

**GAMBARAN PENGGUNAAN *SELF-TALK* SEBAGAI
METODE MENTAL *BUILDING* PADA FIGUR SOSIAL
PEMUKA AGAMA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Strata 1

Study Psikologi



Disusun Oleh :

SINGGIH BUDIYANTO

1361100621

PROGRAM STRATA 1

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN PENGGUNAAN *SELF-TALK* SEBAGAI METODE
MENTAL *BUILDING* PADA FIGUR SOSIAL PEMUKA AGAMA**

Diajukan Oleh :

Singgih Budiyanto

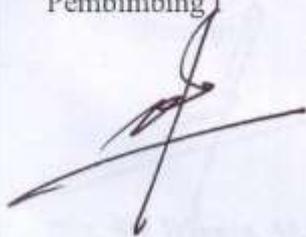
1361100621

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Senin

Tanggal : 31 Juli 2017

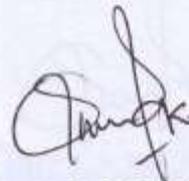
Pembimbing I



Drs. Sri Wiyata, M.Si.

NIK. 690 886 105

Pembimbing II



Anna Febrianty S.,S.Psi.,M.Si.,M.Psi.,Psi.

NIK. 690 811 319

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

HALAMAN PENGESAHAN

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas

Widya Dharma Klaten Pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 22 Agustus 2017
Waktu :
Tempat : Universitas Widya Dharma Klaten

Dewan penguji,

Ketua

Sekretaris



Drs. H. Jajang Susatva, M.Si.

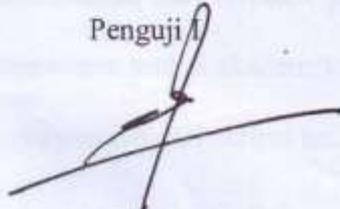
NIP. 19611209 199103 1 001



Hartanto S.Psi., M.A

NIK. 690 313 334

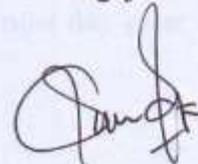
Penguji I



Drs. Sri Wiyata, M.Si.

NIK. 690 886 105

Penguji II



Anna Febrianty S.S.Psi., M.Si., M.Psi., Psi.

NIK. 690 811 319

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Widya Dharma



Drs. H. Jajang Susatva, M.Si.

NIP. 19611209 199103 1 001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Singgih Budiyanto
Nim : 1361100621
Jurusan / Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa karya skripsi yang berjudul "**GAMBARAN PENGGUNAAN *SELF-TALK* SEBAGAI MENTAL BUILDING PADA FIGUR SOSIAL PEMUKA AGAMA**" adalah benar-benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan merupakan karya saya dalam skripsi ini telah diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh dari skripsi ini.

Klaten, 31 Juli 2017

Yang membuat keputusan



(Singgih Budiyanto)

MOTTO

Selalu berusaha tanpa mengharapkan hasil yang disamakan dengan
seberapa besar kita berusaha, karena didunia ini terdapat kata
kegagalan

Hidup tak sebatas dilingkup kebahagiaan, tetapi harus siap ketika
saatnya menghadapi lingkup kesengsaraan

Taat beribadah dan bershodaqoh sebagai ungkapan syukur kepada
Allah SWT.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala Puji Bagi Allah SWT, Atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya

Terimakasihku teruntuk :

Ibuku dan Bapakku tersayang,terimakasih atas segala kasih sayang serta motivasi yang engkau berikan kepadaku, yang dengan segenap hati merawat dan selalu memanjatkan do'a untuk anak-anaknya setelah selesai sholat

Mas-masku dan Mbak-mbakku yg telah memberikan segala bentuk sarana dan prasarananya, terima kasihku berupa doa yang terbaik untuk kalian

Keluarga besar aliran Simbah Pairo Suwitan

Teman seperjuanganku “Psikologi angkatan 2013” Ulala (Ria), Neng (Mangesti), Jesy (Yesy), Enoy (Eni), Veno (Venia), De Ekull, Yoga, Nico, Ikhuwal, Mas Eko

Almamaterku

Dan untuk seseorang yang namanya tertulis di lauhul mahfudz

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang Maha Sempurna atas segala karunia yang senantiasa terlimpahkan kepada setiap hambanya yang tak kenal putus asa dalam menjalani setiap ayunan langkah dikehidupannya. Salah satu karunia dari-Nya adalah terselesaikannya penelitian dan penyusunan skripsi ini sebagai salah satu prasyarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, dengan judul **“GAMBARAN PENGGUNAAN *SELF-TALK* SEBAGAI MENTAL *BUILDING* PADA FIGUR SOSIAL PEMUKA AGAMA”**.

