yang tidak produktif, jika positif bisa mewujudkan keinginan namun jika berpikiran negatif bisa merusak kepada diri sendiri.

Berpikir positif terlebih dahulu lalu bertindak positif tetapi itu semua tergantung kepada kemampuan diri sendiri, jika menginginkan sesuatu namun diri sendiri tidak mendukung itu sulit untuk terwujud, bahwa *ability performance* itu adalah perwujudan dari *ability motivation*. Jadi ada dua hal untuk mencapai sesuatu yaitu kemampuan dari diri sendiri dan motivasi untuk mencapai sesuatu.

Pertanyaan selanjutnya apakah *self-talk* dilakukan oleh semua orang. Narasumber menjawab tidak semua, ada orang untuk berintrospeksi diri, pasti semua orang pernah melakukannya, namun tidak selalu, ada saat dibutuhkan dan sudah berjalan secara alamiah, setiap melakukan segala sesuatunya, semacam bantuan untuk mensugesti.

Kesimpulannya *self-talk* positif penting dilakukan untuk mensugesti diri agar dapat berpikir positif dan bertindak positif, namun *self-talk* positif saja tidak cukup tetapi perlu usaha dan kerja keras untuk memotivasi diri agar terus berpikir positif dan berperilaku positif. *Self-talk* positif penting dilakukan sebagai langkah awal untuk mensugesti diri ke arah yang lebih baik.

II.6.2 Kuesioner

Kuesioner merupakan pertanyaan yang disebar secara luas dan terbuka untuk mendapatkan informasi dari masyarakat sebagai responden. Memberikan pertanyaan yang sama dan menjaga kerahasiaan responden.

Kuesioner dilakukan secara daring dari tanggal 9 Desember kepada kalangan remaja, hasil kuesioner sebagai berikut:

- Jenis Kelamin

Kuesioner disebar kepada 72 orang responden yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Dapat dilihat pada tabel III.1 berikut, jumlah responden perempuan yaitu 47 orang atau 65,2 % dan laki-laki 25 orang atau 34,8 % .

Tabel III.1 Jenis Kelamin
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2020)

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	25	34,8 %
Perempuan	47	65,2 %
Total	72	100 %

- Usia

Berdasarkan usia responden terbanyak yaitu 17-25 tahun sebanyak 70 orang atau 97,2%, diikuti oleh usia 26-35 tahun sebanyak 2 orang atau 2,7 %. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel III.2

Tabel III.2 Usia
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2020)

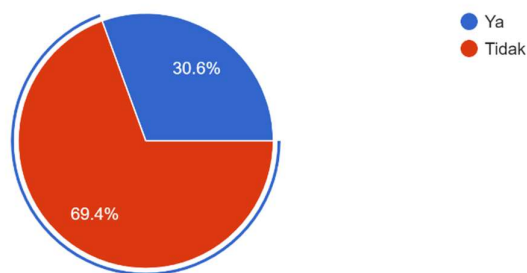
Usia	Jumlah	Persentase
17-25	70	97,3 %
26-35	2	2,7 %
Total	72	100 %

Untuk dapat memperoleh informasi mengenai apakah remaja mengetahui tentang *self-talk* dan dampak dari *self-talk* positif. Pertanyaan yang diajukan ada 4 pertanyaan dan pilihan ganda “Ya” atau “Tidak”, dilakukannya kuesioner secara *online* ini dikarenakan mudah diakses dikalangan remaja dan dapat memperoleh data yang kuat dan jelas. Hasil dari kuesioner *online* sebagai berikut:

II.6.3 Pertanyaan Pertama

Pertanyaan pertama dari kuesioner ini adalah apakah responden mengetahui *self-talk*. Hasil jawaban yang diperoleh dari 72 responden menyatakan 30.6% mengetahui tentang *self-talk* dan 69.4% menyatakan tidak mengetahui apa itu *self-talk*.

