

# Ubah ancaman menjadi tantangan : strategi berbicara kepada diri sendiri sebagai mekanisme regulasi stres di masa depan pada individu yang terbiasa menyebut diri menggunakan nama = Turning threats into challenges : self-talk as a regulatory mechanism of future stressor in individuals who using name as self perspective

Ulfa Sekar Langit, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20454774&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Penelitian ini menguji strategi berbicara pada diri sendiri self-talk menggunakan nama sebagai mekanisme regulasi diri terhadap pemicu stres di masa depan. Penelitian ini terdiri dari dua studi yang merupakan studi lanjutan dari studi yang berjudul Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters Kross dkk., 2014.

Studi 1 menunjukkan bahwa penggunaan nama saat self-talk, dapat mengubah penilaian terhadap pemicu stres di masa depan, dari ancaman menjadi tantangan, dibandingkan jika menggunakan kata ganti orang pertama atau "aku". Studi 2 menguji dampak strategi self-talk menggunakan nama pada individu yang terbiasa menyebut diri dengan nama. Hal ini dilakukan karena di Indonesia terdapat budaya yang masyarakatnya terbiasa menyebut diri dengan nama saat berinteraksi sehari-hari.

Studi 2 menunjukkan bahwa strategi self-talk menggunakan nama atau kata ganti orang pertama tidak memberikan penilaian pemicu stres yang berbeda pada individu yang terbiasa menyebut diri dengan nama. Penelitian dilakukan secara eksperimen dengan desain, 2 jenis self-talk: kata ganti orang pertama aku vs nama secara between subject.

*This study examined the effect of self distancing as a self regulatory mechanism of the future stressor. The effect of self distancing is inflicted by doing self talk using one's own name instead of using the first person pronoun "I". This study consists of two studies which are an advanced study from a study titled, Self talk as a regulatory mechanism How you do it matters Kross dkk., 2014.*

Study 1 shows that using one's own name in self talk could appraise future stressor as a less threatening term and turn it into challenges. Study 2 examined the effects of self talk using one's own name in individuals who already accustomed to using one's own name in daily life. In consideration that there are certain cultures in Indonesia where it is common to use one's own name in daily life.

As a result, self talk strategy using one's own name shows no effect on future stressor appraisal in individual who already accustomed using one's own name in daily life. This study is done through a between subject experiment with design, 2 the type of self talk first person pronouns I vs one's own name.