Keberhasilan dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak baik berupa dorongan, arahan dan kebutuhan data yang diperlukan.

Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis menghaturkan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Allah SWT, atas segala karunianya, selalu menuntun kejalan yang Engkau ridahi disetiap ayunan langkahku.
2. Prof. Dr. H. Triyono, M.Pd., selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
3. Drs. Purwo Haryono, M.Hum., selaku Wakil Rektor I Universitas Widya Dharma Klaten yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Drs. H. Tukiyo, M.Pd, selaku Wakil Rektor II Universitas Widya Dharma Klaten yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti.

5. Drs. H. Jajang Susatya, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, yang telah memberikan dukungan dan bimbingan kepada penulis selama belajar di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
6. Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi., Psi, selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten yang telah membimbing, mendidik, mendukung serta memberi nasihat kepada penulis selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
7. Bapak Drs. Sri Wiyata, M.Si. selaku pembimbing I yang telah berkenan memberikan bimbingan dan masukan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ibu Anna Febrianty S.,S.Psi.,M.Si.,M.Psi.,Psi. selaku pembimbing II yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Kepada semua dosen beserta stafnya di Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, yang telah membimbing saya selama masa perkuliahan, saya ucapkan terimakasih.
10. Seluruh karyawan perpustakaan di Universitas Widya Dharma Klaten, yang telah membantu penulis menyediakan buku-buku literatur dalam penulisan skripsi ini.
11. Ibu, Bapak, Adik, Kakek, Budhe, Bulik, Om, Keponakan, Saudara dan Keluarga besar mbah Pairo Suwitan di klaten , terimakasih untuk kasih sayang dan motivasi yang diberikan.
12. BEM Fakultas Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
13. Psikologi Unwidha angkatan 2013 : Ulala (Ria), Neng (Mangesti), Jesy (Yesy), Enoy (Eni), Veno (Venia), Dek Ekull, Yoga, Nico, Ikhwal, Mas Eko
14. Untuk seseorang yang namanya tertulis di lauhul mahfudz

15. Seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan berkontribusi terhadap peneliti selama ini. Terimakasih atas kepercayaan, dukungan dan motivasinya.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan ketulusan hati Bapak, Ibu, Saudara semua. Secara khusus penulis menyampaikan terimakasih kepada Bapak Drs. Sri Wiyata, M. Si. dan Ibu Anna Febrianty S.,S.Psi.,M.Si.,M.Psi.,Psi. disisi lain beliau sibuk dalam tugas-tugas inti sebagai dosen pengajar namun beliau telah berkenan menjadi pembimbing skripsi ini.

Hanya Allah SWT yang mampu untuk membalas dengan adil atas semua kebaikan yang telah diberikan. Harapan yang sangat besar oleh penulis adalah semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidikan terutama pendidikan psikologi, pendidikan di sekolah dan semua pihak yang terkait. Amiin.

Klaten, 31 Juli 2017

Hormat Saya,

Peneliti

Singgih Budiyanto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Self-Talk</i>	
1. Pengertian <i>Self-Talk</i>	11
2. Konsep <i>Self-Talk</i>	13
3. <i>Self-Talk</i> dalam beragama	17

B. Mental	
1. Pengertian Mental.....	20
2. Mental Sehat dan Tidak Sehat.....	22
3. Mental <i>Building</i>	25
C. Agama	
1. Pengertian Agama.....	27
2. Kehidupan Umat Beragama.....	29
D. Pertanyaan Penelitian.....	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	40
B. Sumber Data.....	42
C. Metode Pengumpulan Data.....	43
D. Instrumen Penelitian.....	46
E. Prosedur Penelitian.....	47
F. Pemeriksaan Keabsahaan Data.....	48
G. Teknik Analisis Data.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	53
B. Subjek Penelitian.....	54
C. Hasil Penelitian	
1. Bentuk permasalahan yang dihadapi pemuka Agama.....	56
2. Gambaran <i>Self-Talk</i> yang digunakan oleh pemuka	

agama.....	58
3. Self-talk dalam kutipan ajaran agama.....	62
4. Pengaruh pengaplikasian <i>Self-talk</i> dalam kehidupan sehari-hari	65
D. Pembahasan.....	67
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
 LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Transkrip Verbatim

Lampiran 3 Dokumentasi

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pedoman Wawancara	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 <i>Data Sensus Penduduk 2010 Badan Pusat Statisti</i>	3
Gambar 2 Mekanisme Kerja <i>Self-talk</i> terhadap Fisik.....	13

ABSTRAK

Singgih Budiyanto. NIM. 1361100621. Jurusan Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten. 2017. Judul : Gambaran Penggunaan *Self-Talk* Sebagai Mental *Building* Pada Figur Sosial Pemuka Agama.