Apa kalian sebelumnya tau apa itu Self-Talk ?
72 responses

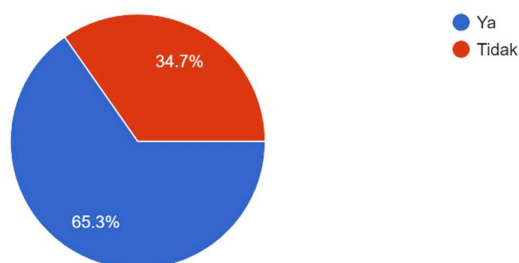


Gambar II.1 Pertanyaan Pertama
Sumber: Data Pribadi

II.6.4 Pertanyaan Kedua

Sebelum diajukan pertanyaan kedua, penyusun membuat *form* penjelasan tentang *self-talk*. Dan pertanyaan kedua adalah apakah responden mengetahui tentang penyebab seseorang melakukan *self-talk*. Hasil jawaban yang diperoleh dari 72 responden menyatakan 65.3% mengetahui penyebab terjadinya *self-talk* dan 34.7% menyatakan tidak mengetahui penyebab *self-talk*.

apakah kalian tau penyebab seseorang biasanya melakukan self-talk ?
72 responses



Self-Talk

Self-bisa dikatakan berbicara dengan diri sendiri, bisa berbicara di dalam hati maupun lantang, intinya ngomong dengn diri sendiri eheh.
contoh, misalnya ada tugas kuliah menumpuk terus di dalam hati " saya pasti bisa", nah itu bisa dikatakan self-talk.

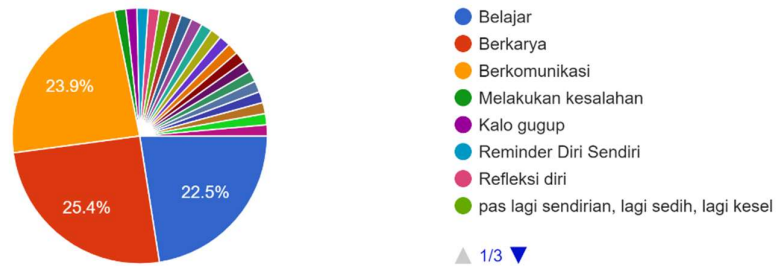
Gambar II.2 Pertanyaan Kedua
Sumber: Data Pribadi

II.6.5 Pertanyaan Ketiga

Pertanyaan ketiga adalah hal apa yang dilakukan responden saat melakukan *self-talk*. Hasil jawaban yang diperoleh sangat beragam karena di sini penyusun menambahkan *form* jawaban opsi, agar responden mengisi sendiri.

Biasa nya kalian melakukan self-talk saat akan melakukan hal apa ?

71 responses



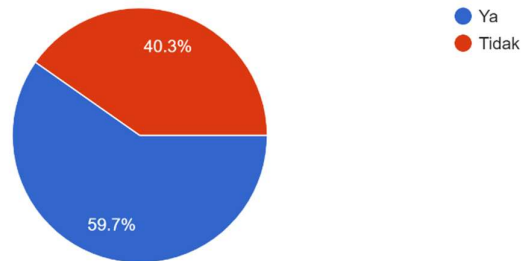
Gambar II.3 Pertanyaan Ketiga
Sumber: Data Pribadi

Dari 72 responden sebanyak 22.5% melakukan *self-talk* saat belajar, 25.4% melakukannya saat berkarya, 23.9% melakukannya saat berkomunikasi, dan selebihnya responden menjawab dengan bervariasi dengan persentase 1.4% tiap jawabannya, seperti saat melakukan kesalahan, gugup, refleksi diri, dan lain-lain.

II.6.6 Pertanyaan Keempat

Pertanyaan ketiga adalah apakah responden mengetahui dampak dari *self-talk* jika dilakukan dengan positif. Hasil jawaban yang diperoleh dari 72 responden menyatakan 59.7% mengetahui dampak dari *self-talk* positif dan 40.3% menyatakan tidak mengetahui dampak dari *self-talk* positif.

Apakah kalian tau dampak jika kalian melakukan self-talk jika dilakukan dengan positif
72 responses



Gambar II.4 Pertanyaan Ketiga
Sumber: Data Pribadi

II.6.7 Kesimpulan Kuesioner

Dari 72 responden sebelumnya belum mengetahui apa itu *self-talk* namun setelah penyusun memberi form tentang pengertian *self-talk* setelah pertanyaan pertama, ternyata responden mengalaminya namun tidak mengetahui bahwa itu *self-talk*, dan bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan selanjutnya.

Dengan demikian bahwa responden belum mengetahui apa sebenarnya *self-talk* itu, namun hanya mengalaminya tanpa mengetahui apa itu *self-talk*.