Penelitian mengenai “Gambaran Penggunaan *Self-Talk* Sebagai Mental *Building* Pada Figur Sosial Pemuka Agama” dilaksanakan pada tanggal 10-15 juni 2017. Subjek yang didapat adalah dua orang pemuka agama didaerah Kecamatan Karangnongko, Kaupaten Klaten. Penelitian ini dilandaskan pada paradigma penelitian kualitatif. Proses penggalian data dengan cara wawancara bebas terpimpin. Selain itu dengan penelitian yang intensif diharapkan mampu melakukan wawancara mendalam. Penelitian ini mengkaji gambaran tentang peranan *self-talk* (metode peneguh diri berbentuk perkataan dalam hati dan pikiran) dalam membangun mental pada seorang figur sosial yaitu pemuka agama. Dari penelitian terdapat beberapa bentuk *self-talk* yang dipakai subjek penelitian dalam kaitannya sebagai metode peneguh diri dalam menghadapi suatu masalah hidup yaitu : “Teguhlah seperti batu karang karena masalah datang seperti gelombang” dan “Manusia itu pastilah salah dalam aspek apapun karena ini adalah seorang manusia” Dari beberapa *Self-talk* tersebut, bersumber dari : 1) Diri sendiri (Jiwa), 2) Belajar dari pengalaman orang lain dan juga berlandaskan pada ajaran-ajaram agama, sehingga mempunyai pengaruh positif bagi kehidupan seorang pemuka agama dan bagi kehidupan masyarakat biasa. Seperti : 1) Timbul rasa tenang, 2) Keyakinan , Kesabaran dan Kemantapan dalam melangkah, 3) Siap dalam menghadapi resiko.

Kata kunci : *Self-talk*, pemuka agama, mental *building*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bhinneka Tunggal Ika adalah suatu semboyan negara Indonesia yang berasal dari *bahasa Jawa Kuno* dan seringkali diterjemahkan dengan kalimat “Berbeda-beda tetapi tetap satu jua”. Pada dasarnya kalimat tersebut mempunyai nilai-nilai dan maksud tersendiri bagi kehidupan berbangsa dan bernegara. Tidak dipungkiri, bahwa bangsa kita berbeda dan beragam dalam hal suku bangsa, mata pencaharian, bahasa daerah, agama dan kepercayaan terhadap Tuhan YME, ras/keturunan serta gender yang harus tetap berada dalam satu kesatuan yang utuh dan tidak terpisahkan dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI). Sehingga dari hal tersebut dapat tercerminkan persatuan dalam kehidupan sehari-hari seperti hidup saling menghargai antara masyarakat yang satu dengan yang lainnya tanpa memandang suku bangsa, agama, bahasa, adat istiadat, warna kulit dan lain-lain. Tanpa adanya kesadaran sikap untuk menjaga Bhinneka Tunggal Ika akan terjadi berbagai masalah di dalam kehidupan berbangsa dan bernegara yang setiap orang akan mementingkan dirinya sendiri atau daerahnya sendiri tanpa peduli kepentingan bersama..

Keberagaman bangsa Indonesia terbentuk oleh banyaknya jumlah suku bangsa yang tinggal di wilayah Indonesia dan tersebar di berbagai pulau dan wilayah di penjuru Indonesia. Setiap suku bangsa memiliki ciri khas dan karakteristik sendiri pada aspek sosial dan budaya. Sehingga masyarakat Indonesia

ini terbagi dalam sub-sub sistem yang kurang lebih berdiri sendiri dan masing-masing sub sistem terkait oleh ikatan-ikatan primordial (Clifford Gertz).

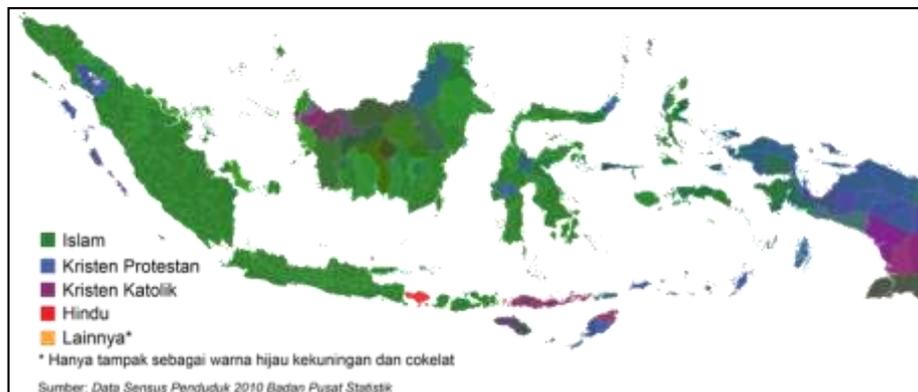
Menurut penelitian, yang dilakukan tahun 2010, di Indonesia terdapat 1.128 suku bangsa. Keberagaman masyarakat Indonesia disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya adalah : 1).Kondisi negara kepulauan; 2).Letak strategis wilayah Indonesia; 3).Perbedaan kondisi alam; 4). Penerimaan masyarakat terhadap perubahan; 5).Keadaan transportasi dan komunikasi.

Keberagaman Indonesia menjadi suatu bentuk hubungan sosial yang pastilah mempunyai banyak masalah sosial didalamnya. Sehingga dibutuhkan seorang figur-figur sosial yang karismatik dan dianggap sebagai orang-orang yang luar biasa, dengan pemahaman yang sangat banyak mengenai situasi kontemporer, akar sejarahnya dan kemungkinan pada masa depan, serta bagaimana cara menyelesaikan masalah tersebut. Figur sosial dengan karisma menggunakan magnetism personal untuk menarik banyak pengikut, menuntun pergerakan mereka melewati krisis. Masalah sosial seringkali dipandang oleh sejumlah orang sebagai sesuatu kondisi yang tidak diharapkan. Masalah Sosial adalah perbedaan antara harapan dan kenyataan atau sebagai kesenjangan antara situasi yang ada dengan situasi yang seharusnya (Jenssen, 1992).

Biasanya dalam penyelesaian suatu masalah sosial tidak hanya ditangani oleh satu figur sosial saja, namun ada beberapa figur sosial yang bisa dilibatkan didalamnya. Seperti : 1. Pejabat Pemerintah; 2. Pemuka Agama; 3. Tokoh Masyarakat; 4. Pemuka Adat.

Sehingga dengan keberadaan beberapa figur dimasyarakat tersebut mampu memberikan banyak alternatif penyelesaian masalah sosial yang sedang terjadi dimasyarakat.

Menurut hasil sensus tahun 2010, di Indonesia terdiri dari 6 agama besar yang dianut, seperti : Islam, Kristen (Protestan) dan Katolik, Hindu, Budha, dan Konghucu. 87,18% dari 237.641.326 penduduk Indonesia adalah pemeluk Islam, 6,96% Protestan, 2,9% Katolik, 1,69% Hindu, 0,72% Budha, 0,05% Kong Hu Cu, 0,13% agama lainnya, dan 0,38% tidak terjawab atau tidak ditanyakan.



Gambar 1

Sumber : Data Sensus Penduduk 2010 Badan Pusat Statistik.

Undang-Undang Dasar 1945 Bab XI, Pasal 29 yang mengatur tentang Agama Pasal 29 Ayat (1) menyatakan : “Negara berdasar atas Ketuhanan Yang Maha Esa”. Ayat ini menyatakan bahwa bangsa Indonesia berdasar atas kepercayaan dan keyakinan terhadap Tuhan. Pasal 29 Ayat (2) menyatakan : “Negara menjamin kemerdekaan tiap-tiap penduduk untuk memeluk agamanya masing-masing dan untuk beribadat menurut agamanya dan kepercayaan itu”. Dalam ayat ini, negara memberi kebebasan kepada setiap warga negara Indonesia untuk memeluk salah satu agama dan menjalankan ibadah menurut kepercayaan

serta keyakinannya tersebut. Dalam kaitannya dengan sila Ketuhanan yang maha Esa, mempunyai makna bahwa segala aspek penyelenggaraan hidup bernegara harus sesuai dengan nilai-nilai yang berasal dari Tuhan. Maksudnya adalah masyarakat Indonesia merupakan manusia yang mempunyai iman dan kepercayaan terhadap Tuhan, dan iman kepercayaan inilah yang menjadi dasar dalam hidup berbangsa, bernegara, dan bermasyarakat.

Keberadaan agama ini menjadi sebuah pengaruh tersendiri pada lingkup kehidupan sehari-hari bagi pemeluknya. Agama merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hubungan manusia dengan agama tampaknya merupakan hubungan yang bersifat kodrati. Hubungan yang tertakdir dan tergariskan. Agama itu sendiri menyatu dalam *fitrah* penciptaan manusia. Terwujud dalam bentuk ketundukan, kerinduan ibadah, serta sifat-sifat luhur. Manakala dalam menjalankan kehidupannya, manusia menyimpang dari nilai-nilai *fitrahnya*, maka secara psikologis ia akan merasa adanya semacam “hukuman moral”. Kemudian spontan akan muncul rasa bersalah atau rasa berdosa (*sense of guilty*).

Psikologi agama merupakan salah satu bukti adanya perhatian khusus para ahli psikologi terhadap peran agama dalam kehidupan kejiwaan manusia. Behaviorisme memandang perilaku manusia itu lahir karena adanya stimulant (rangsangan dari luar dirinya). Perilaku keagamaan menurut pandangan Behaviorisme erat kaitannya dengan prinsip *reinforcement* (*reward and punishment*). Manusia berperilaku agama karena didorong oleh rangsangan

hukuman dan hadiah. Menghindarkan hukuman (siksaan) dan mengharapkan hadiah (pahala).

Agama memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing, namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan tampaknya sulit dilakukan, hal ini karena manusia memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada zat yang ghaib. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia yang dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*consience of man*). Karena agama bisa menjadi ilmu yang mempengaruhi gejala jiwa manusia yang normal, dewasa dan beradab (Jalaluddin, 1979).

Kesadaran agama yakni perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan (amaliah) dengan kata lain bahwa ilmu agama mempelajari kesadaran agama pada seseorang yang pengaruhnya terlihat dalam kelakuan dan tindakan agama orang itu dalam hidupnya (Jalaluddin, 2004). Jadi dari hal tersebut, agama menjadi suatu bentuk hukum, ikatan dan peraturan bagi pemeluknya (*Ad-din* yang berarti hukum).

Dalam agama diajarkan tentang doa yang digunakan para penganut agama tersebut sebagai bentuk media hubungan langsung kepada Tuhannya. Doa dapat berupa suatu bentuk permohonan diri, keluhan dan banyak hal lain dari seorang penganut agama tersebut. Terkadang dalam doa pun terseisipkan suatu bentuk *self-talk*, yang bisa menjadikan kemantapan dan ketenangan tersendiri bagi seorang

individu, karena pada dasarnya doa bisa juga menjadi suatu bentuk peluapan curahan hati dan suatu bentuk kepasrahan diri mengenai pencapaian hasil seorang individu yang telah berusaha.

Negara dan agama merupakan dua lembaga yang secara hakiki berbeda, agama terutama berkenaan dengan relasi antara manusia dengan Tuhannya, sementara negara lebih berkenaan dengan hubungan antara manusia dalam suatu kehidupan bersama, namun demikian agamanya juga terkait dengan hubungan antar manusia dalam kehidupan bersama, sehingga sesungguhnya baik negara maupun agama keduanya sama bertujuan mengatur kehidupan manusia.

Dengan keadaan yang seperti ini, timbulah suatu bentuk dampak dari krisis multidimensi yang ada dilingkup kehidupan bermasyarakat. Seperti persoalan disfungsi sosial yaitu gejala dimana orang kehilangan kemampuan untuk menjalankan peran dari status yang disandanginya. Jusman Iskandar (2001), secara umum ada dua macam peran yang berlaku di masyarakat, yaitu ada peran yang ditentukan oleh masyarakat kepada kita tanpa melihat kualitas dan kerja keras; dan ada peran yang diperjuangkan melalui usaha-usaha kita sendiri dan selanjutnya untuk mempelajari peran ada dua aspek yang harus dilihat: 1). belajar melaksanakan kewajiban dan menuntut hak-hak suatu peran, dan 2). memiliki sikap, perasaan, dan harapan-harapan yang sesuai dengan peran tersebut.

Sejalan dengan hal yang tersebut diatas, dalam kehidupan sosial beragama pastilah tiap agama mempunyai seorang publik figure atau pemuka agama yang menjadi pemimpin umatnya seperti : 1). Islam : kyai, ustad, ulama, imam, mufti 2). Kristen : pendeta, hamba tuhan 3). Katolik : penataua, biarawan, diakon, ekajati,

dwijati 4). Budha ; pandita, sangha ,bikkhu 5). khonghucu : xue shi , zhang lao, wen shi. Sebagai pemimpin suatu jamaah dalam suatu bentuk kegiatan keagamaan dan juga mempunyai peranan sebagai orang yang taat dan berilmu di lingkup agamanya. Namun tidak hanya dua hal tersebut, sebagai seorang pemuka agama haruslah menjadi suri tauladan di lingkup kehidupan sehari-hari bagi umat beragamanya.

Seorang pemuka agama hendaklah mempunyai peran yang multifungsi yang tidak hanya di lingkup keagamaan namun juga dalam pemecahan masalah di lingkup sosial bermasyarakat. Seperti : 1. Disharmonisasi Keluarga yang ditandai dengan banyaknya kasus perceraian, kekerasan dalam rumah tangga bahkan pembunuhan yang dilakukan anggota keluarga; 2. Dalam kehidupan masyarakat, toleransi, sikap saling menghormati dan gotong royong disebagai masyarakat telah pudar. Sehingga sering terjadi konflik. Faktor pemicunya bervariasi dari soal ekonomi, harga diri atau politik; 3. Dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, hilangnya kebanggaan sebagai anak bangsa, rasa persatuan dan kesatuan sebagai bangsa Indonesia. Sehingga kasus SARA dan gejala mengedepankan kepentingan daerah, suku dan golongan yang sering mencuat ke permukaan; 4. Hilangnya keteladanan para pemimpin baik formal maupun non formal.

Sebagai pemuka agama harus bisa membimbing, mengayomi, dan menggerakkan umatnya untuk berbuat baik dan menjauhi perbuatan yang terlarang, mengajak kepada sesuatu yang menjadi keperluan umatnya dalam membina wilayahnya baik untuk keperluan sarana kemasyarakatan maupun peribadatan. Seorang pemuka agama hendaklah menjadi seorang tokoh pemersatu umat,

cerminan umat dalam aktivitas keseharian, dan sebagai mediator dalam pemecahan masalah umat (Sri Wiyata, 2017).

Menjadi seorang pemuka agama merupakan suatu bentuk ilham dari Tuhan YME, karena bukan pilihan yang dipilih seorang manusia untuk menjadi seorang pemuka agama. Karena makna hidup bagi seorang pemuka agama adalah ia hidup didunia ini tak lain hanya untuk mensyiarkan perintah-perintah agama bagi umatnya dan berkehidupan sesuai aturan dan hukum agama yang dianutnya (Mahmudi, 2017).

Seorang yang disebut sebagai pemuka agama harus memiliki mental yang kuat karena emban tugas yang berat selama hidupnya didunia, karena selalu dihadapkan dengan konflik kehidupan dan selalu dituntut bertingkah laku yang sesuai dengan hukum-hukum agama dan norma-norma sosial bermasyarakat. Tanpa mental yang kuat, kegoyahan hati pasti akan terjadi pada seorang pemuka agama.

Maka dari hal tersebut, pastilah seorang pemuka agama mempunyai konsep diri atau metode peneguh diri (*self-talk*) agar mental diri tetap terjaga dan tetap berperilaku sesuai dengan kaidah beragama dan bermasyarakat.

Berkaitan dengan hal tersebut, konsep *self-talk* ini berbeda dengan *self-Affirmatif*. Konsep *self-talk* mempunyai peranan yang menyeluruh pada aspek kehidupan yang secara otomatis akan muncul pada diri individu ketika dihadapkan pada suatu bentuk masalah yang datang dan berbeda. Sudah terbangun lama dan dijadikan suatu konsep diri berupa perkataan yang tetap dan akan muncul secara otomatis ketika diperlukan. Namun lain halnya dengan konsep

self-Affirmatif yang mempunyai bentuk lain ketika seorang individu dihadapkan pada suatu bentuk masalah yang mempunyai lingkup yang berbeda, sehingga dapat berubah sesuai dengan lingkup yang dihadapi dan terbentuk secara seketika saat individu dihadapkan pada suatu masalah.

Dari hal yang tersebut penelitian ini akan mengkaji gambaran tentang peranan *self-talk* (metode peneguh diri berbentuk perkataan dalam hati dan pikiran) dalam membangun mental pada seorang figur sosial yaitu pemuka agama.

B. PERUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana gambaran tentang *self-talk* dalam membangun mental pada seorang figur sosial (pemuka agama) ?
2. Apa pengaruh yang didapat dari penerapan konsep *self-talk* dalam kehidupan sehari-hari?

C. TUJUAN

Sebuah penelitian akan dapat dilakukan dengan terencana dan memiliki persiapan yang lebih baik bila penelitian tersebut memiliki tujuan yang jelas untuk dicapai. Tujuan utama dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran tentang *self-talk* dalam membangun mental pada seorang figur sosial (pemuka agama), dan mengetahui penerapan metode *self-talk* di lingkungan kehidupan masyarakat sehari-hari beserta pengaruh positif yang didapat.

D. MANFAAT

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang cukup luas seperti :

1. Menambah kuantitas serta kualitas sumber referensi Psikologi, sehingga diharapkan dapat memberikan kemudahan bagi mereka yang ingin mempelajari hal yang sama atau yang terkait.
2. Penelitian ini masih terbatas dalam beberapa hal, karena itu penelitian ini dapat menjadi perangsang bagi munculnya penelitian lain yang lebih komprehensif.
3. Memahami konsep-konsep *self-talk* dan pengaruh positif dalam berkehidupan sehari-hari.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Kehidupan adalah suatu perjalanan bagi setiap makhluk hidup didalamnya. Masalah yang terus datang dan mengganggu, menjadi bentuk penggoyahan mental seorang inidividu dalam mengupayakan rasa tenang dalam berkehidupan. Terkadang masalah bisa bersumber dari diri sendiri yang menguap kepermukaan, atau hanya masalah sendiri yang dinikmati oleh dirinya sendiri (Mahmudi,2017). Menjadi seorang pemuka agama misalnya. Dari hasil penelitian diatas adapun masalah-masalah yang sering dihadapi seorang pemuka agama bisa berasal dari diri sendiri (internal), dan berasal dari luar atau umum (eksternal). Namun karena seorang tokoh agama merupakan orang yang dianggap mempunyai kaidah berperilaku sesuai dengan ketentuan agama dan nilai-nilai bermasyarakat, maka masalah pribadi pun bisa menjadi suatu masalah yang dianggap masyarakat adalah masalah yang masuk kedalam lingkup masalah umum. Selain itu masalah yang terjadi bisa berupa masalah dari orang lain atau yang berposisi sama sebagai seorang pemuka agama berupa persaingan, budaya senioritas, dan perbedaan pemahaman atau penafsiran mengenai ajaran dan hukum agama pun mejadi latar belakang terjadinya suatu masalah.

Dari hal tersebut, mental, atau keteguhan diri seorang pemuka agama pasti akan diuji, karena seorang pemuka agama adalah orang yang terpandang sebagai

individu yang baik yang berperilaku sesuai norma masyarakat dan kaidah agama maka pemuka agama pasti mempunyai metode tersendiri berupa perkataan dihati dan juga pikiran sebagai peneguh diri (*self-talk*). *Self-talk* adalah suatu pernyataan-pernyataan baik itu berupa dugaan-dugaan, kesimpulan-kesimpulan, intruksi, maupun dialog yang terjadi dalam pikiran, tentang pengalaman kekecewaan yang pernah dialami baik yang bersifat positif maupun negatif (Wikle J.E., 1993).

Dari penelitian diatas terdapat beberapa bentuk *self-talk* yang dipakai subjek penelitian dalam kaitannya sebagai metode peneguh diri yaitu :

*“TEGUHLAH SEPERTI BATU KARANG KARENA MASALAH DATANG
SEPERTI GELOMBANG”*

*“MANUSIA ITU PASTILAH SALAH DALAM ASPEK APAPUN KARENA INI
ADALAH SEORANG MANUSIA”*

Dari beberapa *Self-talk* tersebut diatas, ternyata bersumber dari : 1) Diri sendiri (Jiwa), 2) Belajar dari pengalaman orang lain. Dalam ajaran agama pun telah diajarkan, bagaimana cara berkehidupan yang dalam konsepnya wajar atau pembawaan diri dalam menghadapi masalah tidak menyepelkan ataupun memberat-beratkan. Dilingkup agama mengajarkan dalam menghadapi suatu bentuk permasalahan yaitu dengan yakin kepada Allah SWT karena jika dalam konsep keagamaan Allah itu Maha Mencukupi, sehingga dari hal tersebut tersirat ajaran agar manusia itu beranggapan bahwa yang terjadi didunia ini adalah suatu bentuk pertanyaan-pertanyaan yang telah ada jawabannya, sehingga sebagai manusia hanya bisa yakin, sabar, dan ikhlas. ***“Semua penyakit yang itu ada obatnya, kecuali mati”***, dari hadist ini pun diajarkan konsep optimis dalam

berkehidupan, selalu yakin dan percaya semua akan ada jalan keluarnya ketika kita berusaha. Begitu juga dari kutipan kitab wedha yang masih berupa sloka atau masih berupa kiasan yaitu “*Wong trimo mesti bejo, wong ngalah luhur wekasane*”. Dari pernyataan tersebut mempunyai arti orang kalah itu tidak berarti salah, tetapi hanya ingin mengakhiri suatu bentuk masalah yang ada namun tetap kukuh dalam beranggapan karena benar dan sesuai pada ajaran agama. Selain itu dari pernyataan “*Ojo Padudon Soal Ilmu*”, mengajarkan suatu bentuk perilaku “Luweh” yang bisa diaplikasikan disemua ranah kehidupan, sehingga dapat mewujudkan fikiran dan perasaan yang menyatu sehingga dari hal tersebut akan tertuju kepada suatu keharmonisan dalam pelaksanaan atau bisa diistilahkan cipto,roso,karso yang seimbang (Sarmiento,2017). Dari pengaplikasian *self-talk* diatas adapun pengaruh yang didapat bagi subjek penelitian seperti : 1) Timbul rasa tenang, 2) Keyakinan , Kesabaran dan Kemantapan dalam melangkah, 3) Siap dalam menghadapi resiko.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan mengacu pada sumbangan kemanfaatan ilmu psikologi bagi kepentingan masyarakat khususnya, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut.

Pertama, pengasahan kepekaan diri, pengalaman-pengalaman orang lain, belajar tentang ajaran agama, dapat menjadi perangsang timbulnya suatu bentuk metode peneguh diri berbentuk perkataan (*selg-talk*) pada tiap individu dalam menghadapi masalah kehidupan sehingga dari hal tersebut pencapaian makna hidup (*meanfulness*) dapat terwujudkan, karena konsep tersebut mempunyai

pengaruh yang positif bagi tiap individu yang memilikinya sesuai dengan uraian pada bab-bab diatas.

Kedua, penelitian mengenai gambaran penggunaan *self-talk* sebagai mental *building* pada figur sosial model (pemuka agama) dapat diperluas kepada multi etnis sehingga diperoleh gambaran yang lebih beragam mengenai bentuk *self-talk*. Sehingga dapat memberikan literatur yang lebih beragam dari lingkup etnis yang luas bagi masyarakat.

Ketiga, secara metodologis penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dapat mengungkap penggunaan *self-talk* sebagai mental *building* pada figur sosial model (pemuka agama). Meskipun demikian, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan khususnya dalam pengumpulan data observasi dan wawancara karena mengandalkan kemampuan peneliti. Peneliti tidak terlepas dari keterbatasan dalam mengamati dan juga dalam mengungkap informasi melalui wawancara. Sehubungan dengan itu, peneliti merekomendasikan pada peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode angket dalam mengumpulkan data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

id.wikipedia.org/wiki/Bhinneka_Tunggal_Ika. diakses pada tanggal 18 Mei 2017, 12.36 WIB.

<http://www.markijar.com/2016/04/keberagaman-bangsa-indonesia.html>. diakses pada tanggal 22 Mei 2017, 12.00 WIB.

id.wikipedia.org/wiki/Agama_di_Indonesia. diakses pada tanggal 24 Mei 2017, 04.50 WIB.

<http://allaisyahsee.blogspot.co.id/2015/03/pengertian-ruang-lingkup-nilai-dan.html>. diakses pada tanggal 25 Mei 2017, 05.00 WIB.

<http://makalahkitasemua.blogspot.com/2012/03/power-of-self-talk.html#ixzz4Y9VBNkrH>

Dryden, W & Neenan, M. (2004). *The rational emotive behaviour therapy*. California: Sage Publication.

Hamilton, R., Miedema, B., MacIntyre, L., & Easley, J. (2011). Using a positive self-talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: lessons from a community based group delivery model. *Journal Current Oncology*, 18 (02)

Moeljono Notosoedirjo, Latipun. 2005. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.

Agustian, Ary Ginanjar. 2001. *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga Wijaya Persada. Tersedia <http://santrieropa.multiply.com>. (20 Maret 2010).

Agustian, Ary Ginanjar. 2003. *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER: Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*. Jakarta: Arga. Tersedia <http://santrieropa.multiply.com>. (20 Maret 2010).

<http://rimasjari.blogspot.co.id/2012/10/komunikasi-intrapersonal.html> diakses pada tanggal 27 Mei 2017, 05.50 WIB.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Samadhi> diakses pada tanggal 27 Mei 2017, 06.50 WIB.

James Draver, *A Dictionary Of Psychology*, (New York: Penguin Books, T.Th.).

Tim Penyusun Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Kedua (Jakarta: Balai Pustaka, 1994).

Hasan Langgulang, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992).

C.P. Chaplin, Kamus Psikologi, Terj, Kartini Kartono, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1995).

Kartini Kartono Dan Jenny Andari, Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam, (Bandung : Mandar Maju, 1989).

Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, (Jakarta: CV Haji Masagung, 1990F).

Zastrow, C.(1979).Talk To Yourself : Using The Power Of Self-Talk. USA:Prentice-Hall,Inc.

Manurung,Conny Purnama.(2008).Proses Pengambilan Keputusan Menikah Perempuan Dewasa Awal Pada Perempuan Karier, Tesis. Yogyakarta:Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.